

Komunikasi Edukasi Masyarakat Desa Kedung Pengawas Mengenai Bahaya Gadget

Safirra Indra Salsabila¹, Saeful Mujab², Aimar Rifki³, Nabila Rahmawati⁴, Nabila Dwi Kusumawati⁵, Ilham Bintang Saragih⁶

^{1, 2,3,4,5,6} Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Safirra Indra Salsabila

E-mail: 202210415154@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Di era digital yang semakin berkembang, penggunaan gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat. Namun, di balik kemudahan yang ditawarkan, penggunaan gadget secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental. Kondisi ini mendorong mahasiswa sebagai agen perubahan untuk mengambil peran aktif dalam mengedukasi masyarakat tentang bahaya penggunaan gadget secara berlebihan serta pentingnya menerapkan pola hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan berbagai upaya mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran masyarakat melalui pendekatan edukatif. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai jurnal dan artikel ilmiah terkait peran mahasiswa dalam kegiatan pengabdian masyarakat, promosi kesehatan, serta strategi komunikasi yang efektif. Hasil studi menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dilakukan mahasiswa, baik melalui media sosial, kampanye langsung, maupun kolaborasi dengan institusi kesehatan, dapat menjadi sarana efektif untuk menumbuhkan kesadaran dan mengubah perilaku masyarakat ke arah yang lebih sehat.

Kata kunci - edukasi masyarakat, mahasiswa, bahaya gadget, pola hidup sehat, studi literatur

Abstract

In this increasingly digital age, the use of gadgets has become an integral part of people's lives. However, behind the convenience they offer, excessive use of gadgets can have negative impacts on physical and mental health. This situation encourages students, as agents of change, to take an active role in educating the public about the dangers of excessive gadget use and the importance of adopting a healthy lifestyle. This study aims to describe various efforts made by students to raise public awareness through educational approaches. The method used is a literature review, examining various journals and scientific articles related to the role of students in community service activities, health promotion, and effective communication strategies. The study results indicate that the educational approaches implemented by students, whether through social media, direct campaigns, or collaboration with health institutions, can serve as effective tools to foster awareness and change public behavior toward a healthier lifestyle.

Keywords - community education, students, gadget dangers, healthy lifestyle, literature review

PENDAHULUAN

Perkembangan dalam bidang teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah banyak aspek kehidupan manusia, terutama dalam penggunaan perangkat elektronik. Setiap kalangan, dari anak-anak hingga orang tua, kini hampir semuanya tergantung pada gadget seperti smartphone, tablet, dan laptop untuk kegiatan sehari-hari mereka. Perangkat ini memudahkan dalam mencari informasi, berkomunikasi, dan menikmati hiburan, tetapi jika digunakan secara berlebihan, dapat menimbulkan masalah. Di antara efek negatif tersebut ada gangguan tidur, penurunan kemampuan fokus, masalah mata, dan berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Selain itu, dampak psikologis seperti kecanduan, stres, dan depresi semakin umum, terutama di kalangan orang dewasa yang produktif dan anak-anak. Oleh sebab itu, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran publik mengenai risiko dari penggunaan gadget yang berlebihan. Sebagai kelompok yang memiliki pengetahuan dan peran dalam perubahan sosial, mahasiswa memiliki tanggung jawab besar untuk membantu masyarakat memahami efek buruk akibat penggunaan gadget yang terlalu banyak. Melalui program pengabdian masyarakat, kampanye kesehatan, dan informasi publik, mahasiswa dapat menjadi pendorong utama untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup yang sehat. Tanggung jawab ini bukan hanya sebuah kewajiban sosial, tetapi juga kontribusi nyata terhadap kesehatan populasi. Selain itu, mahasiswa memiliki akses ke pengetahuan terkini dan kemampuan untuk menyampaikan informasi dengan cara yang menarik dan komunikatif. Maka, potensi mahasiswa untuk mengedukasi pentingnya mengurangi penggunaan gadget dan menerapkan pola hidup sehat sungguh besar. Peran mereka semakin penting dalam masyarakat yang semakin bergantung pada teknologi dan cenderung mengabaikan kesehatan fisik serta mental.

Di samping itu, gaya hidup sehat melibatkan banyak hal seperti pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang teratur, cukup istirahat, dan pengelolaan stres yang baik. Sayangnya, gaya hidup ini sering kali diabaikan karena kesibukan atau kurangnya pengetahuan, terutama di kalangan warga kota dan pengguna gadget aktif. Oleh karena itu, diperlukan metode pendidikan yang tepat dan mudah dipahami oleh orang-orang dari beragam usia dan tingkat pendidikan. Dengan semangat pengabdian serta latar belakang akademik mereka, mahasiswa bisa menjadi penghubung antara ilmu pengetahuan dan praktik sehari-hari masyarakat. Dalam konteks pengabdian masyarakat ini, penting untuk mengetahui bagaimana upaya mahasiswa dalam menyebarkan informasi edukatif dapat mempengaruhi perubahan perilaku di masyarakat. Fenomena digital addiction atau kecanduan digital telah menjadi perhatian serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Menurut data terbaru, rata-rata orang Indonesia menghabiskan lebih dari 8 jam per hari untuk menggunakan perangkat digital. Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak dan remaja dapat mengganggu perkembangan psikologis dan sosial mereka, serta dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya intervensi yang tepat untuk mengurangi ketergantungan masyarakat terhadap gadget.

Dalam hal ini, edukasi menjadi kunci utama untuk menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Mahasiswa, dengan kemampuan komunikasi dan pemahaman teknologi yang baik, dapat menjadi agen perubahan yang efektif dalam menyampaikan pesan-pesan edukatif kepada masyarakat luas. Selain itu, penting untuk memahami bahwa setiap segmen masyarakat memiliki karakteristik dan kebutuhan yang berbeda dalam menerima informasi edukatif. Anak-anak membutuhkan pendekatan yang lebih visual dan interaktif, sementara orang dewasa lebih responsif terhadap data dan fakta ilmiah. Oleh karena itu, strategi komunikasi yang digunakan oleh mahasiswa harus disesuaikan dengan target audiens yang dituju. Hal ini memerlukan pemahaman mendalam tentang psikologi komunikasi dan teknik penyampaian pesan yang efektif. Dengan demikian, program edukasi yang dilakukan oleh mahasiswa dapat memberikan dampak yang maksimal dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mengurangi penggunaan gadget berlebihan.

METODE

Pengabdian masyarakat ini mengadopsi metode pengabdian berbasis komunitas dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk menganalisis dan menggambarkan secara mendalam peran mahasiswa dalam mengedukasi masyarakat Desa Kedung Pengawas tentang bahaya penggunaan gadget berlebihan. Pengabdian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa, serta data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber terpercaya untuk memastikan validitas dan reliabilitas informasi.

Sumber data utama mencakup laporan kegiatan mahasiswa dalam program pengabdian masyarakat yang memberikan gambaran langsung tentang implementasi di lapangan, dokumen resmi yang mengulas peran strategis mahasiswa dalam pendidikan masyarakat, serta studi literatur yang membahas dampak penggunaan gadget dan pentingnya gaya hidup sehat. Pemilihan sumber data ini dilakukan secara selektif untuk memastikan relevansi dan kredibilitas informasi yang digunakan dalam analisis. Dalam pengabdian ini, mahasiswa berperan aktif dalam menyampaikan informasi edukatif kepada masyarakat Desa Kedung Pengawas tentang bahaya penggunaan gadget berlebihan. Mahasiswa juga melakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat. Pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap persiapan meliputi identifikasi kebutuhan masyarakat, pengembangan materi edukatif, dan persiapan sumber daya. Tahap pelaksanaan meliputi kegiatan penyuluhan dan pelatihan, serta monitoring dan evaluasi kegiatan. Tahap evaluasi meliputi penilaian efektivitas kegiatan pengabdian dan identifikasi area perbaikan untuk kegiatan pengabdian selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, ditemukan bahwa mahasiswa memiliki peran multidimensional dalam mengedukasi masyarakat tentang bahaya gadget dan pentingnya gaya hidup sehat. Data dari kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa 80% kegiatan edukasi yang dilakukan mahasiswa menggunakan pendekatan kombinasi antara media digital dan interaksi langsung dengan masyarakat.



Gambar 1.

Kegiatan Sosialisasi dengan Warga RT 18 mengenai bahaya gadget

a. Peran Mahasiswa sebagai Agen Perubahan di Masyarakat

Mahasiswa dikenal sebagai agen perubahan karena mereka berada dalam posisi strategis untuk memengaruhi lingkungan di sekitar mereka. Sebagai orang yang sedang mengejar pendidikan tinggi, mahasiswa memiliki akses ke pengetahuan, kemampuan berpikir kritis, serta keterampilan dalam berorganisasi dan berkomunikasi. Ketika semua ini digabungkan dengan

semangat untuk peduli terhadap masyarakat, mahasiswa mampu menjadi penghubung antara dunia akademis dan masyarakat luas. Peran ini terlihat jelas dalam berbagai kegiatan pelayanan masyarakat, diskusi publik, serta gerakan sosial yang mengangkat tema-tema penting dalam kehidupan sehari-hari. Dalam era gadget dan gaya hidup modern, mahasiswa dapat berperan penting dalam menyampaikan informasi dan pendidikan yang tepat kepada masyarakat.



Gambar 2.

Kegiatan membuat barang kreatif berupa gelang tangan

Sebagai bagian dari tri dharma perguruan tinggi, pengabdian kepada masyarakat adalah salah satu tanggung jawab utama mahasiswa, bersamaan dengan pendidikan dan penelitian. Dalam kegiatan pengabdian ini, mahasiswa tidak hanya diharapkan untuk ikut serta, tetapi juga menjadi inovator dan pemberi solusi untuk berbagai masalah sosial, termasuk masalah kesehatan. Kesadaran mereka akan risiko dari penggunaan gadget yang berlebihan dan pola hidup yang tidak sehat menjadikan mahasiswa sebagai pelopor yang bisa membawa pengaruh positif di lingkungan sekitar. Melalui program kampus seperti Kuliah Kerja Nyata (KKN), organisasi mahasiswa, serta kegiatan relawan, mereka bisa menyampaikan pesan-pesan edukatif mengenai gaya hidup sehat dan literasi digital. Pengalaman ini juga memberikan mereka kesempatan untuk menerapkan pengetahuan teoritis mereka dalam konteks nyata. Kekuatan mahasiswa dalam memberikan peran edukatif juga diperkuat oleh kemampuan mereka untuk memanfaatkan teknologi dan media sosial. Platform digital seperti Instagram, TikTok, dan YouTube sering kali digunakan sebagai alat untuk kampanye menyuarakan masalah sosial dan kesehatan. Karena mereka seumuran dengan mayoritas pengguna aktif di dunia maya, mahasiswa bisa menggunakan gaya komunikasi yang lebih mudah diterima dan relevan di kalangan generasi muda. Mereka dapat menyampaikan edukasi melalui video kreatif, infografis, atau konten interaktif yang mampu menarik perhatian audiens.

Dengan pendekatan yang tidak menggurui, mahasiswa bisa mengajak masyarakat untuk mempertimbangkan pengaruh dari kebiasaan gadget dan pentingnya hidup lebih sehat. Selain melalui media digital, mahasiswa juga terlibat langsung di lapangan untuk melakukan sosialisasi dengan masyarakat lewat seminar, penyuluhan, pelatihan, dan diskusi kelompok. Kehadiran langsung mereka sangat penting dalam menjangkau masyarakat yang tidak begitu akrab dengan media sosial, terutama di daerah pedesaan atau di kalangan orang tua. Dalam proses ini, mahasiswa belajar menyesuaikan cara berkomunikasi agar sesuai dengan karakter masyarakat yang mereka temui. Mereka juga sering bekerjasama dengan lembaga pemerintah, tenaga kesehatan, atau tokoh masyarakat untuk memperkuat pesan yang disampaikan. Pendekatan ini efektif tidak hanya dari segi substansinya, tetapi juga memperkuat hubungan

antara kampus dan masyarakat. Dengan semua potensi yang dimiliki, mahasiswa memiliki peranan penting dalam membentuk cara pikir masyarakat menuju kesadaran dan kesehatan yang lebih baik dalam menggunakan teknologi. Mereka tidak hanya berfungsi sebagai penyebar informasi, tetapi juga dapat menjadi contoh yang nyata dalam menerapkan gaya hidup sehat dan bijaksana dalam penggunaan perangkat elektronik. Ketika mahasiswa secara aktif menunjukkan perilaku positif dan bertanggung jawab, pesan yang mereka sampaikan akan lebih mudah diterima oleh orang lain. Maka dari itu, sangat penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk terus mendukung dan memberikan fasilitas kepada mahasiswa agar dapat menjalankan peran mereka dengan sebaik-baiknya. Dengan dukungan yang sesuai, mahasiswa dapat menjadi penggerak perubahan sosial yang berkelanjutan di tengah berbagai tantangan era digital saat ini.

b. **Bahaya Penggunaan Gadget yang Berlebihan terhadap Kesehatan**

Meskipun gadget memberikan banyak kemudahan, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak serius pada kesehatan. Alat seperti *smartphone*, *tablet*, dan *laptop* kini menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari, baik untuk bekerja, belajar, maupun bersenang-senang. Namun, penggunaan gadget tanpa batas waktu dan tanpa kontrol dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental.

Banyak orang tidak menyadari bahwa sering menatap layar dalam waktu lama bisa mempengaruhi kualitas hidup mereka. Ketergantungan pada gadget bukan hanya sekadar kebiasaan, melainkan bisa menjadi bentuk kecanduan digital yang mengganggu produktivitas dan kesehatan mental seseorang. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengakibatkan masalah fisik, seperti *Computer Vision Syndrome (CVS)*, yang ditandai dengan mata lelah, pandangan kabur, dan sakit kepala.

Selain itu, postur tubuh yang tidak nyaman, seperti membungkuk atau menunduk saat menggunakan gadget, dapat menyebabkan nyeri di leher, punggung, dan bahu. Waktu yang terlalu lama di depan layar juga mengurangi aktivitas fisik, yang meningkatkan risiko obesitas dan masalah metabolisme. Kebiasaan mengonsumsi makanan tidak sehat saat menggunakan gadget makin menjauhkan seseorang dari gaya hidup sehat.

KESIMPULAN

Mahasiswa memiliki posisi yang penting sebagai agen transformasi, yang dapat menghubungkan pengetahuan akademik dengan kebutuhan masyarakat, terutama saat menghadapi tantangan kesehatan di era digital. Penggunaan gadget yang berlebihan terbukti memiliki efek negatif pada kesehatan fisik, mental, dan sosial, oleh karena itu diperlukan upaya pendidikan yang berkelanjutan. Dengan berbagai pendekatan seperti kampanye digital, penyuluhan langsung, dan menjadi contoh dalam gaya hidup sehat, mahasiswa dapat menyampaikan pesan penting tentang risiko gadget dan mendorong masyarakat untuk mengadopsi pola hidup yang lebih sehat. Pendekatan yang kreatif, fleksibel, dan kolaboratif akan membuat pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa lebih mudah dipahami dan berpotensi mengubah perilaku. Dengan dukungan dari institusi dan komunitas, mahasiswa dapat menjadi pendorong gaya hidup sehat di tengah masyarakat yang semakin bergantung. Hasil pengabdian ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program edukasi kesehatan yang melibatkan mahasiswa sebagai fasilitator utama. Pendekatan yang kreatif, fleksibel, dan kolaboratif akan membuat pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa lebih mudah dipahami dan berpotensi mengubah perilaku masyarakat. Pengabdian ini memiliki keterbatasan dalam hal cakupan sumber data yang terbatas pada literatur yang relevan dan rentang waktu yang relatif pendek. Selain itu, pengabdian ini belum melakukan validasi empiris terhadap efektivitas strategi edukasi yang diidentifikasi.

DAFTAR PUSTAKA

Batubara, T. S., Tanjung, A. M., & Purba, S. H. (2025). Literature Review: Smartwatch Mengoptimalkan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



- gaya hidup sehat dan Pemantauan Kesehatan Individu. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 15(1), 84-95. <https://doi.org/10.52643/jbik.v15i1.5406>.
- Firdaus, R. S., Sudijandoko, A., Fithroni, H., & Bakti, A. P. (2025). Analisis Penggunaan Gadget terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas 8 SMPN 1 Sukodono. *Journal of Creative Student Research*, 3(1), 130-140. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4733>.
- Jafri, Y., Iqbal, M., Joveni, M. I., & Permata, P. (2025). Edukasi Pengaruh Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Pedamas (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(01), 337-344.
- Kurniawan, D., & Novitasari, L. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Berlebih Terhadap Perilaku Sosial Remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10(2), 112-120.
- Maulana, A., & Fitria, N. (2023). Strategi Komunikasi Kesehatan dalam Meningkatkan Gaya Hidup Sehat Masyarakat Perkotaan. *Jurnal Komunikasi Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 88-97.
- Muliyadi, M., Agustin, I., Putri, P., Azwardi, A., Erman, I., & Athiutama, A. (2024). Pelajar Sehat (Healthy Student) Melalui Upaya Pengembangan Sekolah Peduli Kesehatan. *Madaniya*, 5(2), 685-692. <https://doi.org/10.53696/27214834.822>.
- Nusi, I., Kadir, S., & Aulia, U. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), 377-389. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6686>.
- Sari, M. D., & Wahyuni, R. (2024). Literasi Digital Sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 45-54.
- Sofia, A., & Dawamah, N. (2025). Strategi Mahasiswa Dalam Mengatur Penggunaan Gadget dan Belajar Untuk Kesehatan. *Cindoku: Jurnal Keperawatan dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 13-20.
- Wulandari, E., & Hasanah, N. (2022). Peran Mahasiswa Dalam Pengabdian Masyarakat: Studi Kasus Kegiatan Edukasi Bahaya Gadget di Desa Binaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 5(2), 203-211.