
SOSIALISASI PENGGUNAAN GAWAI SECARA BIJAK

Heri Wijayanto, Eneng Garnika*, Baiq Rohiyatun, Suparjo

FIPP, Universitas Pendidikan Mandalika

*Email Corresponding: enenggarnika@undikma.ac.id

Diterima: 14 Desember 2022

Direview: 30 Januari 2023

Dipublis: 20 Februari 2023

Abstrak

Penggunaan gawai yang berlebihan dapat mempengaruhi perkembangan fisik, mental dan sosial anak. Gawai merupakan hasil perkembangan teknologi yang memiliki daya tarik, unik dan praktis digunakan. Gawai saat ini sudah menjadi sahabat masyarakat secara umum, bahkan balita sudah mengenal dan menggunakannya. Apabila penggunaannya tidak dibatasi, maka penggunaannya akan menimbulkan resiko dan sangat berbahaya terutama bagi anak-anak yang masih dalam tahap perkembangan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para orang tua dan guru tentang penggunaan gawai secara bijak dan aman untuk dimanfaatkan sesuai fungsinya. Kegiatan ini diawali dengan survei untuk mengetahui kebutuhan pengetahuan para orang tua dan guru di PAUD Permata Bangsa. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan sesuai jadwal yang sudah disepakati. Pelaksanaan kegiatan melalui pemberian materi dengan metode ceramah, daur pengalaman dan diakhiri dengan tanya jawab. Tanya jawab dilakukan untuk memberikan penguatan pemahaman dan untuk mengetahui efektifitas kegiatan yang dilaksanakan.

Kata kunci: Gawai, Penggunaan, secara bijak.

PENDAHULUAN

Gawai merupakan alat hasil perkembangan teknologi yang canggih dan sangat praktis yang sebelumnya dibuat untuk tujuan berkomunikasi dengan nyaman. Selanjutnya, gawai kini telah disertai berbagai macam manfaat, seperti hiburan, sumber informasi dan aplikasi menarik lainnya sehingga menunjang aktifitas yang dapat memberikan nuansa menyenangkan penggunaannya. Namun, terlepas dari kelebihan gawai maka tidak dapat dipungkiri bahwa gawai pun memiliki berbagai kekurangan karena membawa dampak negatif dalam kehidupan bermasyarakat. Penggunaan gawai yang dianjurkan salah satunya untuk menunjang proses belajar anak, dimana dapat memudahkan seorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan, seperti adanya aplikasi mewarnai, belajar membaca, dan menulis huruf. Tentunya, gawai memberikan stimulasi bagi perkembangan otak anak sehingga cenderung lebih bersemangat untuk belajar karena berbagai aplikasi semacam ini biasanya dilengkapi oleh gambar-gambar yang menarik, yang pada akhirnya mampu mengasah imajinasi anak.

Menariknya, dalam era globalisasi ini, anak-anak lebih banyak menggunakan waktunya untuk bermain gawai dibandingkan dengan melakukan kegiatan fisik bersama teman. (Lisiswanti R & Nabila SI, 2017). Itulah fenomena yang terjadi sekarang, penggunaan gawai dianggap sesuatu yang wajar dan kebiasaan yang menjadi sulit untuk dikendalikan, dimana anak-anak akan lebih sering beraktifitas sendiri bersama gawainya daripada belajar ataupun bermain di didalam maupun di luar rumah dengan teman-teman lain seusianya. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Winoto (Giga Kurnia, 2014), bahwa: "PAnak-anak pada dasarnya anak-anak belum waktunya untuk diberikan sebuah telepon seluler pribadi, hal ini dikarenakan pada anak-anak dikhawatirkan anak-anak akan berubah menjadi memiliki perilaku konsumtif yang berlebih. A Memang anak-anak pra sekolah, sekolah dasar dan juga menengah pertama masih sangat dilarang atau memerlukan pengawasan yang ketat dalam menggunakan gawai dalam aktivitas sehari-hari mereka". Di Indonesia penggunaan

media gawai pada anak berusia 5 tahun yaitu 38% pada tahun 2011, dan meningkat menjadi 72% pada tahun 2013, pada tahun 2015 ada peningkatan yaitu 80%. Anak banyak menggunakan gawai sebagai sarana bermain, 23% orang tua yang memiliki anak berusia 5 tahun mengaku bahwa anak-anak mereka gemar menggunakan gawai, sedangkan dari 82% orang tua melaporkan bahwa mereka online setidaknya sekali dalam seminggu (Sujianti, 2018 dalam Gunawan MAA, 2017). Anak-anak yang frekuensi penggunaan gawainya terlalu sering diklaim sering kehilangan kemampuan perubahan dasar dalam berkomunikasi yaitu memahamai ekspresi atau gesture yang menandai perubahan perasaan seseorang. Padahal kemampuan tersebut adalah salah satu modal penting saat berinteraksi langsung (Pangastuti R, 2017). Hal ini merupakan dampak yang sangat mempengaruhi kesejahteraan perkembangan fisik, mental dan emosional seorang anak, sehingga perlu penanganan yang serius untuk menanggulangnya. Resiko menggunakan gawai terlalu lama dapat berdampak terhadap kesehatan fisik dan mental. Berbagai risiko yang ditimbulkan karena menggunakan gawai yang terlalu lama ada dua hal yaitu kesehatan fisik dan kesehatan mental. antara lain : Untuk kesehatan fisik berbagai resikonya adalah: A. Kesehatan Fisik 1). Menatap layar ponsel pintar dan gawai untuk jangka waktu yang lama meningkatkan risiko gangguan mata, seperti miopia dan mata lelah. 2). Anak-anak dapat mengalami kurang tidur dan kurang bisa fokus. Hal ini mengarah pada siklus tidur yang tidak sehat karena anak-anak lebih mengantuk pada siang hari dan kurang tidur di malam hari. Bahkan, jika setiap 15 menit anak menggunakan perangkat pintar, artinya mereka kehilangan 60 menit waktu tidur. 3). Anak-anak yang usianya lebih kecil bisa mengalami gangguan keterlambatan bicara yang lebih lama seiring dengan meningkatnya screen time. 4). Anak-anak dapat mengalami berbagai masalah fisik, seperti peningkatan berat badan karena kurang gerak, insomnia, sakit kepala, nutrisi yang buruk, dan masalah penglihatan. Untuk kesehatan mental dan emosional, resiko yang dihadapi adalah: B. Kesehatan Mental dan Emosional 1). Bahaya gawai bagi anak dapat menimbulkan masalah kesehatan mental dan perubahan perilaku, hingga depresi. 2). Mereka mungkin juga menjadi agresif dan mudah tersinggung jika orangtua tidak memberi mereka akses menggunakan ponsel atau tablet. Iritabilitas juga akan mempengaruhi keterampilan lainnya, khususnya dalam hal menahan diri, berpikir, dan mengendalikan emosi. Padahal, keterampilan ini membentuk dasar untuk kesuksesan di masa depan. 3). Anak-anak dapat mengembangkan berbagai masalah mental, seperti kecemasan, kesepian, rasa bersalah, isolasi diri, depresi, dan perubahan suasana hati. Paparan terhadap gawai juga dapat meningkatkan risiko ADHD dan autisme pada anak-anak. Kemudahan mengakses berbagai media informasi dan teknologi, menyebabkan anak-anak menjadi malas bergerak dan beraktivitas. Mereka lebih memilih duduk diam di depan gawai dan menikmati dunia yang ada di dalam gawai tersebut. Lambat laun telah melupakan kesenangan bermain dengan anggota-anggota keluarganya. Hal ini tentunya berdampak buruk terhadap perkembangan sosial anak. (Novitasari W & Khotimah N, 2016) Pentingnya monitoring orang tua dalam mendampingi anak saat menggunakan gawai secara rasional, hal ini tentunya harus didukung oleh pengetahuan yang baik mengenai pola asuh yang mendukung perkembangan anak. Setiap orang tua pasti menginginkan yang terbaik untuk masa depan anak-anaknya, jangan sampai terlambat dan menyesal dalam mengikuti tumbuh kembang buah hati sesuai usianya dengan maksimal.

METODE

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 17 Maret 2023, dengan lokasi pengabdian di PAUD Permata Bangsa Jl. Walisongo L 1 BTN Bumi Kodya Asri Jempong Baru Mataram Nusa Tenggara Barat.

Dimulai dari permohonan ijin kegiatan kepada Kepala TK Permata Bangsa dilanjutkan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya tim pelaksana mempersiapkan materi dan metode penyusunan media edukasi yang digunakan berupa

tayangan video, slide presentasi untuk pemaparan materi dengan metode ceramah dan tanya jawab serta diskusi dengan seluruh orang tua dan guru. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan umpan balik dari peserta dan pihak sekolah dan keterlibatan aktif dalam berdiskusi. Dari gambaran pemahaman para orang tua dan guru tentang penggunaan gawai secara bijak dan aman, mengindikasikan jika sosialisasi ini telah berhasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi diawali dengan melakukan peninjauan kemungkinan dilakukannya kegiatan. Dari informasi awal diketahui belum pernah ada kegiatan sosialisasi “Bijak Menggunakan Gawai dan Media Sosial” pada organisasi yang anggotanya adalah Guru dan orang tua siswa TK Permata Bangsa. Pengabdian dilanjutkan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan pelaksanaan kegiatan. Ada dua pertimbangan memilih audiens ini: 1. Audiens adalah Guru, pegawai dan orang tua siswa yang menjadi teladan, tidak hanya bagi keluarga namun juga lingkungannya; 2. Belum pernah ada kegiatan sejenis, baik tema maupun narasumber pada organisasi ini. Kegiatan sosialisasi “Bijak Menggunakan Gawai dan Media Sosial” dilaksanakan menggunakan beberapa pendekatan cara dan alat. Pendekatan cara dilakukan melalui dilaksanakan melalui pemberian materi, dilanjutkan dengan daur pengalaman, diskusi dan tanya jawab. Para orang tua sangat antusias dalam diskusi, tanya jawab, menyampaikan pengalaman dan idenya, bersedia mengikuti dari awal hingga selesai acara. Selain itu untuk mengetahui kepemilikan dan perilaku audiens dalam memanfaatkan gadget dan media sosial di sela-sela paparan diajukan pertanyaan langsung kepada peserta. Melalui berbagai upaya, akhirnya berhasil mendapatkan informasi terkait penggunaan gadget serta pengetahuan dampak pemakaian yang berlebihan.

Dalam penggunaan gawai/smartphone yang terpenting harus bisa lebih smart dalam memanfaatkan smartphone tersebut. Beberapa cara dalam menggunakan gawai secara bijak dan aman antara lain:

1. Gunakan aplikasi yang menunjang aktivitasmu

Dalam layanan playstore pada smartphone, terdapat banyak sekali aplikasi menarik yang ditawarkan. Mulai dari aplikasi media sosial, fotografi, hingga aplikasi penunjang performa smartphone. Dari banyaknya aplikasi yang ditawarkan, kita harus pandai memilih mana saja yang sebenarnya kita butuhkan. Ini bertujuan untuk memaksimalkan pemanfaatan dari smartphone tersebut.

2. Hapus aplikasi yang tidak terlalu penting

Banyaknya aplikasi menarik yang ditawarkan, terkadang membuat pengguna smartphone asal mengunduh aplikasi. Padahal, terlalu banyak aplikasi dapat mengakibatkan performa smartphone menjadi lelet. So, hapuslah aplikasi yang tidak terlalu penting.

3. Gunakan ketika kamu membutuhkan

Banyak sekali orang yang menggunakan smartphone-nya ketika berkendara. Ini sangat tidak aman bagi keselamatan pengguna kendaraan di jalan. Selain itu, ketika berkumpul bersama kawan ada-ada saja yang masih terfokus pada smartphone-nya. Sebagai pengguna smartphone yang smart, seharusnya kamu tahu kapan harus menggunakan alat itu dan kapan harus meninggalkannya sejenak untuk sesuatu yang lebih penting.

4. Manfaatkan pada waktu senggang

Ketika menunggu kereta datang dan kamu tidak membawa buku bacaan apa pun, kamu bisa memanfaatkan smartphone-mu untuk browsing informasi-informasi menarik lewat aplikasi browser. Daripada hanya untuk update sesuatu yang tidak penting di media sosial, lebih baik gunakan smartphone-mu untuk update berita terbaru sehingga wawasanmu bertambah.

5. Gunakan untuk berbagi

Berbagi bisa sangat mudah ketika kamu notice terhadap hal-hal kecil di sekitarmu. Ketika menemukan informasi menarik, kamu bisa membagikannya dengan kawan-kawanmu melalui aplikasi media sosial di smartphone-mu. Jadi, selain menjadi pengguna smartphone yang bijak, kamu juga bisa menjadi pengguna media sosial yang bijak.

6. Smartphone sebelum tidur

Salah satu sebab mengapa manusia sulit tidur adalah smartphone. Dengan adanya smartphone, manusia cenderung ingin selalu mengecek apa yang ada di sana. Padahal, waktu sebelum tidur itu seharusnya dimanfaatkan untuk membuat tubuh dan pikiran rileks, tanpa gangguan apapun. Selain itu, agar kualitas tidur tetap terjaga, terapkan mode silent pada smartphone-mu sebelum tidur sehingga tidak terganggu oleh suara notifikasi dari smartphone tersebut.

7. Ingatlah bahwa smartphone itu hanya alat

Kehadiran teknologi dalam kehidupan manusia sesungguhnya adalah untuk memudahkan aktivitas manusia. Bukan malah mengubah pola hidup manusia menjadi kurang produktif dan hanya terfokus pada hal-hal yang kurang bermanfaat. Tidak jarang orang menggunakan smartphone-nya secara berlebihan dan seolah tidak mau terlepas darinya. Gunakanlah smartphone-mu sebagaimana fungsinya sebagai alat untuk memudahkan aktivitasmu.

Kegiatan diskusi interaktif kegiatan pengabdian peserta difasilitasi untuk dapat menyampaikan pertanyaan-pertanyaan terkait dengan tema. Dalam sesi ini Tim menggali berbagai pengalaman, pendapat atau keingintahuan peserta terkait persoalan penggunaan gawai/gadget secara umum, maupun penggunaan gawai (gadget), media sosial, fenomena hoaks dan sebagainya. Melalui proses ini para peserta diberi kesempatan untuk mengemukakan pandangannya, dan berdiskusi untuk pemecahan masalah- masalah terkait pentingnya menggunakan gawai/gadget dan media sosial dalam kehidupan mereka sehari-hari.yang menjadi perhatian peserta mencakup: pendampingan penggunaan gadget untuk anak, etika bermedia sosial, dan berbelanja melalui online.

KESIMPULAN

Pengguna gadget dan media sosial tidak serta merta menjadikan mereka memahami dengan baik bagaimana berlaku bijak dalam menggunakan gawai secara bijak. Kegiatan sosialisasi yang Tim Pengabdian lakukan menjadi pengubah kesadaran akan perlunya bekal dan pengetahuan yang kuat bagi masyarakat. Meningkatnya jumlah pengguna gawai/gadget dan media sosial tidak serta merta menjadikan mereka memahami dengan baik bagaimana berlaku bijak dalam memanfaatkan perangkat yang kian hari kian mudah diakses tersebut. Kegiatan sosialisasi penggunaan gawai secara bijak dan aman yang Tim Pengabdian lakukan menjadi pemantik kesadaran akan perlunya bekal memadai bagi masyarakat. Respon dan antusiasme peserta dalam kegiatan sosialisasi penggunaan gawai secara bijak setidaknya memberi gambaran pentingnya meluaskan pemahaman penggunaan gawai yang bijak dalam gerakan yang massif.

REFERENSI

- Nabila, Sarah dan Lisiswanti, Rika, 2017. Dampak Eksposur Layar Monitor Terhadap Gangguan Tidur Dan Tingkat Obesitas Pada Anak-Anak. Jurnal Majority, Vol.6 No.2 Maret 2017 Hal.73-78
- Novitasari W & Khotimah N, 2016. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. Jurnal PAUD Teratai Vol.05 No.03 Tahun 2016:182-186

-
- Pangastuti R, 2017. Fenomena Gadget Dan Perkembangan Sosial Bagi Anak Usia Dini. Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education Vol.2 No.2 Desember 2017
- Sujianti, 2018, Hubungan Lama dan Frekuensi Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Sosial Anak Pra Sekolah Di TK Islam Al Irsyad 01 Cilacap, Jurnal Kebidanan, Vol.6 No.1, Tahun 2018, Hal.54-65
- Winoto, Heru. (2014). Contoh riset teknologi. di unduh pada 20 November 2019 jam 20.10 Wib dari <http://komunikasi.us/index.php/course/1789-contohriset-teknologi-dankomunikasi>
- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. Pediatrics, 138(5), e20162591. doi: 10.1542/peds.2016-2591
- National Cyber Security Alliance. (2019). Tips for mobile devices security. Retrieved from <https://staysafeonline.org/stay-safe-online/mobile-and-on-the-go/mobile-devices-security/>
- 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. New York, NY: Atria Books.
- Sinek, S. (2017). Simon Sinek on millennial and Internet addiction. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=hER0Qp6QJNU&t=12s>
- Trisna, Aulia, Bahaya Penggunaan Gadget. diunduh pada 20 Maret 2023, jam 20.00 Wib dari <https://id.theasianparent.com/bahaya-gadget-bagi-anak>
- Jadikan Gadget sarana Belajar Untuk Anak, publikasi 10 Juli 2018, diunduh pada 20 Maret 2023, Jam 20.30 Wib dari <http://www.kesekolah.com/artikel-dan-berita/pendidikan/jadikangadget-sebagai-sarana-belajar-untuk-anak.ht>