



Penguatan Kontrol Diri Siswa dari Kecanduan *Gadget* di SMP Nusantara Indah

Mardawani^{1*}, Eliana Yunita Seran², Anna Marganingsih³, Emilia Dewiwati⁴

¹Program Studi PPKN, STKIP Persada Khatulistiwa

²Program Studi PGSD, STKIP Persada Khatulistiwa

^{3,4}Program Studi Pendidikan Ekonomi, STKIP Persada Khatulistiwa
mardawani113@yahoo.com*

Article History:

Received: 29-01-2024

Revised: 04-01-2024

Accepted: 05-01-2024

Keywords: Kecanduan
Gadget; Kontrol Diri
Siswa

Abstract: Kecanduan internet pada remaja di Indonesia mencapai angka 42,4%. Angka ini tidak dapat dipandang sepele sebab penggunaan gadget pada remaja ini 70%nya digunakan untuk hal-hal negatif seperti cybercrime, cyberporn, dan game online. Kecanduan berakibat buruk yaitu mata menjadi kering, nyeri punggung dikarenakan terlalu lama duduk, kebersihan menjadi terabaikan dan pola tidur terganggu. Selain gangguan medis, kecanduan gadget juga mengakibatkan gangguan psikologis dan sosial seperti: penurunan daya ingat, euforia saat online, waktu berinternet berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa cemas dan depresi. Pada diagnosis awal, Siswa Kelas VII di SMP Nusantara Indah menunjukkan gejala kecanduan karena berlebihan dalam menggunakan gadget untuk 'nge-game' setelah pulang sekolah. Realitas tersebut yang mendorong dilaksanakannya Pengabdian kepada Masyarakat. Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pendampingan melalui diskusi dan sharing. Materi-materi dan pendampingan yang diberikan meliputi kecanduan gadget dan dampaknya, kasus-kasus kecanduan gadget yang dialami remaja, kontrol diri sebagai salah satu cara mengatasi kecanduan gadget, pentingnya membangun profil pelajar pancasila, dan menjadi remaja di era society 5.0 yang produktif. Setelah memberikan dalam penyuluhan dan melakukan pendampingan, diperoleh peningkatan pemahaman serta kontrol diri siswa dari semula sejumlah 18% menjadi 57%. Peningkatan tersebut memerlukan upaya berkelanjutan dari berbagai pihak sehingga dapat terus meningkat.

© 2022 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Kecanduan *Gadget* merupakan fenomena yang berkaitan dengan penggunaan alat teknologi berupa *smartphone* yang tidak terkendali. Saat ini, tak asing di mata kita remaja-remaja yang kecanduan *smartphone* kemudian melupakan tugas belajarnya. Bukan hanya itu, para remaja ini sampai melupakan kebutuhan dasar seperti kebutuhan akan makan, minum, mandi, dan sebagainya. Dampak lain yang ditimbulkan karena kecanduan *gadget* adalah remaja cenderung akan mengalami masalah sosial, psikologis, dan kesehatan. Wardani (2018) mengemukakan banyaknya waktu yang tersita untuk bermain *gadget* membuat individu jauh dari lingkungan sosialnya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Cusna (2017) yang mengemukakan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan juga dapat menurunkan daya aktif anak dan kemampuannya berinteraksi dengan orang lain.

Kecanduan internet pada remaja di Indonesia menurut Saputra dalam Maulida (2017) mencapai angka 42,4%. Angka ini tidak dapat dipandang sepele sebab penggunaan *gadget* pada remaja ini 70%nya digunakan untuk hal-hal negatif seperti *cybercrime*, *cyberporn*, dan *game online*. Rerata, lebih dari 3 jam perhari para remaja ini menggunakan *gadget*. Bila sudah kecanduan *gadget*, remaja dapat menghabiskan sebagian besar waktunya untuk menggunakan *gadget*, bahkan remaja tersebut tidak dapat terlepas dari *gadget*. Fakta medis menunjukkan bahwa kecanduan berakibat buruk yaitu mata menjadi kering, nyeri punggung dikarenakan terlalu lama duduk, kebersihan menjadi terabaikan dan pola tidur terganggu. Selain gangguan medis, kecanduan *gadget* juga mengakibatkan gangguan psikologis dan sosial seperti: penurunan daya ingat, euforia saat *online*, waktu berinternet berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa cemas dan depresi.

Hasil penelitian Rini (2020) menunjukkan bahwa kecanduan internet cenderung meningkat di negara-negara berkembang terutama di Negara Asia seperti China dan India, hal ini dikarenakan jumlah penduduk negara yang tinggi dan tidak adanya filtrasi internet dengan baik yang dilakukan oleh pemerintah di negara tersebut, bahkan internet bisa menjangkau tempat-tempat terpencil yang ada di sana. Selain itu, hasil *Literature Review* oleh Rini (2020) juga mengemukakan bahwa kecanduan *gadget* menyebabkan dampak secara fisik maupun psikologi. Secara fisik, kecanduan *gadget* menimbulkan dampak seperti obesitas yang disebabkan berkurangnya aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh menjelaskan kaitan antara kecanduan internet dan obesitas pada anak usia sekolah. Secara psikologi, kecanduan *gadget* mengakibatkan depresi, kesepian, gangguan pola tidur, gangguan pemusatan perhatian, hiperaktif dan terganggunya fungsi keluarga. Remaja yang mengalami depresi akan lebih cenderung merasa putus asa dan menjadikan internet sebagai pelarian atas masalah yang mereka hadapi di dunia nyata. Semakin tinggi intensitas bermain internet maka akan semakin berkurang aktivitas dan komunikasi seseorang dengan orang-orang sekitar di kehidupan nyata. Akibat dari perilaku ini seseorang cenderung beresiko mengalami gangguan mental.

Usia remaja sebagian besar berada di jenjang pendidikan dasar tingkat akhir (Sekolah Dasar) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Mengingat dampak negative yang ditimbulkan dari kecanduan *gadget* sangat berbahaya bagi anak remaja, maka pendidik dan berbagai pihak perlu meningkatkan usaha agar remaja memiliki kontrol diri yang baik. Kontrol diri menurut Akin, dkk (2015) mekanisme individu yang disengaja dan disertai niat dalam diri yang dapat mengubah perilaku individu, memungkinkannya menahan godaan, mengubah suasana hati, dan bertindak untuk mencapai tujuan pribadi. Definisi ini mengandung arti bahwa remaja sebagai individu yang memiliki kontrol diri yang baik adalah remaja yang memiliki niat dan kesadaran untuk mengubah perilaku, menahan godaan, membangun suasana hati dan bertindak untuk mencapai tujuan baik. Kaitannya dengan penggunaan *gadget*, hasil penelitian Mumbaasitoh (2021) menunjukkan semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin rendah kecenderungan remaja untuk mengalami kecanduan *gadget*.

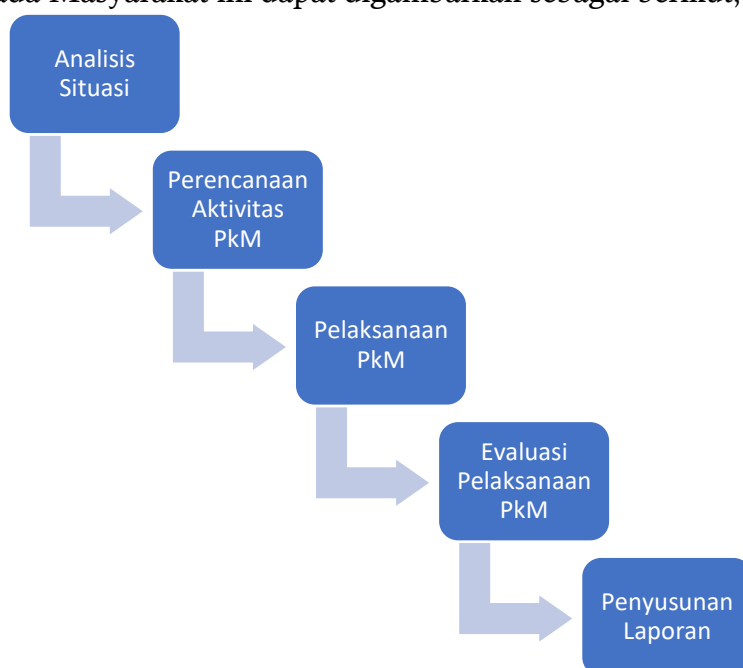
Siswa kelas VII SMP Nusantara Indah merupakan remaja yang tak menutup kemungkinan bahwa remaja ini juga memiliki kecenderungan kecanduan *gadget*. Observasi awal pada 10 siswa didapat informasi bahwa sepulang sekolah para siswa tersebut menggunakan sebagian besar waktunya untuk menggunakan *gadget*. *Gadget* tersebut tidak digunakan untuk mengerjakan pekerjaan rumah atau pun mencari referensi-referensi yang menambah ilmu, melainkan untuk '*mabar*' *game online*. Perilaku ini berulang setiap hari dan membuat aktivitas-aktivitas yang lain, seperti; membantu orang tua, beribadah dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Melihat situasi tersebut, muncul keprihatinan atas gradasi mental yang berdampak pada penurunan kualitas remaja karena kurangnya kontrol diri. Mumbaasitoh (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa salah strategi yang bisa dilakukan agar siswa memiliki kontrol diri yang tinggi adalah dengan melakukan manajemen waktu, mengerjakan aktivitas-aktivitas selain memegang *gadget*, dan selalu mendapatkan pengawasan dari orang tua.

Pengabdian kepada masyarakat ini menyasar pada Penguatan Kontrol Diri Siswa SMP Nusantara Indah dari Kecanduan *Gadget*. Upaya yang dilakukan adalah melalui penyuluhan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan Penyuluhan dan Pendampingan melalui diskusi *sharing*. Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat digambarkan sebagai berikut;



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan PkM

Pada Tahap **Analisis Situasi**, ditemukan sebagian besar siswa belajar tidak di bawah pengawasan orang tua. Beberapa orang tua ada yang mengecek anaknya (siswa) ketika belajar, namun ada orang tua yang tidak peduli sama sekali anaknya belajar atau tidak. Situasi lain yang ditemukan adalah sebagian besar siswa belum memahami tentang manajemen waktu. Dalam pola pikir para siswa, waktu hanya untuk belajar di sekolah pada pagi hari sampai siang, sisanya untuk nge-*game*. Situasi ini sangat memprihatinkan karena tentu saja siswa-siswa ini mengabaikan nilai-nilai hidup yang lain seperti membantu orang tua dengan penuh kesadaran, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan kegiatan positif lainnya.

Bertitik tolak pada situasi tersebut, muncullah gagasan untuk melaksanakan pengabdian yang bertujuan memberikan penguatan kontrol diri siswa agar mengurangi kecanduan gadget. Untuk melaksanakan kegiatan tersebut, tim menyusun **perencanaan** sebagai berikut; berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal pelaksanaan, berdiskusi dengan tim untuk menentukan dan merancang materi yang akan

disampaikan, menyiapkan administrasi dan peralatan yang diperlukan, dan berdiskusi dengan pihak sekolah terkait perencanaan yang telah disusun.

Tahap selanjutnya adalah **pelaksanaan** kegiatan PkM. Berdasarkan jadwal yang telah disepakati, kegiatan tersebut dilaksanakan setiap hari Sabtu mulai tanggal 7 Oktober 2023 sebanyak 3 kali, di aula SMP Nusantara Indah. Sasaran kegiatan adalah Siswa kelas VII SMP Nusantara Indah. Alasan siswa kelas VII adalah secara psikologis siswa kelas VII berada pada masa transisi dari lingkungan SD ke SMP. Bukan hanya beradaptasi dengan materi, namun juga lingkungan sebaya yang sedikit banyak berpengaruh satu sama lain terhadap perilaku mereka, maka situasi tersebut relevan untuk diberikan penguatan agar lebih siap menghadapi jenjang yang lebih tinggi ke depannya. Materi penyuluhan dan pendampingan disampaikan oleh tim yang terdiri dari Mardawani, M.Pd., Eliana Yunita Seran, M.Pd., Anna Marganingsih, S.E., M.Pd. dan Emilia Dewiawati Pelipa, M.M.

Materi penguatan yang disampaikan sebagai berikut:

1. Kecanduan gadget dan dampaknya.
2. Kasus-kasus kecanduan gadget yang dialami remaja.
3. Kontrol diri sebagai salah satu cara mengatasi kecanduan gadget.
4. Pentingnya membangun profil pelajar Pancasila.
5. Menjadi remaja di era society 5.0 yang produktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sabtu, 7 Oktober 2023 siswa kelas VII SMP Nusantara Indah berkumpul di Aula sekolah. Materi **Penguatan Kontrol Diri Siswa dari Kecanduan Gadget** diawali dengan permainan "*False and True*". Permainan ini dimaksudkan untuk mengarahkan siswa agar siswa mampu memilah pernyataan-pernyataan yang benar dan salah, dan siswa mampu memilih yang benar.

Kegiatan inti dilakukan dengan menyampaikan materi-materi yang telah direncanakan melalui ceramah dan diskusi kelompok. Materi pertama tentang **Kecanduan Gadget dan Dampaknya** berisi tentang penggunaan gadget yang berlebihan di luar jam sekolah sampai menyita waktu istirahat dan interaksi sosial siswa dengan lingkungan di sekitarnya yang mengakibatkan kesehatan fisik dan psikis siswa menurun. Materi pertama ini penting sekali untuk mengorientasi kesadaran siswa tentang perlunya manajemen waktu dan menggunakan waktu untuk kegiatan yang produktif karena jalan hidup para siswa ini masih panjang.

Materi kedua tentang **Kasus-kasus kecanduan gadget yang dialami remaja**. Materi ini memberikan ilustrasi nyata para remaja yang mengalami kecanduan *gadget*. Materi ini diawali dengan memberikan ilustrasi gambar remaja yang sedang menggunakan *gadget* untuk *game online*.



Gambar 2. Anak Usia Remaja yang Sedang Menggunakan *Gadget* Untuk *Game Online*
 Sumber: <https://yasatri.com/pesan-untuk-remaja-hindari-dampak-buruk-pemakaian-gadget-pada-kesehatan/>

Gadget merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi bahkan hiburan. Penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat memberikan efek kecanduan bagi para penggunanya. Kemunculan berbagai aplikasi hiburan dalam *gadget* sangat memberikan dampak kecanduan bagi anak-anak hingga remaja. *Games-games* yang diciptakan sebagai media hiburan akan berdampak buruk apabila dipergunakan secara berlebihan.

Salah satu efek buruk dari *games* ialah gangguan bermain *game* atau *gaming disorder*. Gangguan bermain *game* didefinisikan dalam Revisi *11th of the International Classification of Diseases (ICD-11)* sebagai pola perilaku bermain *game* (“*digital-gaming*” atau “*video-game*”) yang ditandai dengan gangguan kontrol atas *game*, peningkatan prioritas yang diberikan pada *game* atas kegiatan lain, dan melanjutkan permainan meskipun terjadi konsekuensi negatif. Orang-orang yang bermain *game* harus waspada terhadap jumlah waktu yang mereka habiskan untuk bermain *game*, terutama jika itu mengesampingkan kegiatan sehari-hari lainnya, serta untuk setiap perubahan dalam kesehatan fisik atau psikologis dan fungsi sosial yang dapat dikaitkan dengan pola perilaku permainan mereka.

Penggunaan *gadget* yang berlebihan akan memberikan efek buruk bagi kesehatan fisik maupun psikis. Individu yang terpapar *gadget* secara berlebihan dapat mengalami berbagai dampak bagi kesehatan fisik seperti gangguan tidur, mata kering, gangguan pendengaran, nyeri punggung, hingga kanker karena radiasi yang dikeluarkan oleh *gadget*. Selain itu, *gadget* juga memberikan efek buruk bagi kesehatan psikis, seperti stress, agresifitas meningkat, dan menurunnya kepekaan terhadap lingkungan sekitar.

Materi ketiga yang disampaikan pada Sabtu 14 Oktober 2023 adalah tentang **kontrol diri sebagai salah satu cara mengatasi kecanduan *gadget***. Kontrol Diri (*Self Control*) merupakan bentuk pengendalian emosi dalam diri setiap individu. Kontrol Diri (*Self Control*) memiliki peran penting dalam penerapan di kehidupan setiap individu dalam menghadapi permasalahan dan dalam berinteraksi sosial. Teknik Kontrol Diri (*Self Control*) untuk siswa dapat dilakukan melalui prosedur yang sistematis melalui pemantauan diri setiap hari dalam penggunaan *gadget*, mengukuhkan diri dengan mengenali kebiasaan baru dalam menyikapi kecanduannya dan kontrol stimulus kejadian-kejadian yang mampu memicu kecanduannya. Amaliawati (2023) dalam penelitiannya menggunakan teknik *Self*

Control dengan pendekatan behavior. Pendekatan ini merupakan sebuah teori dimana manusia bersifat dinamis dan bisa menyesuaikan diri dari pengalaman belajarnya.

Teknik *Self Control* ini mempunyai 4 (empat) tahap yaitu pemantauan diri, pengukuhan diri, *control stimulus* dan evaluasi. **Tahap pemantauan** dilakukan dengan meminta siswa mengisi lembar kerja untuk melihat masalah apa saja yang menyebabkan dan diakibatkan kecanduan *gadget*nya. Setelah itu siswa diberi materi tentang manfaat serta tips kontrol diri kemudian siswa diminta mengisi jurnal harian dan lembar monitoring. **Tahap Pengukuhan Diri**, siswa diminta untuk merefleksikan tugas rumah yang telah mereka kerjakan, selanjutnya siswa diminta mengisi lembar kerja berisi target perilaku sasaran dan menjadikannya pola perilaku di rumah. **Tahap Kontrol Stimulus** berupa stimulus-stimulus yang diberikan untuk siswa tentang situasi yang menimbulkan kecanduan akan *gadget* untuk melihat respon siswa dan kemampuan siswa dalam mengurangi kecanduan *gadget*. **Tahap Evaluasi Diri** dilakukan dengan melihat keseluruhan hasil refleksi siswa dan siswa diberi kesempatan untuk menceritakan kesan yang dialami selama mengurangi kecanduan, kendala/kesulitan dan keberhasilan dalam menangani kecanduan *gadget*nya.

Faktor yang memicu kecanduan *gadget* dalam penelitian Agusta (Amaliawati, 2023) adalah karena siswa memiliki kontrol diri yang rendah, mudah merasa bosan, pada saat mengalami situasi yang nyaman mudah menggunakan *gadget* dalam aktivitasnya, mudah mengalami kesepian dan kejenuhan, tidak mampu menyusun prioritas kegiatan utamanya, dan mudah terpengaruh lingkungan sekitarnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian, Mumbassitoh (Amaliawati, 2023) yang mengemukakan bahwa sebagian besar kecanduan muncul disebabkan kurangnya kontrol atas perilaku adiktif dan terhabituasi sehingga tidak mampu mengantisipasi dampak negative yang timbul akibat bermain *gadget*.

Dampak negative yang ditimbulkan dari kecanduan *gadget* pada usia remaja atau SMP tak terduga banyaknya. Oleh karena itu, kecanduan *gadget* harus diatasi. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada siswa SMP adalah dengan melakukan pendekatan behavior dengan menggunakan teknik *self control*.

Borba dalam Amaliawati (2023) mengemukakan teknik *self control* adalah teknik yang berfungsi untuk mengendalikan pikiran dan tindakan agar tindakan disesuaikan dengan norma-norma yang benar.

Siswa yang memiliki teknik *self control* akan tahu bahwa dirinya punya pilihan dan dapat mengontrol tindakannya. Siswa dengan teknik *self control* yang baik membekali siswa dengan karakter yang kuat karena menahan siswa untuk memanjakan diri dengan bersenang-senang, alih-alih bersenang-senang malah memusatkan diri pada tanggung jawab. Teknik *self control* menyadarkan siswa akan adanya potensi konsekuensi berbahaya atas kemungkinan tindakan yang dilakukan, sehingga dengan kesadaran tersebut siswa mengontrol emosinya dan mampu berperilaku baik.

Materi keempat yang disampaikan pada Sabtu 21 Oktober 2023 adalah **mengenai Pentingnya membangun profil pelajar pancasila**. Sebagai pelajar, siswa harus mengarahkan perhatian pada pencapaian hasil belajar melalui berbagai kegiatan belajar yang bersifat ko-kurikuler, intra-kurikuler dan ekstra-kurikuler agar menjadi pribadi yang memiliki profil pelajar dan siap melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Kurikulum merdeka mengusung gagasan profil pelajar pancasila. Profil Pelajar Pancasila dalam kurikulum merdeka memiliki 6 (enam) dimensi yaitu 1) beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) mandiri, 3) bergotong-royong, 4) berkebhinekaan global, 5) bernalar kritis, dan 6) kreatif.

Secara visual, keenam karakter profil pelajar pancasila tergambar sebagai berikut:



Gambar 3. Enam Karakter Profil Pelajar Pancasila

Sumber; <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/hal/profil-pelajar-pancasila>

Karakter profil pelajar pancasila ini diharapkan berkembang setelah pembelajaran dilakukan. Makarim (2021) mengemukakan bahwa pendidikan karakter pada siswa menjadi salah satu upaya mewujudkan pelajar Pancasila. Pada dasarnya pelajar Pancasila merupakan pelajar yang memiliki karakter berlandaskan falsafah Pancasila atau memiliki nilai sila-sila Pancasila secara utuh dan komprehensif. Nilai karakter yang ada pada tiap sila dalam Pancasila sendiri terdiri dari nilai karakter religius, peduli sosial, kemandirian, patriotisme atau rela berkorban untuk negara, kebersamaan, demokratis serta keadilan.

Sekolah sebagai suatu institusi dapat mengembangkan karakter-karakter tersebut dalam diri siswa melalui berbagai hal. Pertama, karakter beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia dapat dikembangkan dengan pemberian pembelajaran agama bagi siswa dan siswa mengikuti pembelajaran tersebut dengan sungguh-sungguh, menggalang donasi sebagai bentuk kepedulian terhadap sesama yang tertimpa musibah, dan membangun budaya senyum, salam, sapa, sopan dan dan santun (5S). Kedua, karakter mandiri, dikembangkan dengan memotivasi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstra kurikuler pramuka, latihan baris-berbaris, paskibra dan menegakkan sitem *reward* dan *punishment*. Ketiga, bergotong royong, dapat dikembangkan dengan membangun budaya diskusi. Ketiga, berkebinekaan global, dimana pelajar Indonesia diharuskan mampu mempertahankan budaya luhur, lokalitas dan identitasnya, serta tetap berpikiran terbuka dalam berinteraksi dengan budaya lain, sehingga menumbuhkan rasa saling menghargai, terbentuk budaya luhur yang positif dan tidak bertentangan dengan budaya luhur bangsa. Elemen kunci dari kebinekaan global meliputi mengenal dan menghargai budayamampu melakukan komunikasi interkultural dalam berinteraksi dengan sesama, serta refleksi dan tanggung jawab terhadap pengalaman kebinekaan. Keempat, bergotong royong, yaitu pelajar Indonesia memiliki kemampuan bergotong-royong atau melakukan kegiatan secara bersama-sama dengan suka rela agar kegiatan yang dikerjakan berjalan dengan lancar, mudah dan ringan. Elemen kunci dari bergotong royong adalah kolaborasi, kepedulian, dan berbagi. Kelima, bernalar kritis, yaitu pelajar yang mampu secara objektif memproses informasi baik kualitatif maupun kuantitatif, membangun keterkaitan antara berbagai informasi, menganalisis informasi, mengevaluasi dan menyimpulkannya. Elemen kunci dari bernalar kritis adalah memperoleh dan

memproses informasi dan gagasan, menganalisis dan mengevaluasi penalaran, merefleksi pemikiran dan proses berpikir, dan mengambil keputusan. Keenam kreatif, yaitu pelajar yang kreatif mampu memodifikasi dan menghasilkan sesuatu yang orisinal, bermakna, bermanfaat, dan berdampak. Elemen kunci dari kreatif adalah menghasilkan gagasan yang orisinal serta menghasilkan karya dan tindakan yang orisinal (<https://ditpsd.kemdikbud.go.id/hal/profil-pelajar-pancasila>).

Materi kelima yang disampaikan adalah **Menjadi remaja di era society 5.0 yang produktif**. Era Society 5.0 menawarkan kemajuan teknologi yang canggih namun sekaligus menghadirkan tantangan yang berbeda dengan era sebelumnya terlebih bagi para pelajar. Tantangan di era Society 5.0 harus dihadapi, tak dapat dihindari. Society 5.0 adalah revolusi teknologi yang dikembangkan di Jepang, dimana teknologi seperti *Internet of Things (IoT)*, *Artificial Intelligence (AI)*, dan Robotik yang dimanfaatkan sebagai solusi untuk masalah sosial yang ada di masyarakat.

Era Society 5.0 ini mengutamakan mobilitas, konektivitas, dan kerja sama untuk menciptakan inovasi yang lebih baik untuk kepentingan masyarakat.

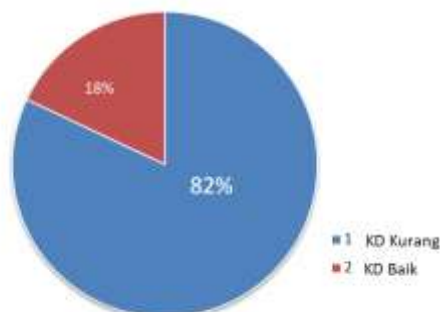
Dalam menghadapi tantangan ini, pelajar harus memiliki keterampilan teknologi yang lebih mumpuni dan kreativitas yang lebih tinggi dalam mengatasi permasalahan-permasalahan social yang dihadapinya. Berikut ini adalah tantangan-tantangan yang dihadapi siswa dan cara menghadapi tantangan di era Society 5.0: 1) Keterampilan Teknologi yang Lebih Tinggi. Untuk menghadapi tantangan ini, siswa harus memiliki keterampilan teknologi yang lebih tinggi. Teknologi dan bahasa pemrograman seperti Python, Java, dan PHP, serta keterampilan seperti pembuatan aplikasi, analisis data, dan pemahaman terhadap teknologi IoT sudah harus mulai dipelajari agar dapat mengatasi berbagai masalah sosial yang ada di masyarakat, 2) Kreativitas yang Tinggi. Kreativitas tinggi membuat siswa mampu membuat solusi atas masalah yang ada dihadapi. Keterampilan teknologi yang baik tidak akan berguna jika tidak diikuti kemampuan kreativitas yang baik. Sehingga, siswa harus mampu menciptakan ide-ide inovatif dan mengaplikasikan keterampilan teknologi dengan baik agar dapat menciptakan solusi untuk masalah sosial yang dihadapi, 3) Komunikasi yang Baik. Untuk menghadapi tantangan ini, siswa harus dapat berkomunikasi baik dengan masyarakat agar dapat mengidentifikasi masalah yang ada dan mengusulkan solusi yang tepat. Keterampilan komunikasi ini sangat penting agar siswa mampu memahami kebutuhan dan preferensi masyarakat di era Society 5.0, dan 4) Etika dalam Pengembangan Teknologi. Penggunaan teknologi seperti AI dan robotik harus berjalan sesuai dengan etika yang berlaku. Untuk menghadapi tantangan ini, siswa harus mempelajari etika dalam pengembangan teknologi dan memperhatikan prinsip-prinsip moral dalam penggunaan teknologi agar dapat menciptakan solusi yang tidak hanya menguntungkan bagi masyarakat, tetapi juga dapat bertanggung jawab terhadap penggunaannya.

Di era Society 5.0, siswa dituntut untuk memiliki keterampilan teknologi yang lebih tinggi, kreativitas yang lebih besar, komunikasi yang baik, dan memperhatikan aspek etika dalam pengembangan teknologi bukan hanya untuk mengatasi tantangan yang dihadapi namun juga agar siswa lebih produktif, mampu menghasilkan sesuatu yang bernilai bagi dirinya sendiri dan masyarakat. Dalam hal ini diperlukan inovasi dan tekad untuk menghadapi tantangan yang ada dengan baik. Dengan menjawab tantangan ini, maka siswa dapat menjadi bagian dari pengembangan teknologi dan kontribusi terhadap masyarakat di era Society 5.0 yang produktif (Qurotianti, 2023).

Siswa di SMP Nusantara Indah Sintang belum dikategorikan mengalami kecanduan *gadget* yang serius. Para siswa dalam diagnosis awal yang dilakukan oleh tim,

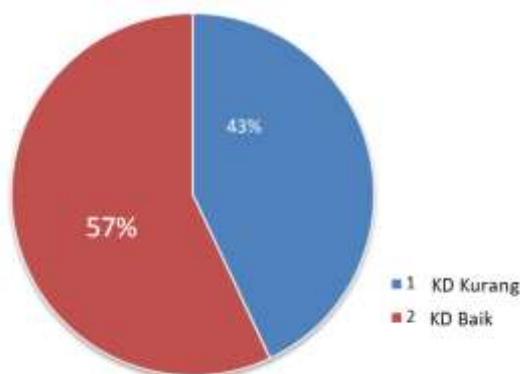
menggunakan *gadget* untuk 'nge-game' setelah pulang sekolah. Para siswa mengakui bahwa pada saat 'nge-game', bahasa yang digunakan tidak lagi memperhatikan rambu-rambu kosakata yang baik dan santun. Hal tersebut diakui terbawa oleh situasi yang terbangun pada saat 'nge-game'.

Kelas VII SMP Nusantara Indah yang berjumlah 23 orang, bila dipetakan atas kesadaran atau kontrol diri terhadap penggunaan *gadget* sebelum menerima penyuluhan dan pendampingan sebagai berikut:



Gambar 4. Kontrol Diri Siswa Terhadap *Gadget* Sebelum Menerima Penyuluhan dan Pendampingan

Setelah diberikan penyuluhan dan pendampingan melalui penyampaian materi, tugas dan diskusi (*Sharing*), pemahaman dan kontrol diri siswa mengalami peningkatan. Berikut adalah peta kontrol diri siswa setelah menerima penyuluhan dan pendampingan;



Gambar 5. Kontrol Diri Siswa terhadap *Gadget* setelah menerima penyuluhan dan pendampingan

Gambar 1 dan Gambar 2 menunjukkan pergeseran jumlah siswa sebelum dan sesudah menerima penyuluhan dan pendampingan melalui diskusi (*Sharing*). Siswa yang pemahaman dan kontrol dirinya baik semulaberjumlah 18%, meningkat menjadi 57%.

Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan pendampingan yang diberikan efektif bagi Siswa Kelas VII di SMP Nusantara Indah. Namun, peta ini dapat bergeser dengan berkurangnya kontrol diri siswa apabila pendampingan tidak berkelanjutan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Setiawan (2023) yang mengemukakan bahwa pembentukan kontrol diri tidak semata-mata dibangun secara praktis, namun secara berangsur dan berlanjut sehingga menjadi sesuatu yang melekat pada individu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di SMP Nusantara Indah pada Siswa kelas VII sangat efektif dan interaktif. Pemahaman dan kontrol diri siswa mengalami

peningkatan dari semula 18% menjadi 15 % setelah siswa diberi penyuluhan dan pendampingan melalui penyampaian materi, tugas dan diskusi (*Sharing*).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih STKIP Persada Khatulistiwa Sintang yang telah memberikan dukungan pendanaan dan siswa siswi SMP Nusantara Indah Sintang yang bersedia menjadi mitra/partner sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Akin, A., Arslan, S., N., Uysal, R., Sahranc, U. 2015. Self-Control Management and Internet Addiction. *International OnlineJournal of Educational Sciences*, 2015, 7 (3), 95-100.
- [2] Amaliawati, Firza, dkk. 2023. Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kecanduan Bermain *Gadget* pada siswa SMP Negeri 17 Makasar. *Pinisi Journal of Education*.
[file:///C:/Users/user/Downloads/HIBAH%20LPPM%202024/1x%20Firza%20Amaliawati 1844042022 Jurnal%20Ilmiah%201.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/HIBAH%20LPPM%202024/1x%20Firza%20Amaliawati%201844042022%20Jurnal%20Ilmiah%201.pdf)
- [3] Chusna, P. A. (2017). Pengaruh media gadget pada perkembangan karakter anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), 315-330.
- [4] Direktorat Sekolah Dasar. <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/hal/profil-pelajar-pancasila>
- [5] Makarim, Nadiem Anwar. 2021. Kegiatan Pembelajaran untuk Menumbuhkan Profil Pelajar Pancasila. <https://blog.kejarcita.id/kegiatan-pembelajaran-untuk-menumbuhkan-profil-pelajar-pancasila/> Diakses tanggal 10 Juni 2023)
- [6] Maulida, R., Sari, H., 2017. Kaitan Internet Addiction Dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan 8.
- [7] Qurotianti, Aidilla. 2023. Tantangan Mahasiswa Milenial di Era Society 5.0. *Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
<https://library.umy.ac.id/news/detail/556/Tantangan-Mahasiswa-Milenial-di-Era-Society-5.0>
- [8] Rini, Mentari Kusuma dan Titih Huariah. 2020. Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5 (1) hal 185 – 194
- [9] Sekretariat Yasatri. 2021. Pesan Untuk Remaja – Hindari Dampak Buruk Pemakaian Gadget Pada Kesehatan. <https://yasatri.com/pesan-untuk-remaja-hindari-dampak-buruk-pemakaian-gadget-pada-kesehatan/>
- [10] Setiawan, Ezra Addo. 2023. Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*. Volume 2. Nomor 1 Halaman 84 – 91.
- [11] Wardhani, F. P. (2018). Student Gadget Addiction Behavior in the Perspective of Respectful Framework. *Konselor*, 7(3), 35-42, DOI: <https://doi.org/10.24036/0201872100184-0-00>