

Pengabdian Internasional: Sosialisasi Bahaya Gawai untuk Anak SMA oleh Mahasiswa Asing

Awaluddin Syamsu ^{1*}, Setyawati Yani ², Burhanuddin ³, Salmia Syarifuddin ⁴

¹⁻⁴ Universitas Muslim Indonesia

* awaluddin.syamsu@umi.ac.id

Abstrak

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah usia yang sangat aktif untuk menggunakan gawai sehingga kemungkinan untuk kecanduan sangat tinggi. Jika siswa SMA kecanduan maka bisa mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka serta kepada akademik mereka sebagai siswa. Untuk menghindari atau mengurangi pengaruh buruk ini maka dibutuhkan tindakan dari berbagai pihak termasuk pihak universitas. Salah satu yang bisa dilakukan adalah melakukan sosialisasi kepada siswa SMA melalui program pengabdian masyarakat mahasiswa internasional dari Malaysia dan Prancis. 2 perwakilan mahasiswa dari Malaysia dan 2 mahasiswa dari Prancis akan menyajikan materi terkait bahaya gawai untuk kesehatan, fisik dan akademik siswa. Selain menyajikan bahaya gawai maka hal yang paling penting untuk dijelaskan adalah cara untuk menghindari pengaruh negatif dari penggunaan gawai yang berlebihan. Pengabdian masyarakat di salah satu SMA di Kabupaten Pangkep berjalan lancar. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepala sekolah maka bisa disimpulkan bahwa siswa antusias dan aktif mengikuti acara sosialisasi dari mahasiswa asing. Mereka dan pihak sekolah mendapatkan manfaat dari acara ini seperti mengetahui bahaya penggunaan gawai yang berlebihan, cara mengatasinya, meningkatkan motivasi belajar di luar negeri dan belajar bahasa Inggris. Adapun untuk pihak sekolah acara ini bisa membantu mereka untuk menunjukkan ke publik bahwa mereka memiliki kegiatan internasional.

Kata Kunci: *pengabdian internasional, bahaya gawai, mahasiswa asing*

Pendahuluan

Anak-anak Sekolah Menengah Atas (SMA) saat ini adalah generasi yang terlahir dalam kondisi melek teknologi. Mereka adalah generasi Z atau biasa disingkat dengan Gen Z terlahir antara 1997-2012 (Twenge, 2017). Mereka memiliki kemampuan menggunakan produk teknologi dengan sangat fasih secara mandiri (Lazonder, et al., 2020). Mereka sangat lincah memainkan smartphone, tablet dan laptop. Smartphone yang fungsi awalnya adalah untuk alat komunikasi saat ini juga digunakan untuk berbagai kegiatan hiburan seperti bermain game dan social media.

Penggunaan gawai dengan bijak sana akan memberikan banyak manfaat, akan tetapi penggunaan yang berlebihan akan memberikan banyak kerugian bagi pengguna. Anak SMA saat ini sangat dekat dengan penggunaan gawai dan banyak diantara mereka yang menggunakannya secara berlebihan sehingga menimbulkan efek samping pada

kesehatan dan banyaknya waktu mereka yang terbuang sia-sia. Terutama bagi mereka yang kecanduan maka, mereka akan merasa sangat sulit hidup tanpa gawainya. Di waktu senggangnya, maka yang dicari adalah gawainya. Berdasarkan laporan American Psychological Association (2018) bahwa generasi Z, menghabiskan banyak waktu mereka bersosial media dan lebih sedikit waktu untuk membaca.

Tingkat pengguna gawai pada anak usia SMA sangat tinggi. Berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022, h.13) melaporkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia adalah 77,02% atau sekitar 210,026,769 jiwa dari 272,682,600 total populasi. Berdasarkan data yang mereka peroleh, kelompok usia paling banyak terkoneksi dengan internet adalah mereka yang berusia 13-18 tahun dengan jumlah 99,16%. Angka ini hampir mencapai 100% dan usia mereka menjadi usia yang paling tinggi pengguna internetnya. Secara usia rentang usia 13-18 tahun ini termasuk mereka yang sedang menempuh pendidikan ditingkat SMA pada tahun 2023.

Penggunaan gawai ditingkat SMA memberikan dampak negatif kepada siswa. Penggunaan gawai secara berlebihan akan menyebabkan kerusakan pada mata, pendengaran, hubungan sosial, prestasi akademik, dan kondisi keuangan, sehingga untuk menghindari ini maka siswa hanya boleh menggunakan maksimum 4 jam 17 menit per hari (Wahyudi, et.al, 2023). Pada aspek sosial, semakin tinggi tingkat ketergantungan pada gawai maka semakin tinggi pengaruh negatifnya kepada perkembangan sosial anak-anak remaja (Sa'ngadah, et al.,2020). Untuk menghindari dampak negative gawai pada siswa SMA, melarang mereka untuk menggunakan gawai bukanlah solusi akan tetapi mereka diminta menggunakan gawai tidak lebih dari 4 jam 17 menit dalam sehari semalam.

Bahaya gawai kepada siswa-siswa SMA adalah hal yang nyata yang harusnya menjadi, tanggung jawab bersama. Tanggung jawab ini tidak boleh hanya dibebankan kepada orang tua dan sekolah, ini juga menjadi tanggung jawab civil society termasuk kampus. Lewat pengabdian universitas pendanaan 2023, maka sosialisasi bahasa gawai di salah satu SMA Negeri terkemuka di Kabupaten pangkep dilakukan. Sehingga pada akhirnya siswa SMA bisa melakukan detoksifikasi digital. Program detoksifikasi pada siswa SMA sangat direkomendasikan untuk mengurangi dampak kerusakan yang diakibatkan oleh gawai. Ada 4 hal yang bisa dilakukan yaitu yang pertama pembatasan penggunaan gawai, yang kedua pengembangan program pencegahan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan dampak negatif dari gawai, yang ketiga program konseling, dan yang keempat peningkatan kesadaran bahaya gawai terhadap fisik, psikologi, dan kehidupan sosial (Mohamed, et.al.,2023).

Salah satu hal yang bisa dilakukan adalah melakukan sosialisasi kepada mahasiswa SMA. Materi sosialisasinya bisa memadukan ke empat hal diatas meski untuk konseling butuh waktu dan tempat serta orang yang pakar di bidangnya, akan tetapi dengan tanya jawab mereka bisa menyampaikan keluhannya dan pembicara bisa memberikan saran sesuai dengan materi yang disampaikan atau pengalamannya.

Untuk meningkatkan dampaknya maka pembicara adalah mahasiswa internasional dari Prancis dan Malaysia. Ada 2 pembicara di dari Prancis dan 2 pembicara dari Prancis. Mereka adalah mahasiswa yang sedang mengikuti program International Summer Course di Universitas Muslim Indonesia (UMI). Dalam program ini salah satu kegiatannya adalah pengabdian pada masyarakat di tingkat SMA. Fokus pengabdiannya adalah presentasi

tekait bahaya gawai jika tidak digunakan secara bijaksana. Kegiatan sosialisasi, menjadi salah satu kegiatan yang bisa dilakukan untuk membantu siswa SMA memiliki perilaku yang sehat atau cara penggunaan gawai yang bijak (Wahyudi et al., 2023).

Metode Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan kunjungan tim pengabdian ke sekolah dan berdiskusi dengan kepala sekolah dan guru pembina. Hasil diskusi dengan pihak sekolah menentukan bahwa mereka butuh membantu siswanya untuk meningkatkan kesadaran terkait bahaya gawai. Mereka merasa bahwa tidak sedikit siswa mereka yang menjadi korban gawai.

Ada 4 mahasiswa yang menyampaikan materinya. 2 mahasiswa dari Malaysia dan 2 mahasiswa Prancis. Mahasiswa dari Malaysia menggunakan Bahasa Melayu dan mahasiswa dari Prancis menggunakan Bahasa Inggris. Total presentasi adalah 20 menit untuk 2 pembicara dari Malaysia dan 20 menit untuk pembicara dari Prancis. Presentasi diawali oleh 2 orang mahasiswa dari Malaysia lalu dilanjutkan oleh 2 mahasiswa dari Prancis. Setelah presentasi dilanjutkan dengan tanya jawab.

Materi presentasi dibagi pada 2 topik besar, yaitu *The Influence of Gadget on Student's Focus* dan *The Impact of Gadget on Human Health*. Kedua topik ini dipilih karena sangat terkait dengan siswa. Harapnya lewat presentasi mahasiswa asing, siswa-siswi memahami pengaruh negatif gawai pada konsentrasi atau fokus siswa dan mereka menyadari dampaknya kepada Kesehatan. Setelah presentasi diharapkan siswa menghindari penggunaan gawai yang berlebihan sehingga tidak berpengaruh negatif kepada mereka.

Untuk menghindari presentasi yang membosankan maka, 4 pembicara menggunakan banyak gambar dan interaksi yang baik dengan peserta. Selain itu perpindahan presentasi dari mahasiswa Malaysia dan ke Mahasiswa Prancis diawali dengan ice breaking. Permainan yang dipilih oleh Mahasiswa Malaysia adalah permainan tradisional yang disebut dengan 'Cikupang'. Permainan ini melatih konsentrasi dimana peserta diminta melakukan hal yang berbeda dengan yang dilakukan oleh pemandu. Sehingga jika siswa kurang konsentrasi maka mereka akan melakukan Gerakan tangan sama dengan yang dilakukan oleh pemandu padahal yang mereka lakukan harusnya berbeda. Permainan ini sangat diimantasi oleh peserta dan sangat antusias.

Peserta dari acara ini siswa-siswi yang bergabung di organisasi Bahasa Inggris di sekolah dan perwakilan kelas sebanyak 2 orang. Mereka mengikuti acara ini selama 2 jam. Kegiatan ini diawali oleh acara seremonial selama 30 menit. Saat presentasi akan dilakukan observasi terkait antusiasme peserta dan setelah presentasi diadakan analisis terkait materi presentasi. Observasi akan mengevaluasi interaksi antara penyaji dan peserta, dan antusiasme peserta tanya jawab. Analisis terkait materi akan menunjukkan fokus dari presentasi dari 4 penyaji. Pada tahap terakhir dilakukan analisis manfaat yang diperoleh oleh siswa dan sekolah berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat pada salah satu sekolah negeri unggulan di Kabupaten Pangkep dan Kepulauan telah terlaksana dengan baik. Kegiatan dimulai pada pukul 09.30 dan berakhir pada pukul 11.30. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2023.

Kegiatan presentasi dilakukan di aula sekolah. Total peserta yang hadir adalah 63 orang siswa yang berasal dari perwakilan kelas X, XI dan XII serta siswa dari organisasi Bahasa Inggris. Mereka semua mengikuti kegiatan ini dengan sangat antusias. Pada pukul 11.30 masih banyak siswa yang mengangkat tangan untuk bertanya akan tetapi harus segera ditutup supaya kami panitia dan siswa memiliki waktu yang cukup untuk mempersiapkan solat jumat. Setelah ditutup, kami memberikan kesempatan selama 15 menit untuk berfoto.

Kegiatan pengabdian ini, di integrasikan dengan kegiatan International Summer Course program Univeristas Muslim Indonesia. Sehingga menjadi salah satu bahan laporan kepada bapak Bupati, saat jamuan makan siang setelah solat jum'at. Beliau berharap untuk tahun 2024 dan selanjutnya Kabupaten Pangkep dan Kepulauan menjadi pusat summer course dan khusus pada kegiatan di sekolah beliau meminta jika jumlah sekolah untuk sosialisasi di tingkatkan karena paparan internasional kepada siswa SMA bisa memberikan mereka semangat untuk menjadi lebih baik dan melanjutkan pendidikan di luar negeri.



Gambar 1. Pembicara dan Peserta

Saat penyajian, mahasiswa dari Malaysia menggunakan Bahasa Melayu sementara mahasiswa Prancis menggunakan Bahasa Inggris yang sederhana. Yang menarik dari mahasiswa Prancis adalah mereka terlihat memilih kosakata yang mudah dan kalimat yang singkat sehingga memudahkan para peserta untuk bisa memahami presentasi mereka. Hal lain adalah disela-sela penyajian dilakukan permainan yang membuat suasana sangat seru. Permainan ini di inisiasi oleh mahasiswa dari Malaysia. Mereka memainkan permainan yang disebut dengan Cikupang.

Peserta mengikuti acara ini dengan antusiasme yang tinggi. Ini terlihat setelah acara para peserta antusias untuk bertanya. Karena keterbatasan waktu, maka yang diberikan kesempatan bertanya hanya 2 orang saja. Selain itu, ketika 4 penyaji menyampaikan presentasinya, para peserta menunjukkan perhatian yang tinggi. Hal ini disebabkan

karena presentasi berbasis gambar yang kedua para penyaji sangat interaktif dan menggunakan bahasa yang mudah difahami oleh siswa SMA.

Slide presentasi untuk materi Pengaruh Gawai terhadap kesehatan diatur dengan susunan pengantar, 4 tanda ketergantungan, solusi dari ketergantungan, dan penutup. Pada bagian pengantar, mahasiswa menjelaskan terkait tujuan utama dari gawai dan data statistic terkait penggunaan gawai di dunia di awal tahun 2023. Setelah itu, mahasiswa menjelaskan 4 tanda ketergantungan pada gawai. 4 tanda tersebut adalah tantrum, depressi dan merasa kesepian, kekurangan motivasi, dan mau tahu apa yang sedang terjadi.

Setelah menjelaskan faktor penyebab, maka presentasi dilanjutkan dengan solusi yang bisa dilakukan. Mahasiswa menjelaskan kepada para peserta terkait beberapa pangkah yang mereka bisa lakukan untuk menghindari dampak negatif dari kecanduan gawai seperti membuat perencanaan, menggunakan aplikasi yang memiliki batas waktu penggunaan HP, melakukan aktifitas tanpa layar, belajar dari cara Lama (meditasi), menjadi contoh untuk keluarga, dan meningkatkan kesadaran diri.

Bagian terakhir presentasi adalah penutup. Pada bagian ini, penyaji menekankan bahwa gawai membuat hidup manusia menjadi lebih mudah tetapi bisa membuat orang-orang kecanduan berat yang berujung pada gangguan Kesehatan, sosial, fisik, dan mental, serta kecerdasan. Setelahnya, penyaji menekankan pentingnya menyadari penggunaan HP yang dengan bijak sehingga para siswa bisa terhindar dari dampak negatif penggunaan gawai yang berlebihan.

Adapun presentasi terkait Pengaruh Gawai terhadap Konsentrasi Siswa disusun dengan urutan penemuan gawai. Waktu dan konsentrasi, cara penggunaan gawai secara efisien, dan dampak buruk gawai pada kehidupan manusia. Presentasinya diawali dengan sejarah awal penemuan gawai di tahun 1835 yang terus berkembang menjadi smartphone dengan berbagai fasilitas. Setelah memperkenalkan sejarah gawai, penyaji menjelaskan dan menekankan fungsi utama dari gawai. Pada slide waktu dan konsentrasi, penyaji menunjukkan data terkait rata-rata waktu penggunaan HP. Kemudian dikaitkan dengan menurunnya rata-rata waktu fokus manusia. Sementara pada bagian cara penggunaan gawai secara efisien.

Pada presentasi bagian ke tiga, penyaji mempresentasikan terkait cara mengatur penggunaan gawai secara efisien. Penyaji menyarankan 6 cara yang bisa ditempuh yaitu mematikan notifikasi, menggunakan stopwatch, menggunakan aplikasi fokus (seperti pomodoro), mengganti kebiasaan menggunakan social media ke menonton video edukasi atau membuat konten positif, menggunakan jam tangan, menggunakan background music tanpa lirik. Pada bagian terakhir, yaitu dampak buruk gawai pada kehidupan manusia. Pada bagian ini, penyaji berfokus pada tiga dampak negatif dari gawai, yaitu bahaya *Blue Light*, Polusi cahaya, dan terakhir adalah bahaya earphone.

Tujuan utama dari sosialisasi ini dapat dicapai dengan baik karena para penyaji mampu menyampaikan materinya dengan baik. Selain itu dampak negatif terkait penggunaan gawai yang berlebihan dijelaskan oleh mahasiswa dari Malaysia dan dari Prancis dengan cara yang berbeda dan dampak yang berbeda. Setelah membahas dampak negatifnya para penyaji juga menyapiakan berbagai solusi. Banyaknya solusi ini membuat siswa bisa memilih solusi yang tepat untuknya karena setiap orang kemungkinan memiliki cara dan

pendekatan yang berbeda untuk menggunakan gawai secara efektif dan menghindari candu gawai.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah maka dapat disimpulkan bahwa manfaat yang diperoleh oleh siswa dan sekolah adalah siswa bisa menyadari bahaya penggunaan gawai yang berlebihan, siswa mengetahui cara yang sesuai dengan dirinya untuk menghindari dampak negatif dari penggunaan gawai yang berlebihan. Selain itu, semangat belajar Bahasa Inggris dan belajar diluar negeri yang semakin tinggi setelah bertemu dengan mahasiswa internasional dari Malaysia dan Prancis, melatih Bahasa Inggris dengan mendengarkan presentasi Bahasa Inggris dan bertanya menggunakan Bahasa Inggris dan pihak sekolah memiliki bahan promosi kunjungan mahasiswa internasional di sekolah mereka.

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat disalah satu sekolah negeri di Kabupaten Pangkep telah terlaksana. Pengabdian masyarakat di sekolah SMA bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa terkait bahaya gawai untuk kesehatan, tubuh, dan pencapaian akademik mereka. Selain itu yang paling penting adalah memberikan pemahaman kepada para siswa terkait cara penggunaan gawai dengan bijak dan cara menghindari kecanduan. Kedua tujuan utama ini dapat dicapai dengan baik. Selain dua tujuan utama ini, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan siswa motivasi untuk belajar di luar negeri, dan melatih Bahasa Inggris mereka. Adapun untuk pihak sekolah kegiatan ini menjadi salah satu kegiatan internasional yang mereka bisa gunakan untuk kegiatan promosi. Pengabdian internasional di SMA Pangkep ini, melibatkan 2 mahasiswa dari Malaysia dan 2 dari Prancis.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Universitas Muslim Indonesia melalui Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat atas pendanaan yang telah diberikan.

Referensi

- APJII (2022). Profile Internet Indonesia 2022. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Diakses dari <https://survei.apjii.or.id/>
- American Psychological Association (2018, Agustus 20). Teens Today Spend More Time on Digital Media, Less Time Reading. Diakses dari <https://www.apa.org/news/press/releases/2018/08/teenagers-read-book>
- Lazonder, A. W., Walraven, A., Gijlers, H., & Janssen, N. (2020). Longitudinal assessment of digital literacy in children: Findings from a large Dutch single-school study. *Computers & Education*, 143, 103681.
- Sa'ngadah, N., Arief, Y. S., & Krisnana, I. (2020). Gadgets addiction behavior towards social development in adolescents. *EurAsian Journal of BioSciences*, 14(2).
- Mohamed, S. M., Abdallah, L. S., & Ali, F. N. K. (2023). Effect of digital detox program on electronic screen syndrome among preparatory school students. *Nursing Open*, 10(4), 2222-2228.

- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.
- Wahyudi, E., Saam, Z., Nofrizal, N., Juandi, J., & Thamrin, T. (2023). The Effects of Smartphones/Gadgets Use on Senior High School Students in Padang City. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 11(E), 249-256.