

EDUKASI DIET GADGET SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN GAMING DISORDER MELALUI DIALOG INTERAKTIF DI RRI MALANG

Abdul Hanan,^{1CA)} Swito Prastiwi²

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Malang

Correspondence author's email: abdulhanan@poltekkes-malang.ac.id

Abstract

The development of adolescents from the age of 18, at this time early adolescents to late adolescents must be able to achieve self-identity including roles, personal goals, uniqueness and personal characteristics. If this is not achieved, teenagers will experience role confusion which will have an impact on personality fragility, resulting in impaired self-concept. The aim of Community Service is that the RRI Malang City listening public knows about the psychosocial development of teenagers in the digital era and is able to independently carry out gadget Diet in Reducing Gaming Syndrome. The method for implementing community service) is carried out through interactive dialogue in Malang this afternoon. Self-concept is the image a person has about himself, which is formed through experiences obtained from interactions with the environment. Self-concept is not an innate factor, but also develops from continuous and differentiated experience, in this case parents and teachers should be wise in parenting. The digital era is one of the factors that can shape teenagers' self-concept.

Keywords: Gadget Geming Syndrome

Abstrak

Perkembangan remaja dengan usia 18 tahun dimana pada saat ini remaja awal sampai remaja akhir harus mampu mencapai identitas diri meliputi peran, tujuan pribadi, keunikan dan ciri khas diri. Bila hal tersebut tidak tercapai maka remaja akan mengalami kebingungan peran yang berdampak pada rapuhnya kepribadian sehingga akan terjadi gangguan konsep diri. Tujuan Pengabdian Masyarakat (Pengabmas) adalah masyarakat pendengar RRI Kota Malang mengetahui tentang perkembangan psikososial remaja di era digital dan mampu melakukan secara mandiri Diet gadget Dalam Menurunkan Gaming Sindroma. Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat (Pengabmas) dilakukan melalui dialog interaktif Malang Siang Ini . Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman- pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan juga berkembang dari pengalaman yang terus menerus dan terdiferensiasi, dalam hal ini Orang tua dan Guru semestinya bijak dalam pengasuhan. Era digital merupakan salah satu faktor yang dapat membentuk konsep diri remaja.

Kata Kunci : Gadget, Gaming Syndrome

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital, khususnya gadget dan video game, telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi dan kegiatan anak-anak sehari-hari. Gadget seperti smartphone, tablet, dan komputer telah menjadi bagian penting dalam kehidupan anak-anak, baik sebagai media pembelajaran maupun hiburan. Namun, penggunaan gadget dan video game yang tidak terkendali dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah kecanduan gadget dan gaming syndrome.

Kecanduan gadget dan gaming syndrome merupakan kondisi di mana anak-

anak menunjukkan ketergantungan berlebihan terhadap perangkat digital dan permainan video, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, kesehatan fisik, serta perkembangan psikososial mereka. Beberapa gejala yang muncul antara lain gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, perilaku agresif, hingga isolasi sosial, American Psychiatric Association.

Penanganan kecanduan gadget dan gaming syndrome pada anak-anak menjadi sangat penting untuk menghindari dampak jangka panjang yang dapat mengganggu tumbuh kembang mereka. Upaya penanganan dapat dilakukan melalui pendekatan edukasi kepada orang tua dan anak, pembatasan waktu penggunaan gadget, serta intervensi psikologis jika diperlukan. Selain itu, peran keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat krusial dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk penggunaan teknologi secara sehat dan seimbang.

Dengan meningkatnya prevalensi kecanduan gadget dan gaming syndrome, penelitian dan pengembangan strategi penanganan yang efektif dan tepat sasaran menjadi kebutuhan yang mendesak. Hal ini bertujuan agar anak-anak dapat memanfaatkan teknologi secara optimal tanpa mengalami gangguan yang merugikan. Melalui dialog interaktif melalui siaran RRI ini dimaksudkan untuk mengajak berbagai kalangan dengan melibatkan keluarga, sekolah, pemerhati anak, daerah melalui organisasi formal maupun informal, pemerintah daerah dengan organisasi PKK untuk memperhatikan efek kecanduan gadget dan gaming yang mengancam generasi muda untuk duduk bersama mencari Solusi yang tepat.

METODE

Metode kegiatan yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, dilakukan melalui :

Pelaksanaan Siaran RRI dilaksanakan selama 1 jam. Susunan acara pengabmas adalah: pembukaan, pemaparan materi dan tanya jawab melalui Interaktif langsung melalui telpon dan pertanyaan tertulis melalui Whatsapp dan You tube.

The flyer is for a radio program titled "Dialog Interaktif Malang Siang Ini". The main topic is "Diet Gadget Menurunkan Gaming Sindroma". It features two speakers: Abdul Hanan, S.Kp, Ns, M.Kes and Dra. Swito Prastiwi, M.Kes, both from Poltekkes Malang. The program is scheduled for Tuesday, October 28, 2025, from 10:00 to 11:00 WIB. It will be broadcast on RRI PRO 1 RRI MALANG FM 94.6. The host is Rahayu Djafar. The flyer also includes contact information for Line Interaktif and the RRI Digital website.

Dialog Interaktif Malang Siang Ini

Diet Gadget Menurunkan Gaming Sindroma

Abdul Hanan, S.Kp, Ns, M.Kes
Dosen Jurusan Keperawatan
Poltekkes Malang

Dra. Swito Prastiwi, M.Kes
Dosen Jurusan Keperawatan
Poltekkes Malang

Hari & Tanggal
Selasa, 28 Oktober 2025

Pukul
10.00 - 11.00 WIB

Line Interaktif
081555600915 / 0341495850

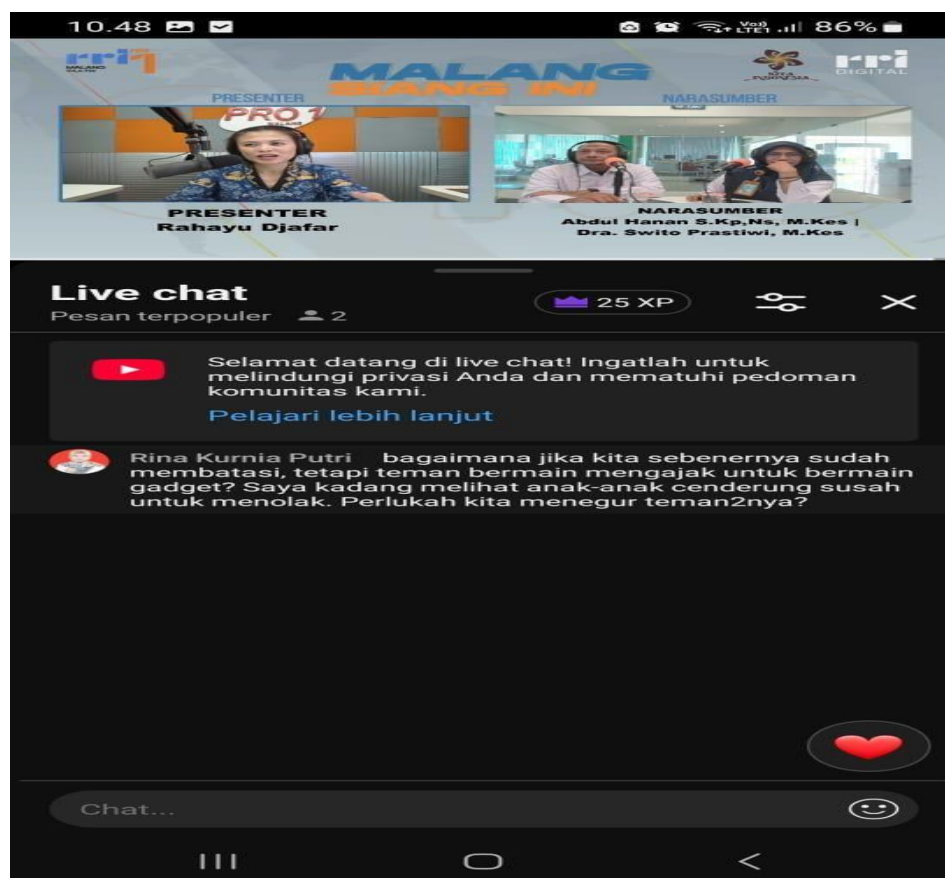
Live PRO 1 RRI MALANG FM 94,6
www.rri.co.id / RRI Digital
Live Youtube RRI Malang Official

Host :
Rahayu Djafar

Gambar 1 : Publikasi Flyer



Gambar 2 : Siaran Langsung



Gambar 3 : Dialog Interaktif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gadget adalah alat kecil yang praktis dan canggih, sering kali berupa perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus dalam membantu aktivitas sehari-hari. Menurut Oxford English Dictionary, Gadget refers to a small mechanical or electronic device or tool, especially an ingenious or novel one. Gadget adalah perangkat elektronik kecil yang dirancang untuk memudahkan berbagai aktivitas manusia, seperti komunikasi, hiburan, dan akses informasi. Menurut LaRose, Eastin, & Gregg, Gadget merupakan perangkat digital portabel yang memungkinkan pengguna mengakses berbagai aplikasi dan layanan digital kapan saja dan di mana saja. Menurut Sari & Putra, Gadget adalah perangkat elektronik yang dilengkapi dengan teknologi terkini dan digunakan untuk berbagai keperluan, termasuk komunikasi, pendidikan, dan hiburan.

Gaming adalah aktivitas bermain video game atau permainan digital yang dilakukan menggunakan perangkat elektronik seperti komputer, konsol game, atau gadget. Kegiatan ini bisa bersifat rekreasi, hiburan, atau kompetitif, dan melibatkan interaksi pengguna dengan dunia virtual yang dirancang dalam permainan tersebut. Menurut Griffiths, gaming merupakan bentuk hiburan interaktif yang menggabungkan aspek teknologi, kreativitas, dan strategi, yang memungkinkan pemain untuk mengalami tantangan dan pencapaian dalam lingkungan permainan digital. Selain itu, gaming juga dapat diartikan sebagai suatu bentuk media digital yang memberikan stimulasi kognitif, sosial, dan emosional kepada pemain, namun bila tidak dikendalikan dapat berpotensi menimbulkan kecanduan.

Kelebihan dan kekurangan Gadget dan Gaming

Berikut adalah deskripsi tentang kelebihan dan kekurangan gadget beserta sumber pustaka yang relevan:

Kelebihan dan Kekurangan Gadget

Gadget sebagai perangkat elektronik modern memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan gadget membawa berbagai kelebihan, namun juga tidak lepas dari kekurangan yang perlu diperhatikan.

Kelebihan Gadget, antara lain:

- a. Mempermudah Komunikasi
Gadget memungkinkan komunikasi yang cepat dan mudah melalui berbagai aplikasi pesan instan, panggilan suara, dan video. Hal ini membantu pengguna untuk tetap terhubung dengan keluarga, teman, dan rekan kerja tanpa batasan jarak.
- b. Akses Informasi dan Pendidikan
Dengan gadget, pengguna dapat mengakses sumber informasi dan materi pendidikan secara luas melalui internet, e-book, dan aplikasi pembelajaran. Ini sangat membantu dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.
- c. Hiburan dan Kreativitas
Gadget menyediakan berbagai media hiburan, seperti musik, video, game, dan platform kreatif yang dapat menyalurkan bakat dan minat pengguna.

Adapun kekurangan Gadget:

- a. Ketergantungan dan Kecanduan
Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan dan kecanduan, khususnya pada anak-anak dan remaja, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.
- b. Gangguan Kesehatan
Paparan layar gadget dalam waktu lama dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti gangguan penglihatan, gangguan tidur, serta postur tubuh yang buruk.
- c. Risiko Sosial dan Keamanan
Penggunaan gadget juga membawa risiko sosial, seperti isolasi sosial, cyberbullying, dan kebocoran data pribadi yang dapat membahayakan pengguna.

Berikut adalah pengertian gaming beserta sumber pustakanya yang dapat Anda gunakan: Berikut adalah deskripsi tentang kelebihan dan kekurangan gaming beserta sumber pustaka yang relevan:

Kelebihan dan Kekurangan Gaming

Gaming sebagai aktivitas bermain video game memiliki berbagai dampak positif dan negatif yang perlu dipertimbangkan, terutama bagi anak-anak dan remaja.

Kelebihan Gaming

1. **Meningkatkan Keterampilan Kognitif**
Gaming dapat melatih kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan cepat. Beberapa jenis game juga membantu meningkatkan konsentrasi dan koordinasi mata-tangan.
2. **Media Hiburan dan Sosialisasi**
Game menyediakan sarana hiburan yang menyenangkan dan bisa menjadi media untuk berinteraksi sosial melalui permainan daring bersama teman atau komunitas.
3. **Pengembangan Kreativitas**
Beberapa game memungkinkan pemain untuk berkreasi, merancang dunia virtual, dan mengekspresikan ide secara bebas, yang dapat merangsang kreativitas dan imajinasi.

Kekurangan Gaming

1. **Risiko Kecanduan**
Penggunaan gaming secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, prestasi akademik, dan hubungan sosial.
2. **Dampak Negatif pada Kesehatan**
Durasi bermain yang panjang dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti gangguan penglihatan, gangguan tidur, dan postur tubuh yang buruk.
3. **Potensi Perilaku Agresif**
Beberapa jenis game dengan konten kekerasan dapat meningkatkan perilaku

agresif pada pemain, terutama jika tidak diimbangi dengan pengawasan dan edukasi yang tepat.

Tanda dan Gejala Kecanduan Gadget dan Gaming Sindrom

Berikut adalah tanda dan gejala kecanduan gadget dan gaming syndrome serta sumber pustakanya:

Tanda dan Gejala Kecanduan Gadget dan Gaming Syndrome

Kecanduan gadget dan gaming syndrome pada anak-anak dan remaja ditandai oleh berbagai tanda dan gejala yang mencerminkan ketergantungan berlebihan terhadap perangkat digital dan permainan video. Berikut beberapa tanda dan gejala yang umum ditemukan:

- a. Kehilangan Kontrol terhadap Penggunaan
Pengguna merasa sulit mengendalikan waktu dan frekuensi penggunaan gadget atau bermain game, meskipun sudah berusaha mengurangnya.
- b. Mengabaikan Aktivitas Lain
Anak mulai mengabaikan kewajiban sehari-hari seperti belajar, berinteraksi sosial, dan kegiatan fisik demi menghabiskan waktu dengan gadget atau game.
- c. Gejala Fisik
Terjadi gangguan kesehatan seperti mata lelah, sakit kepala, gangguan tidur, dan postur tubuh yang buruk akibat penggunaan gadget atau bermain game secara berlebihan.
- d. Perubahan Mood dan Perilaku
Pengguna menunjukkan perubahan emosi yang signifikan seperti mudah marah, gelisah, cemas, atau depresi saat tidak dapat menggunakan gadget atau bermain game.
- e. Ketergantungan Psikologis
Rasa cemas atau gelisah jika tidak menggunakan gadget atau bermain game, serta perasaan senang atau puas yang berlebihan saat menggunakan perangkat tersebut.
- f. Gangguan Sosial
Menarik diri dari interaksi sosial, mengalami konflik dengan keluarga atau teman karena penggunaan gadget atau game yang berlebihan.

Cara Penanganan Atau Pencegahan Dari Kecanduan Gadget Dan Gaming Syndrome

Penanganan kecanduan gadget dan gaming syndrome pada anak-anak dan remaja memerlukan pendekatan yang komprehensif melibatkan keluarga, sekolah, dan tenaga profesional kesehatan mental. Berikut beberapa cara yang umum diterapkan:

a. Pembatasan Waktu Penggunaan

Mengatur dan membatasi durasi penggunaan gadget dan game secara ketat untuk mencegah penggunaan berlebihan. Orang tua dan pendidik perlu menetapkan aturan yang jelas mengenai waktu dan jenis konten yang boleh diakses (King et al., 2017).

b. Edukasi dan Peningkatan Kesadaran

Memberikan edukasi kepada anak dan keluarga mengenai dampak negatif

kecanduan gadget dan game, serta pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik atau sosial (Nugroho, 2015).

c. Menggantikan dengan Aktivitas Positif

Mendorong anak untuk terlibat dalam kegiatan fisik, seni, hobi, dan interaksi sosial di dunia nyata sebagai alternatif hiburan dan pengisi waktu luang (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

d. Pendampingan dan Konseling Psikologis

Jika kecanduan sudah parah, intervensi profesional melalui terapi kognitif perilaku (CBT) atau konseling psikologis dapat membantu mengatasi perilaku kompulsif dan mengembangkan strategi pengendalian diri (King et al., 2017).

e. Peran Orang Tua dan Lingkungan

Orang tua harus menjadi contoh dalam penggunaan teknologi yang sehat dan menciptakan lingkungan yang mendukung, seperti menghindari penggunaan gadget saat makan bersama atau sebelum tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., ... & Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.
<https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Griffiths, M. D. (2005). Video games and health. *BMJ*, 331(7509), 122-123. <https://doi.org/10.1136/bmj.331.7509.122>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
<https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2017). Cognitive behavioral therapy for problematic video game players: Conceptual considerations and practice issues. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 31(3), 175-189. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.31.3.175>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).
- Nugroho, A. (2015). *Teknologi Informasi dan Komunikasi: Konsep dan Implementasi*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- LaRose, R., Eastin, M. S., & Gregg, J. (2001). Reformulating the Internet paradox: Social cognitive explanations of Internet use and depression. *Journal of CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 341-354.
- Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151-173. <https://doi.org/10.1037/a0018251>
- Sari, D. P., & Putra, I. G. N. M. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 4(2), 115-124.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(2), 200-209.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01522.x>