



Pencegahan Adiksi Gadget pada Remaja di SMPN 1 Legonkulon

Agi Agryanti Iwanda¹, Ajeng Kurnia Fitri², Dewanty Aufa Zahra³, Sandi Marta⁴

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: agiagryyy@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: ajeng.kaef@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: dewantyaufa@gmail.com

⁴Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: sandimarta@uinsgd.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan fase mengenal suatu batasan dalam suatu hal, seperti batasan remaja menggunakan gadget supaya tidak kecanduan. Oleh sebab itu, penting diadakan kegiatan penyuluhan Adiksi Gadge", pencegahan dan penanggulangannya sebagai bentuk kepedulian terhadap fenomena tersebut. Metode pengabdian yang digunakan adalah metode kualitatif teknik pengumpulan data dan analisis yang bersifat kualitatif lebih menekankan pada makna. Hasil kegiatan penyuluhan menggunakan angket berupa beberapa pertanyaan untuk mengukur berapa banyak siswa menyimak dan memahami dalam kegiatan penyuluhan tersebut. Tujuan dari kegiatan penyuluhan tersebut untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman pada siswa SMPN 1 Legonkulon mengenai bahayanya penggunaan gadget berlebih. Dilaksanakannya penyuluhan tersebut diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran tentang adiksi gadget sehingga remaja mampu megambil keputusan dan bertindak selayaknya usia remaja dimana sibuk dengan belajar dan mempersiapkan banyak hal untuk mewujudkan cita-cita.

Kata Kunci: Penyuluhan, Adiksi Gadget

Abstract

Adolescence is a phase of recognizing a limit in something, such as the limits of adolescents using gadgets so that they are not addicted. Therefore, it is important to hold counseling activities on Gadge Addiction, prevention and overcoming as a form of concern for this phenomenon. The service method used is a qualitative method of data collection techniques and qualitative analysis that emphasizes more on meaning. The results of the counseling activities used a questionnaire in the form of several questions to measure how many students listened and understood the counseling activities. The purpose of the counseling activity is to provide knowledge and understanding to SMPN 1 Legonkulon students about the dangers of excessive gadget use. The counseling is expected to be able to provide knowledge and increase awareness about gadget addiction so that

adolescents are able to make decisions and act like adolescents who are busy with learning and preparing many things to realize their goals.

Keywords: *Counseling, Gadget Addiction*

A. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin maju, dimana saat ini informasi bisa dengan mudah dicari dari beragam media dan aplikasi yang hanya bermodalkan internet. Gadget merupakan suatu alat teknologi yang saat ini berkembang pesat yang memiliki fungsi khusus diantaranya smartphone, Iphone dan Blackberry (Manumpil, 2015). Menampilkan fitur-fitur menarik dan aplikasi yang unik dan memudahkan penggunaannya menjadikan gadget sebagai salah satu benda yang wajib dimiliki dan sering digunakan oleh penggunaannya. Penggunaan gadget atau gawai marak di beragam kalangan, bahkan kini anak-anak hingga remaja sudah tidak asing dengan benda pipih yang disebut dengan ponsel pintar.

Remaja adalah masa dimana peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa, yang menghadapi pada perkembangan dan perubahan dengan meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan rangkaian periode yang akan dilewati oleh manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013). Masa remaja dimulai dari usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun. Seiring berkembangnya zaman nilai-nilai budaya sopan santun pada remaja tergerus, terpaan konten-konten yang kurang mendidik turut menjadi sebab hilangnya etika terhadap sesama dan orangtua. Tidak bisa jauh dan lepas dari gadget sehingga membuat pribadi remaja kurang berkembang, kesulitan untuk fokus dan terjerumus mengikuti konten yang dianggap gaul tanpa melihat segi manfaatnya.

Pesatnya penggunaan gadget di kalangan remaja menjadi masalah yang meresahkan untuk kehidupannya di masa depan. Mudahnya mengakses arus informasi dan hal-hal lain di internet, membuat sebagian remaja terlena dan menikmati. Tidak jarang membuat banyak remaja yang sudah kecanduan pornografi dan parahnya hingga mempraktekannya tanpa berpikir panjang. Dampaknya tidak sedikit remaja yang hamil di usia dini hingga terkena penyakit kelamin akibat dari gaya hidup pergaulan bebas. Pemakaian gadget berlebihan memiliki banyak dampak negatif yang mengancam masa depan. Idealnya bagi remaja yang sudah memikirkan masa depan akan cenderung berpikir sebelum bertindak dan memiliki impian dan cita-cita di dalam dirinya.

Maka dari itu wawasan dan pengetahuan remaja akan bahaya penggunaan gadget berlebih demi masa depan yang cerah sangatlah dibutuhkan agar menjadi acuan, batasan, pengingat dan kesadaran dalam bertindak dan mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari dan di masa yang akan datang sehingga terhindar dari kenakalan remaja dan pergaulan hidup bebas. Kegiatan penyuluhan remaja ini menjadi metode dan langkah awal untuk memberikan pemahaman dan pengetahuannya tentang bahaya penggunaan gadget berlebihan guna mencegah terjadinya kenakalan remaja dan pergaulan bebas, serta hilangnya budaya ramah dan bersosialisasi di

kalangan remaja. Selain itu untuk memberikan pemahaman tentang beragam pergaulan bebas dan akibat serta cara pencegahan dan penanganannya bagi diri remaja.

Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman pada siswa tentang bahayanya penggunaan gadget berlebih, memberikan pengetahuan serta pemahaman tentang akibat dan konsekuensi dari penggunaan gadget berlebih yang dapat memicu kenakalan remaja hingga pergaulan bebas. Dengan dilaksanakannya penyuluhan ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran tentang bahaya penggunaan gadget, sehingga remaja mampu mengambil keputusan dan bertindak selayaknya usia remaja dimana sibuk dengan belajar dan mempersiapkan banyak hal untuk mewujudkan cita-cita.

B. METODE PENGABDIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang menurut Sugiyono (2018:213) sebagai ahli, metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat yang digunakan untuk meneliti pada kondisi ilmiah (eksperimen) dimana peneliti sebagai instrument, teknik pengumpulan data dan analisis yang bersifat kualitatif lebih menekankan pada makna. Menurut Creswell (2016:4) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Menurut Moleong (2014:4) penelitian kualitatif merupakan prosedur dalam penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis ataupun lisan dari perilaku orang-orang yang dapat diamati.

Mengarahkan kegiatannya untuk menjawab pertanyaan bagaimana dan mengapa. Metode yang digunakan adalah metode studi deskriptif dengan menggambarkan subjek-subjek penelitian berdasarkan fakta dan keadaan saat ini. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Teknik penelitian triangulasi yang bersifat yang menggabungkan dari berbagai Teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Menggunakan Teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan observasi partisipatif, wawancara mendalam dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak. Dalam proses pengumpulan data dalam penelitian ini, objek penelitiannya adalah peserta didik di Lembaga Pendidikan SMP 1 Legon Kulon Desa Pangarengan.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Peserta Kegiatan

Peserta adalah siswa siswi SMPN 1 Legonkulon kelas 1 hingga 3 dengan jumlah peserta adalah 450 siswa.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Hari Tanggal : Senin, 14 Agustus 2023

Pukul : 08.00 WIB s/d 11.00 WIB

D. HASIL DAN PEMBAHASAN (Gisha, 12 Pt, Tebal, Kapital Semua)

1. Masa Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Menurut King (2012) remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun. Menurut Monks (2008) remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa. Fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja. Masa tersebut berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun. Dimasa remaja pada tahap remaja awal (Early adolescent) di umur 12-15 tahun, dimana pada tahap ini terjadinya perubahan-perubahan pada fisik, pengembangan dalam pikiran hingga cepat tertarik pada lawan jenis. Masa remaja pertengahan (middle adolescent) di umur 15-18 tahun, dimana tahap ini mereka membutuhkan kawan, senang akan validasi keberadaan mereka, kecenderungan mencibtai diri sendiri, selain itu dalam kondisi kebingungan karena tidak tau memilih peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri. Remaja terkahir umur (late adolescent) di umur 12-15 tahun mengalami konsolidasi periode dewasa dengan ditandai adanya minat makin mantap terhadap keintelekan, egonya mencari pengalaman-pengalaman baru, terbentuknya identitas seksual dan masih banyak lagi.

2. Adiksi Gadget

Adiksi gadget adalah salah satu kecandua dalam penggunaan gadget yang berlebih atau tidak terkontrol dalam penggunaan gadget yang menyebabkan kecanduan dan tidak bisa lepas dari gadget. Suatu bentuk ketertarikan atau kecanduan terhadap gadget yang memungkinkan menjadi masalah sosial. Menurut Leung Yuwanto, (2010) mendefinisikan kecanduan gadget sebagai suatu ketertarikan dengan gadget yang disertai kurangnya control serta memiliki dampak negative bagi siswa. Berdasarkan data dari Pew Research Center (Smith, 2015) menunjukkan bahwa 46% dari pengguna gadget di Amerika Serikat mengaku bahwa mereka "tidak bisa hidup tanpa gadget".

Kecanduan atau adiksi memiliki beberapa karakteristik, yaitu dengan adanya peningkatan penggunaan sesuai dengan yang diinginkan tanpa adanya Batasan atau control, terus menerus menggunakan meskipun tahu dampak negative, ada Upaya untuk mengurangi tapi tidak bisa. Kecanduan menggunakan terlalu banyak gadget berdampak negatif pada remaja seperti masalah kesehatan fisik (mata), penurunan prestasi akademik, perubahan perilaku, dll. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengadopsi pendekatan peningkatan pengetahuan bagi remaja untuk mengatasi masalah kecanduan dan penggunaan perangkat secara berlebihan (Renylda & Yan, 2023).

Efek negatif dari penggunaan smartphone yang berlebihan (kecanduan) dapat berdampak serius pada aspek akademik remaja dari sudut pandang pribadi. Di antara efek negatif yang paling umum adalah penurunan prestasi akademik remaja. Pada saat yang sama, penelitian ini mungkin berguna untuk orang dewasa yang berada di

lingkungan terdekat dengan remaja, seperti orang tua, saudara kandung, psikolog, dan guru. Melalui penelitian ini, masing-masing pemangku kepentingan tersebut akan dapat memperoleh wawasan tentang dampak negatif terhadap pencapaian akademik yang dapat terjadi pada remaja. Selain itu, tindakan pencegahan dan intervensi untuk mengurangi gejala kecanduan ponsel cerdas dapat direncanakan dan diterapkan (Utami, 2019).

Kecanduan meningkatkan dopamin di prefrontal dan stratum korneum, mendorong penggunaan berulang. Kecanduan menggunakan perangkat berupa smartphone pada remaja dipengaruhi oleh harga diri, stres akademik, faktor kepribadian, jenis kelamin, dan waktu layar. Di antara faktor-faktor di atas, faktor yang paling berdampak pada kecanduan smartphone adalah kepribadian remaja yang tidak disadari, sehingga penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan atau ketergantungan. Orang yang sangat bergantung pada ponsel cerdas berisiko mengalami kecemasan, terutama kecemasan sosial. Satu studi menemukan bahwa menggunakan media elektronik di malam hari sangat terkait dengan gejala depresi dan sulit tidur. Penggunaan perangkat secara bijaksana, termasuk ponsel cerdas, dianjurkan, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda yang berisiko lebih tinggi mengalami depresi. Kecanduan gadget bisa dikaitkan dengan emosi seseorang. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa kecanduan perangkat pada remaja diyakini dapat menyebabkan masalah emosional seperti stres. Kecanduan berat pada gadget terkait dengan peningkatan stres. Timbulnya stres yang terkait dengan penggunaan perangkat yang berlebihan dan kompulsif meningkatkan Hormon Adreno Cortico Tropik (ACTH). Stres mengaktifkan aksis HPA, kemudian hipotalamus yang diaktivasi oleh faktor stres mengeluarkan CRH atau Hormon Pelepas Kortikotropin. Sekresi CRH akan merangsang kelenjar pituitari anterior untuk memproduksi ACTH, kemudian ACTH akan memberikan umpan balik positif ke korteks adrenal sehingga korteks adrenal mengeluarkan lebih banyak kortisol (Syafitrih et al., 2020).

Kecanduan Internet dan gadget adalah sains, bukan pseudosains, terbukti dari hasil survei. Kecanduan perangkat sudah terjadi di Indonesia selama 25 tahun, menurut hasil survei responden tahun 2014 dengan derajat yang bervariasi, ringan, sedang hingga berat. Kecanduan internet mempengaruhi 32% pengguna Internet di Indonesia, mulai dari yang ringan, sedang hingga berat. Tidak ada bukti bahwa kecanduan media sosial dipengaruhi oleh jenis kelamin, artinya perempuan dan laki-laki sama-sama cenderung menjadi kecanduan. Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam survei ini, dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial tidak dipengaruhi oleh jenjang pendidikan, artinya tidak ada bukti bahwa kecanduan media sosial dipengaruhi oleh jenjang pendidikan. Kecanduan internet dan gadget sangat umum terjadi pada remaja [12-25] dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Tingkat kecanduan internet di kalangan remaja adalah 41,7% dan tingkat kecanduan perangkat adalah 34% untuk semua remaja yang disurvei. Kecanduan gadget / media sosial itu nyata dan terkait dengan penggunaan waktu rata-rata setiap hari. Hasil survei menunjukkan bahwa menggunakan jejaring sosial lebih dari 6 jam sehari termasuk tingkat kecanduan jejaring sosial sedang, ringan, dan berat. Kecanduan media sosial meningkat seiring waktu penggunaan. Berdasarkan penelitian kami, kami memiliki beberapa rekomendasi; (1) Ketergantungan pada gadget dan / atau jejaring sosial sangat berkorelasi dengan durasi penggunaan rata-rata (jam / hari), oleh karena itu penggunaan gadget harus dibatasi maksimal 6 jam /hari dan/atau media sosial hingga

3 jam/hari. Lebih lanjut, diperlukan layanan profesional berupa pusat rehabilitasi untuk mengatasi dampak negatif kecanduan gadget dan media sosial dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat yang paling kecanduan, khususnya remaja Indonesia (Gunawan et al., 2021).

Menjalankan proses konseling perilaku dengan memperkuat kemampuan manajemen diri individu, individu dapat secara serius mengelola emosi dan tindakan positifnya, sehingga individu juga dapat mengelola memahami hal yang sama dalam kehidupan nyata, sehingga individu dapat memahami dan mengetahui bagaimana mengendalikan dan berperilaku dalam hidup. lingkungan sosial untuk meminimalkan perilaku adiktif sosial terhadap perangkat, di samping itu, peningkatan manajemen diri juga memberi individu kesempatan untuk mengembangkan dan mengekspresikan emosi positif dengan cara yang otentik secara lebih akurat dan tepat sebelum individu melakukannya dalam kondisi dunia nyata. Hasil data juga didasarkan pada hasil perlakuan konseling kelompok untuk strategi manajemen diri, dengan perbedaan perlakuan yang bersumber dari perilaku adiktif pengguna perangkat dan penyesalan atas tindakan orang yang diajak berkonsultasi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecanduan media sosial siswa sebelum dan sesudah menerapkan strategi manajemen mandiri konseling kelompok (Sari et al., 2021).

Orang tua memainkan peran penting dalam membentuk kecanduan game online remaja dengan menciptakan kondisi dan mendukung anak-anak untuk bermain game dalam jangka waktu yang relatif lama. Perilaku kecanduan game online juga dipengaruhi oleh lingkungan, dimulai saat seseorang melihat antusiasme teman-teman lain untuk bermain game online menggunakan gadget. Selain itu, perilaku adiktif dalam game online dipengaruhi oleh motivasi anak untuk menjalin pertemanan baru dan menjalin hubungan baru. Studi ini merekomendasikan agar orang tua dapat mengontrol data Internet dan penggunaan gadget anak-anaknya. Guru juga harus menerapkan kebijakan/pembatasan penggunaan perangkat di lingkungan sekolah (Nur Kurniawan et al., 2021).

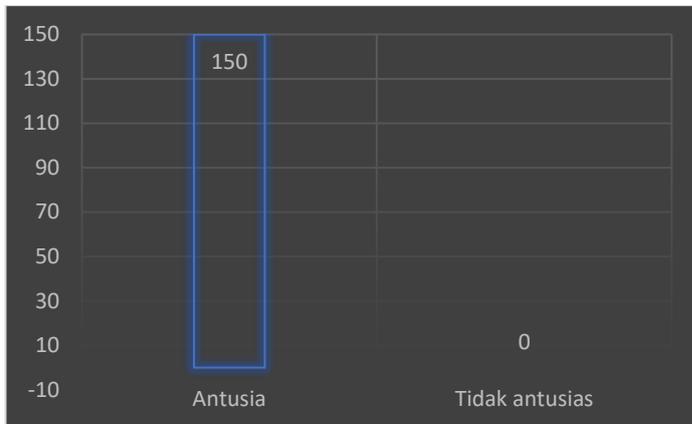
Dasar penjelasan game online agresif yang mengandung kekerasan, sedangkan game online non-agresif tidak mengandung kekerasan, mengasumsikan bahwa game online agresif mengarah pada agresi, sedangkan game online Non-agresi tidak mengarah pada agresi. Namun, jika remaja mengembangkan kecanduan game online, baik agresif atau tidak, hal itu akan berdampak negatif bagi mereka. Ketika remaja kecanduan game online dan tidak bisa mengendalikan diri (self regulation), mereka lupa dan mengabaikan diri sendiri. Beberapa anak lupa makan, lupa belajar, lupa sekolah, tidur, mengerjakan PR, belajar, dll. dll. Konsekuensi lain dari kecanduan game online pada remaja adalah terganggunya atau terhambatnya perkembangan sosial, interaksi sosial (kecerdasan sosial), harga diri serta welas asih, simpati dan empati terhadap orang lain (cinta). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji profil kecerdasan sosial, cinta, dan pengaturan diri pada remaja dengan kecanduan game online agresif dan non-agresif. 1) sebagian besar remaja suka bermain game online hingga mengalami kecanduan yang berlebihan, kemudian remaja game online yang agresif lebih banyak daripada tipe non-agresif, kemudian siswa sekolah menengah atas Lebih banyak orang yang kecanduan game online dibandingkan siswa sekolah menengah atas; 2) sebagian besar siswa sekolah menengah dan atas yang kecanduan

game online memiliki kecerdasan sosial yang rendah; 3) sebagian besar siswa sekolah menengah dan atas yang kecanduan game online memiliki tingkat minat yang rendah; 4) Sebagian besar siswa SMP dan SMA yang mengalami adiksi game online memiliki self-regulation rendah (Apriani et al., 2020).

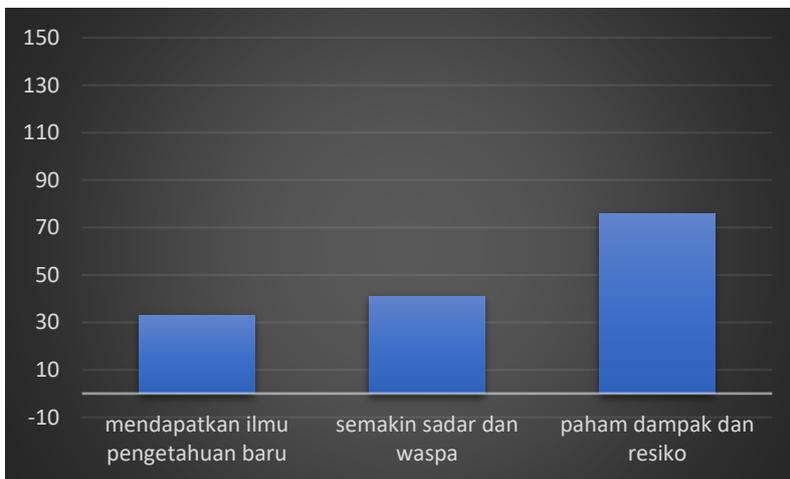
Berdasarkan hasil angket yang berisi beberapa pertanyaan untuk meninjau terhadap kegiatan penyuluhan yang dibagikan kepada 150 siswa SMPN 1 Legonkulon, didapatkan data sebagai berikut:

- (1) Dari 150 siswa yang mengisi angket didapatkan data bahwa keseluruhan siswa menyatakan antusias terhadap kegiatan penyuluhan adiksi gadget dan memberi manfaat bagi mereka.
- (2) Dari 150 siswa mendapatkan hasil 33 siswa yang menyatakan bahwa penyuluhan ini mendapatkan ilmu pengetahuan baru, 41 siswa yang menyatakan bahwa penyuluhan ini membuat diri mereka semakin sadar dan menjadi lebih waspada, serta 76 siswa yang menyatakan bahwa penyuluhan ini membuat diri mereka semakin paham apa dampak dan resiko dari adiksi gadget.
- (3) Berikut hasil angket berupa pertanyaan :
 - (a) Dari 150 siswa mendapatkan hasil 146 siswa dapat memahami macam - macam negatif penggunaan gadget seperti kesehatan fisik (mata), penurunan prestasi akademik, perubahan perilaku, dll.
 - (b) Dari 150 siswa mendapatkan hasil 143 siswa dapat memahami pengaruh otak jika sudah adiktif gadget seperti Timbulnya stres yang terkait dengan penggunaan perangkat yang berlebihan dan kompulsif meningkatkan Hormon Adreno Cortico Tropic (ACTH). Stres mengaktifkan aksis HPA, kemudian hipotalamus yang diaktivasi oleh faktor stres mengeluarkan CRH atau Hormon Pelepas Kortikotropin. Sekresi CRH akan merangsang kelenjar pituitari anterior untuk memproduksi ACTH, kemudian ACTH akan memberikan umpan balik positif ke korteks adrenal sehingga korteks adrenal mengeluarkan lebih banyak kortisol.
 - (c) Dari 150 siswa mendapatkan hasil 146 siswa dapat memahami cara mengendalikan atau berbijaksana menggunakan gadget seperti Menjalankan proses konseling perilaku dengan memperkuat kemampuan manajemen diri individu, individu dapat secara serius mengelola emosi dan tindakan positifnya, sehingga individu juga dapat mengelola memahami hal yang sama dalam kehidupan nyata, sehingga individu dapat memahami dan mengetahui bagaimana mengendalikan dan berperilaku dalam hidup.
 - (d) Dari 150 siswa mendapatkan hasil 146 siswa dapat memahami cara mengatasi adiksi gadget seperti melakukan proses konseling behavior dengan peningkatan self management individu, individu mampu mengelola emosi serta tindakan positif individu secara sungguh-sungguh, maka individu juga dapat melakukan mengelola yang sama pula dalam kehidupan yang nyata, dengan demikian individu dapat memahami dan mengetahui

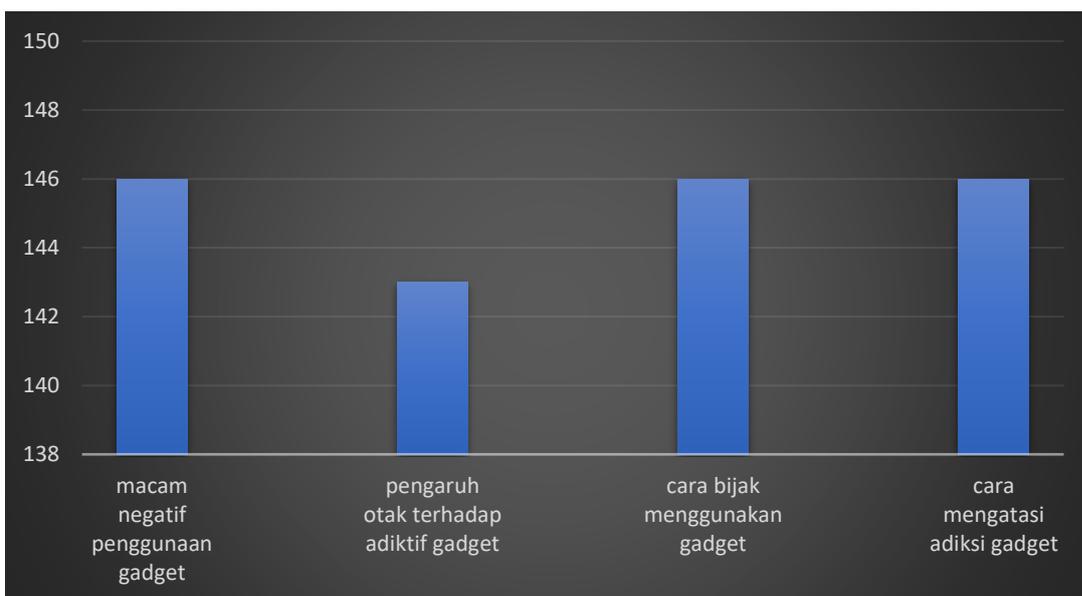
bagaimana cara mengontrol dan membawa diri individu dalam lingkungan pergaulan untuk meminimalisir perilaku adiksi sosial gadget



Gambar D.2.(1). Diagram antusias siswa terhadap kegiatan penyuluhan Adiksi Gadget



Gambar D.2.(2). Diagram dampak siswa terhadap kegiatan penyuluhan Adiksi Gadget



Gambar D.2.(3). Diagram jawab pertanyaan siswa terhadap kegiatan penyuluhan Adiksi Gadget

E. PENUTUP (Gisha, 12 Pt, Tebal, Kapital Semua)

Manfaat dari kegiatan penyuluhan ini, diantaranya :

- (a) Remaja mempunyai pengetahuan dan pemahaman mengenai adiksi gadget
- (b) Remaja memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai dampak pada adiksi gadget
- (c) Remaja memiliki kesadaran untuk mengendalikan adiksi gadget

Para remaja sebaiknya diberi arahan cara menggunakan gadget dengan bijak agar para remaja selalu memiliki motivasi dan semangat belajar, dan selalu aktif dalam kehidupan sosial. Penyuluhan Adiksi Gadget memberikan beberapa point penting untuk para siswa seperti pengertian adiksi gadget, macam-macam kegiatan negatif pada adiksi gadget, cara mengatasi dan mengendalikan agar terhindara dari adiksi gadget.

Berdasarkan kegiatan penyuluhan Adiksi Gadget yang dilakukan di SMPN 1 Legonkulon, Para siswa terlihat antusia yang dilihat dari hasil angket dimana hampir seluruhnya dapat menjawab beberapa pertanyaan yang sudah disediakan sebagai bahan evaluasi terhadap kegiatan penyuluhan Adiksi Gadget.

DAFTAR PUSTAKA

- Yusnitasari, A. S., Ramadhani, A. T., Andini, & Hisan, K. (2022). Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Remaja: Cross Sectional Study pada Siswa SMA di Daerah Urban dan Rural. *Mppki*, 5(12), 1639–1645. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Fahrizal, Y. (2022). Pemberdayaan Guru dalam pencegahan Adiksi Gadget selama pembelajaran Online pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 28–37. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.335>
- Utami, A. N. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/pip.331.1>
- Apriani, R., Probowati, D., Indreswari, H., & Simon, I. M. (2020). Social Intelligence, Love, Self-Regulation Pada Remaja yang Adiksi Game Online Jenis Agresif dan Non-Agresif. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 5(1), 35–42.
- Sari, R. H., Budiyanto, & Najlatun, N. (2021). Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna Gadget Pada Peserta Didik. *Jurnal Program Studi PGMI*, 8(1), 131–139.
- Renylda, R., & Yan, L. S. (2023). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja dalam Mengatasi Adiksi Gadget. *ADMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 221–230. <https://doi.org/10.30812/adma.v3i2.2472>
- Yunita, M. M., Lesmana, T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Kusuma, T. F. (2021). Mengenal Bahaya Adiksi Gadget Dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan*, 5(2), 70–78. <https://doi.org/10.30813/jpk.v5i2.2980>
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544>
- Nurhidayah, I., Ramadhan, J. G., Amira, I., & Lukman, M. (2021). Peran Orangtua Dalam Pencegahan Terhadap Kejadian Adiksi Gadget Pada Anak: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(9), 12. <https://journal.ppniateng.org/index.php/jikj>
- Rizki, H. (2019). *HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN ADIKSI GADGET DENGAN EMPATI PADA MAHASISWA*.
- Nurismawan, A. S., Wiryosutomo, H. W., & ... (2023). Kemanjuran Intervensi Mindfulness Dalam Mereduksi Perilaku Adiksi Gawai Dan Internet Pada Remaja: Literature Review. ... : *Jurnal Bimbingan dan ...*, February. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.631073>

- Syafitrih, W., Pramono, A. D., & Firmansyah, M. (2020). *DAMPAK ADIKSI GADGET TERHADAP KONSENTRASI, GANGGUAN CEMAS, DEPRESI DAN STRES PADA REMAJA DI KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG*.
- Nur Kurniawan, R., Wijaya, I., & Yani, A. (2021). Konstruksi Sosial Remaja Pecandu Game Online di Kota Makassar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(1), 110–115. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i1.1395>
- Akademi, M., Keris, K., Akademi, D., & Keris, K. (2022). *INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19 Virus corona atau Severe Acute Respiratory dapat menyerang sistem pernapasan . Virus sebagai bagian dari Humen Cell Atlas Lung Biological Network menemukan sel piala dan sel bersilia pada hidung yang m. 6(1), 129–140.*