

PENDIDIKAN DAN PELATIHAN PENGGUNAAN GADGET SECARA SEHAT PADA SISWA-SISWI SMPIT AL GHOZALI JEMBER

Nugroho Setyo Wibowo¹, Feby Erawantini², Zora Olivia³

¹Jurusan Teknologi Informasi, Politeknik Negeri Jember

²Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember

³Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember

Jalan Mastrip 164 Jember

¹nugroho@polije.ac.id

²feby_erawantini@polije.ac.id

³zora@polije.ac.id

Abstrak

Gadget sudah menjadi sumber belajar bagi para pelajar. Hampir keseluruhan mengenai pelajaran semua sudah tersedia di dalam Gadget. SMPIT Al Ghozali Jember telah menerapkan teknologi informasi dalam pelaksanaan belajar mengajar. Siswa-siswi telah menggunakan sistem pembelajaran secara elektronik sejak tahun 2018 yaitu dengan *e-learning*. Siswa-siswi SMPIT dapat mengakses materi, mengumpulkan tugas serta diskusi *online* dengan gadget masing-masing. Namun di sisi lain teknologi juga memberikan dampak negatif, yaitu dampak fisik, dampak sosial dan dampak akademis. Solusi untuk mengatasi masalah mitra yaitu dengan solusi fisik meliputi menerapkan prinsip kesehatan dan keselamatan kerja saat menggunakan gadget seperti menjaga jarak pandang, Sering berkedip, istirahatkan mata, atur tampilan layar, Jaga kebersihan layar, menggunakan *Screen Protector* pada layar ponsel. Cara mengatasi dampak sosial yaitu memberikan pemahaman pada peserta didik akan nilai manfaat yang bisa diambil dari penggunaan gadget dan perlu dijelaskan pula kerugian-kerugian penggunaan gadget yang tidak tepat. Penjelasan kepada peserta didik berlandaskan nilai-nilai Islam. Permeningkatkan peran guru Bimbingan dan Konseling juga sangat penting. Dampak akademis dapat diselesaikan dengan menggunakan gadget di sekolah semaksimal mungkin untuk mendukung kegiatan akademis. Kegiatan dilaksanakan selama 7 bulan mulai Juni sampai dengan Desember 2019. Kegiatan yang dilakukan yaitu Identifikasi Permasalahan Penggunaan Gadget di SMPIT Al Ghozali Jember, Memahami Karakteristik SMPIT Al Ghozali Jember dengan landasan Agama Islam, Identifikasi Sarana dan Prasarana TIK di SMPIT Al Ghozali Jember, Memberikan Pendampingan dalam membuat aturan penggunaan Gadget di Sekolah, Mengatur pembatasan konten, Memberikan pemahaman pada Peserta Didik tentang nilai manfaat dan Kerugian Penggunaan Gadget, Pelatihan Penggunaan Gadget dengan Prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja.

Kata Kunci — Gadget, Pendidikan, Pelatihan, Siswa, SMPIT Al Ghozali Jember.

I. PENDAHULUAN

Belajar merupakan kebutuhan primer bagi semua orang, tidak terbatas usia, oleh sebab itu kita tidak dapat hidup tanpa ilmu. Ada pepatah mengatakan “Kejarlah ilmu walau sampai ke negeri China”, pepatah ini membuktikan bahwa kita dituntut untuk mencari ilmu sebanyak mungkin. Upaya untuk menunjang pendidikan yang baik dibutuhkan beberapa sarana pendidikan yang memadai, salah satunya adalah dengan menggunakan gadget. Gadget adalah alat yang mempunyai banyak fungsi atau fitur yang lebih lengkap dari pada alat elektronik lainnya karena fungsi dan sifatnya yang berbeda. Gadget dapat memuat kebutuhan apapun, sedangkan alat elektronik lainnya seperti: Handphone, Tablet, laptop, camera, dan alat lainnya, mempunyai keterbatasan sendiri. Pada era sekarang ini, gadget mempunyai peluasan arti. Gadget tidak hanya di lihat dari fisiknya saja, tapi bisa di lihat dari *software*

di dalam gadget itu sendiri. Perkembangan zaman sampai sekarang ini gadget selalu di perbaharui untuk meningkatkan stabilitasnya.

Dulu sebelum adanya Gadget, kita sulit dalam mencari ilmu atau informasi. kare harus mencari buku yang terkait mengenai materi atau pelajaran yang di bahas, sangat jarang untuk ditemukan. Tapi dengan adanya Gadget semua menjadi mudah apapun yang dicari. Melalui gadget mendapatkan solusi dengan cepat. Pada abad 21 Gadget sudah menjadi sumber belajar bagi para pelajar. Saat ini dengan adanya Gadget pelajar tidak harus susah payah untuk ke perpustakaan mencari referensi cukup dengan jari semua yang di cari sudah mudah untuk di dapatkan. Hampir keseluruhan mengenai pelajaran semua sudah tersedia di dalam Gadget [1].

Pada awalnya teknologi diciptakan untuk menghasilkan dampak positif, namun di sisi lain teknologi juga memberikan dampak negatif, seperti

penggunaan gadget pada anak-anak. menjadikan kecanduan terhadap anak-anak dibawah umur, tingkat keinginan belajar menurun saat di sekolah maupun di rumah dan anak anak akan malas bergerak [2]. Selain itu penggunaan gadget yang terlalu lama dan posisi yang tidak tepat, berdampak buruk pada kesehatan yaitu penglihatan terganggu, sakit kepala, gangguan pendengaran, kelainan postur tubuh, mengurangi daya tangkap otak, mengurangi interaksi social, mempertumpul ingatan. Obesitas, gangguan jantung dan stroke dini juga dapat terjadi apabila penggunaan gadget membuat pengguna malas bergerak atau malas melakukan aktifitas fisik [3].

Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMPIT) Al ghozali Jember terletak di Jl. Kaliurang No 175 Tegalgede Jember menerapkan teknologi informasi dalam pelaksanaan belajar mengajar. Selain kegiatan pembelajaran secara manual dengan tatap muka secara langsung, SMPIT Al Ghozali Jember telah menggunakan sistem pembelajaran secara elektronik sejak tahun 2018 yaitu dengan *e-learning*. Siswa-siswi SMPIT dapat mengakses materi, mengumpulkan tugas serta diskusi *online* dengan gadget masing-masing. Di SMPIT juga terdapat wifi sehingga semua siswa-siswi dapat mengakses internet. Namun pengajar belum maksimal dalam mengontrol penggunaan internet oleh anak didik. Siswa-siswi SMPIT juga belum mendapatkan materi tentang penggunaan gadget secara sehat, sehingga saat salah satu siswa pengguna gadget lebih dari 4 jam dalam satu hari, mengalami kelelahan otot dan gangguan penglihatan. Sehingga penting untuk memberikan pendidikan dan pelatihan penggunaan gadget secara sehat yaitu penggunaan gadget sesuai ilmu kesehatan dan keselamatan kerja pada siswa-siswi SMPIT Al ghozali Jember.

II. TARGET DAN LUARAN

Target tim pengabdian masyarakat Politeknik Negeri Jember yaitu: adanya aturan tertulis yang dibuat oleh sekolah tentang penggunaan gadget, Adanya pembatasan konten, Peserta didik memahami tentang manfaat dan akibat negative penggunaan gadget, siswa-siswi dapat menggunakan gadget sesuai dengan prinsip-prinsip kesehatan dan keselamatan kerja. Sedangkan luaran pengabdian masyarakat ini yaitu berupa artikel ilmiah dimuat pada jurnal nasional J-Dinamika Polije dan artikel ilmiah yang dimuat pada prosiding seminar nasional penelitian dan pengabdian masyarakat serta publikasi pada media masa.

III. METODE PELAKSANAAN

langkah pertama yang harus dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat adalah Identifikasi Permasalahan Penggunaan Gadget di SMPIT Al

Ghozali Jember. Selanjutnya adalah Memahami Karakteristik SMPIT Al Ghozali Jember dengan landasan Agama Islam. Diketahui bahwa SMPIT Al Ghozali Jember menerapkan system pembelajaran yang terintegrasi antara ilmu pengetahuan dan teknologi dengan nilai-nilai Islam, sehingga mengedepankan pola pikir Islami, dengan menjunjung tinggi akhlaqul karimah. SMPIT Al Ghozali Jember telah menggunakan sistem pembelajaran secara elektronik sejak tahun 2018 yaitu dengan *e-learning*. Siswa-siswi SMPIT dapat mengakses materi, mengumpulkan tugas serta diskusi *online* dengan gadget masing-masing. Di SMPIT juga terdapat wifi sehingga semua siswa-siswi dapat mengakses internet. Selanjutnya Tim Pengabdian Masyarakat Politeknik Negeri Jember akan melakukan pendampingan dalam membuat aturan penggunaan gadget di sekolah. Tim juga akan memberikan pelatihan pada guru-guru SMPIT untuk membatasi konten. Selanjutnya tim akan Memberikan pemahaman pada Peserta Didik tentang nilai manfaat dan Kerugian Penggunaan Gadget berdasarkan nilai-nilai Islam. Tahap akhir yaitu tim akan memberikan pelatihan pada peserta didik tentang penggunaan gadget dengan prinsip kesehatan dan keselamatan kerja.

IV. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

SMPIT Al Ghozali Jember memiliki 300 komputer yang digunakan untuk kegiatan praktikum, pembelajaran dengan e-learning dan ujian. Pada kegiatan pembelajaran setiap hari, siswa-siswi dilarang menggunakan gadget. Sebelum masuk kelas, siswa-siswi wajib mengumpulkan gadget dan diambil kembali pada saat pulang sekolah. Aturan ini merupakan aturan tertulis di SMPIT Al Ghozali Jember. Tim pengabdian masyarakat Politeknik Negeri Jember memberikan pemahaman pada peserta didik tentang nilai manfaat dan kerugian penggunaan gadget, seperti digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Penyuluhan pada peserta didik SMPIT Al-Ghozali Jember



Gambar 2. Siswi SMPIT Al-Ghozali saat diberi Penyuluhan

Pelatihan Penggunaan Gadget dengan Prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja juga telah dilakukan hal ini untuk mencegah masalah kesehatan akibat penggunaan gadget. Pelatihan meliputi: mengatur jarak pandang peserta didik dengan screen gadget, sering berkedip, mengistirahatkan mata, mengatur tampilan layar, menjaga kebersihan layar dan menyarankan peserta didik untuk me Dengan menerapkan tips-tips di atas, akan penting dan efektif dibandingkan dengan mengonsumsi vitamin untuk mata dan menggunakan kacamata pelindung [4] menggunakan screen protector. Kegiatan pelatihan digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Pelatihan penggunaan gadget pada Siswa-Siswi SMPIT Al-Ghozali Jember

Selain kepada peserta didik, tim pengabdian masyarakat Politeknik Negeri Jember juga memberikan pelatihan kepada guru-guru SMPIT Al-Ghozali untuk membatasi konten sehingga peserta didik selama berada di lingkungan sekolah hanya bisa mengakses konten yang diperbolehkan saja.

Upaya untuk menghindari dampak negatif penggunaan gadget pada siswa-siswi SMPIT Al Ghozali Jember yaitu dengan memberikan pemahaman pada peserta didik akan nilai manfaat yang bisa diambil dari penggunaan gadget dan perlu dijelaskan pula kerugian-kerugian penggunaan gadget yang tidak tepat. Penjelasan kepada peserta didik berlandaskan nilai-nilai Islam. Permeningkatkan peran guru Bimbingan dan Konseling juga sangat penting. Berdasarkan hasil penelitian [5] yang harus dilakukan yaitu:

- Merancang program bimbingan dan konseling,
- Memilih dan menentukan jenis layanan yang tepat,
- Menetapkan jenis layanan yang akan diberikan,
- Menyusun satuan layanan berkenaan dengan materi, serta
- Menyiapkan media yang akan digunakan.

Selain itu, sekolah diharapkan menyusun tata tertib pembatasan penggunaan *gadget* di sekolah. Hal itu untuk mencegah anak terpapar konten negatif, seperti pornografi, baik yang diakses melalui internet maupun saling tukar antarteman [6].

Penggunaan *gadget* di sekolah semaksimal mungkin untuk mendukung kegiatan akademis, yaitu pembelajaran secara electronic dengan e-learning termasuk ujian berbasis komputer, mengeksplor informasi terkait dengan ilmu pengetahuan dan teknologi, beasiswa, lomba-lomba dan lain-lain. Penggunaan *gadget* sebagai sarana komunikasi juga merupakan suatu kebutuhan, namun harus bijak dalam penggunaannya.

Siswa-siswi SMPIT Al Ghozali Jember dengan menggunakan *gadget* dapat memperoleh informasi dengan cepat serta memperoleh pengetahuan yang luas terkait dengan kemajuan ilmu dan teknologi. Perlu diperhatikan bahwa di kelas penggunaan *gadget* harus dalam pengawasan wali kelas

V. KESIMPULAN

Penggunaan *gadget* di SMPIT Al-Ghozali Jember dalam pengawasan wali kelas. Kegiatan yang mewajibkan siswa-siswi menggunakan *gadget* adalah pada saat ujian dan dalam rangka mencari referensi. Selain dari kegiatan itu, *gadget* dikumpulkan pada wali kelas. Tim pengabdian Masyarakat Politeknik Negeri Jember memberikan pelatihan pada guru dalam hal pembatasan konten. Pelatihan juga diberikan kepada siswa yaitu cara menggunakan *gadget* sesuai prinsip ilmu kesehatan kerja. Peserta didik juga diberikan penyuluhan dan pendampingan tentang manfaat yang bias diambil pada saat menggunakan *gadget* dan kerugian-kerugian fisik social akademis apabila peserta didik hanya menggunakan *gadget* untuk game, social media dan hal-hal lain yang tidak bermanfaat. Diharapkan program ini dapat berlanjut untuk terus memberikan pendampingan pada siswa serta menciptakan inovasi dari pemanfaatan *gadget* untuk kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (P3M) Politeknik Negeri Jember yang telah memberikan hibah pengabdian kepada masyarakat sumber pendanaan PNPB tahun 2019, dan terima kasih kepada mitra

kelompok tani Dusun Ungkalan Desa Sabrang
Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember atas
kerjasamanya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Jannah, "Gadget sebagai Sumber Pendidikan," *Geotimes*, 2018. [Online]. Available: <https://geotimes.co.id/opini/gadget-sebagai-sumber-pendidikan/>.
- [2] L. Ayu, "Dampak Penggunaan Smartphone Pada Anak Dibawah Umur," *Kompasiana*, 2016. [Online]. Available: <https://www.kompasiana.com/luthviaayu/584975e57793736d216e2e69/dampak-penggunaan-smartphone-pada-anak-dibawah-umur>.
- [3] Madinah, "10 Dampak Buruk Smartphone Bagi Remaja," *Suara.com*, 2016. [Online]. Available: <https://www.suara.com/tekno/2016/04/11/161520/10-dampak-buruk-smartphone-bagi-remaja>.
- [4] L. Ayu, "6 Tips Aman Bermain Ponsel agar Tak Ganggu Kesehatan Mata Artikel ini telah tayang di Kompas.com dengan judul '6 Tips Aman Bermain Ponsel agar Tak Ganggu Kesehatan Mata'," <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/07/11/111500120/6-tips-aman-bermain-ponsel-ag>," *Kompas*, 2018. [Online]. Available: <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/07/11/111500120/6-tips-aman-bermain-ponsel-agar-tak-ganggu-kesehatan-mata?page=all>.
- [5] T. Elmansyah, "Upaya Mencegah Dampak Negatif Sosial Media Dengan Layanan Informasi Melalui Media Visual Pada Siswa Kelas Xi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pemangkat Kabupaten Sambas," *JBKI (Jurnal Bimbing. Konseling Indones.*, vol. 2, no. 2, p. 47, 2017.
- [6] Y. Medistiara, "Banyak Konten Negatif, Penggunaan Gadget di Sekolah akan Dibatasi," *Detik News*, 2018. [Online]. Available: <https://news.detik.com/berita/d-4191150/banyak-konten-negatif-penggunaan-gadget-di-sekolah-akan-dibatasi>.