

p-ISSN	e-ISSN	Jenis Artikel	Penerbit
2809-8854	2809-8684	Pengabdian kepada Masyarakat	Universitas Dehasen Bengkulu

Membangun Keseimbangan Digital Untuk Mengatasi Kecanduan Gadget Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup

Building Digital Balance to Address Gadget Addiction and Improve Quality of Life

Arius Satoni Kurniawansyah ¹⁾; Asnawati ²⁾; Sitti Sundari ³⁾; Rona Ramdhan Liberta ⁴⁾; M Hafizh Ramadhan ⁵⁾

^{1,2,3,4,5)} Universitas Dehasen Bengkulu

*Penulis korespondensi: ariussatoni@unived.ac.id

Metadata artikel	Diisi oleh editor
Diterima / Received	[27 Agustus 2026]
Direvisi / Revised	[02 September 2026]
Disetujui / Accepted	[18 Oktober 2026]
Diterbitkan / Published	[20 Oktober 2026]
DOI	https://doi.org/10.37676/jdun.v5i4.12765

Open Access • Copyright © [2026] Author(ASK) • CC BY-SA 4.0

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital menghadirkan kemudahan dalam berbagai aspek kehidupan, namun di sisi lain turut memicu resiko kecanduan gadget yang berdampak pada penurunan produktivitas dan kualitas kesehatan masyarakat. Permasalahan tersebut menjadi dasar pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di SMP Negeri 2 Ulu Musi, Kabupaten Empat Lawang, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran para tenaga pendidik dalam menggunakan teknologi secara bijak. Metode pelaksanaan dirancang melalui empat tahapan utama, meliputi observasi dan koordinasi, tahap persiapan, pelaksanaan sosialisasi secara interaktif, serta evaluasi pemahaman peserta. Solusi yang ditawarkan berfokus pada edukasi mengenai manajemen waktu pemakaian perangkat, pemanfaatan fitur pembatas digital, serta penerapan aksi digital detox. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai keseimbangan digital serta kemampuan dalam mengelola penggunaan perangkat secara mandiri. Dengan demikian, program ini diharapkan mampu membimbing para guru untuk menjadi teladan yang baik sekaligus mendongkrak kualitas hidup serta produktivitas mereka di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Digital, Kecanduan Gadget, Kinerja, Kualitas Hidup.

ABSTRACT

The rapid development of digital technology provides convenience across various aspects of life, yet it also triggers the risk of gadget addiction, which negatively impacts productivity and public health quality. This issue served as the foundation for a community service program at SMP Negeri 2 Ulu Musi, Empat Lawang Regency, aimed at raising educators' awareness of using technology wisely. The implementation method was designed through four main stages: observation and coordination, preparation, interactive socialization, and participant comprehension evaluation. The proposed solutions focused on education regarding device usage time management, the utilization of digital limitation features, and the implementation of digital detox actions. The results demonstrate an enhanced participant understanding of digital balance and improved capability in managing device usage independently. Consequently, this

program is expected to guide teachers in becoming positive role models while boosting their quality of life and productivity both within the school environment and in daily life.

Keywords: Digital Device/Gadget Addiction, Performance, Quality of Life.

1 PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah banyak aspek kehidupan masyarakat secara signifikan. Gadget yang digunakan semakin banyak memberi manfaat di berbagai bidang seperti komunikasi, belajar, kerja, dan hiburan. Namun, di sisi lain, penggunaan gadget secara tidak terkontrol bisa menyebabkan beberapa masalah, seperti penurunan produktivitas, gangguan kesehatan fisik dan mental, serta penurunan interaksi sosial. Kondisi itu menunjukkan bahwa masyarakat perlu memahami pentingnya menggunakan gadget dengan cara yang tepat agar teknologi bisa digunakan secara berguna. Berdasarkan kegiatan pengabdian yang dilakukan di Dinas Pendidikan Empat Lawang, Desa Simpang Perigi, Kecamatan Ulu Musi, terlihat bahwa masyarakat masih perlu meningkatkan kesadarannya dalam menggunakan gadget secara bijak, agar dapat mengendalikan penggunaannya dan meningkatkan kemampuan serta kualitas hidup mereka.

Berbagai kegiatan yang dilakukan untuk masyarakat serta penelitian sebelumnya sudah membahas soal literasi digital dan pengaruh penggunaan perangkat gadget. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Przybylski dan Weinstein (2017) menunjukkan bahwa menggunakan teknologi digital dengan cara yang seimbang memiliki dampak lebih baik bagi kesejahteraan seseorang dibandingkan jika penggunaannya terlalu berlebihan. Selain itu, Twenge dan Campbell (2018) menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital secara intensif dapat meningkatkan risiko mengalami gangguan psikologis, mengurangi kualitas tidur, serta mengurangi interaksi sosial. Temuan-temuan itu menunjukkan bahwa memberi pengetahuan tentang penggunaan gadget secara sehat adalah salah satu cara yang baik untuk membuat masyarakat lebih sadar.

Meskipun begitu, kebanyakan kegiatan sebelumnya tetap berpusat pada memberikan informasi tentang efek buruk penggunaan gadget. Pendekatan tersebut masih kurang menggabungkan strategi nyata yang bisa dilakukan masyarakat sendiri, seperti mengelola waktu penggunaan gadget, memanfaatkan fitur Digital Wellbeing atau Screen Time, melakukan digital detox, serta membuat komitmen perubahan perilaku secara perlahan. Padahal, strategi itu penting agar masyarakat tidak hanya tahu bahaya kecanduan gadget, tetapi juga bisa mengubah cara menggunakan gadget menjadi lebih bermanfaat dan seimbang. Materi pengabdian ini memberikan solusi dengan mengajarkan penyebab kecanduan gadget, dampaknya pada produktivitas, kesehatan, dan hubungan dengan orang lain, serta cara-cara nyata untuk mencapai keseimbangan dalam penggunaan teknologi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penggunaan gadget secara bijak. Hal ini dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai dampak negatif dari kecanduan gadget, cara mengatur waktu penggunaan gadget, penggunaan fitur pengendalian perangkat digital, serta melaksanakan digital detox. Dengan demikian, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan produktivitas, kualitas hidup, dan kesejahteraannya.

2 METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari Jumat tanggal 22 April 2026 di ruang Aula SMP Negeri 2 Ulu Musi, yang terletak di Desa Simpang Perigi, Kecamatan Ulu Musi, Kabupaten Empat Lawang. Aktivitas ini dilakukan untuk para guru di SMP Negeri 2 Ulu Musi agar mereka lebih memahami dan peka dalam menggunakan gadget dengan cara yang sehat, bijaksana, dan bermanfaat.

Metode pelaksanaannya dilakukan dalam empat tahapan, yaitu observasi dan koordinasi, persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi. Observasi dan koordinasi dilakukan bersama sekolah untuk mengenali masalah, serta menyiapkan cara pelaksanaan kegiatan. Tahap persiapan mencakup persiapan lokasi, peserta, alat, dan materi yang digunakan dalam sosialisasi.

Pelaksanaannya dilakukan dengan cara memberikan ceramah, mendiskusikan, bertanya dan menjawab, serta melakukan praktik langsung. Materi mencakup keseimbangan dalam penggunaan digital, dampak dari kecanduan perangkat elektronik terhadap kemampuan bekerja, kesehatan fisik dan mental, serta cara bertindak sosial. Selain itu, materi juga membahas berbagai strategi untuk mengelola penggunaan gadget, seperti mengatur waktu penggunaan, Digital Wellbeing, digital detox, dan komitmen untuk menggunakan teknologi secara lebih sehat.

Tahap terakhir adalah evaluasi dengan tanya jawab agar dapat mengetahui seberapa baik peserta memahami materi yang sudah diberikan. Hasil evaluasi tersebut menjadi acuan untuk menilai sejauh mana tujuan kegiatan tercapai, yaitu dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan para guru untuk menggunakan gadget secara lebih sehat dan produktif.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Membangun Keseimbangan Digital: Solusi Mengatasi Kecanduan Gadget dalam Meningkatkan Kinerja dan Kualitas Hidup Masyarakat" telah diadakan di SMP Negeri 2 Ulu Musi, Desa Simpang Perigi, Kecamatan Ulu Musi, Kabupaten Empat Lawang. Kegiatan tersebut diikuti oleh para guru sebagai sasaran utama dari pengabdian tersebut. Aktivitas tersebut berjalan lancar dan mendapatkan respon positif dari para peserta.

Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa proses sosialisasi berlangsung secara interaktif. Peserta tidak hanya mendengar materi secara langsung, tetapi juga ikut berdiskusi dan bertanya jawab tentang penggunaan perangkat gadget dalam kehidupan sehari-hari serta dalam proses belajar. Partisipan yang aktif dalam mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman menunjukkan bahwa mereka memperhatikan isu penggunaan gadget dan membutuhkan cara yang lebih seimbang dalam menggunakan teknologi.

Gambar 1 Suasana Pengabdian Masyarakat Universitas Dehasen Bengkulu Mengenai Kecanduan Gadget Dan Pemanfaatan Teknologi



Dari segi pengetahuan, peserta semakin memahami konsep keseimbangan digital, yaitu kemampuan menggunakan teknologi secara bijak tanpa mengorbankan kesehatan, produktivitas, dan hubungan dengan orang lain. Peserta juga mendapat pemahaman tentang efek penggunaan gadget secara berlebihan, seperti pengaruhnya terhadap kemampuan fokus, efisiensi kerja, kesehatan jasmani dan rohani, serta kualitas hubungan sosial.

Selain memahami dampak penggunaan gadget, kegiatan ini juga memberi pemahaman tentang hal-hal yang membuat seseorang sulit melepaskan diri dari perangkat digital, seperti notifikasi yang terus menerus muncul, tampilan media sosial yang menarik perhatian, dan kurangnya kemampuan mengendalikan diri sendiri. Materi tersebut membantu peserta mengerti bahwa penggunaan gadget yang tidak terbatas bisa mengganggu perhatian, menghabiskan banyak waktu, dan memengaruhi berbagai kegiatan sehari-hari.

Dalam hal menyelesaikan masalah, peserta mendapatkan beberapa strategi yang bisa digunakan untuk mengatur penggunaan gadget. Strategi itu mencakup pengaturan waktu pemakaian secara sadar, menentukan batas penggunaan yang jelas dan bisa diukur, serta menggunakan fitur bawaan seperti Screen Time dan Digital Wellbeing. Peserta juga dikenalkan cara menerapkan digital detox dan berkomitmen melakukan aksi selama 30 hari untuk membantu membentuk kebiasaan menggunakan teknologi secara lebih sehat.

Kegiatan tersebut juga menekankan pentingnya menawarkan aktivitas lain yang lebih bermanfaat, sehingga penggunaan gadget tidak lagi menjadi satu-satunya cara untuk mengisi waktu senggang. Aktivitas seperti berolahraga dan membaca disarankan sebagai pilihan yang bisa membantu menjaga keseimbangan antara kegiatan di dunia digital dan kegiatan di dunia nyata. Jadi, peserta tidak disuruh meninggalkan teknologi seluruhnya, tetapi diarahkan untuk menggunakan teknologi dengan cara yang cerdas, tepat sasaran, dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Gambar 2 Foto Bersama Usai Kegiatan Pengabdian Masyarakat Fakultas Ilmu Komputer Universitas Dehasen Bengkulu Bersama Para Guru Di Desa Empat Lawang



Hasil dari kegiatan berikutnya menunjukkan bahwa para guru semakin memahami peran mereka sebagai contoh teladan dalam menggunakan teknologi secara bijak di lingkungan sekolah. Guru diharapkan bisa mengelola penggunaan gadget sendiri dengan baik, serta menjadi contoh dan membimbing siswa dalam menggunakan teknologi dengan cara yang sehat, aman, dan bertanggung jawab.

4 KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Negeri 2 Ulu Musi telah berjalan dengan sukses dan memberikan dampak positif yang nyata bagi para guru. Berdasarkan hasil kegiatan, peserta kini memiliki pemahaman yang lebih komprehensif mengenai esensi keseimbangan digital. Mereka tidak hanya menyadari dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kesehatan dan efisiensi kerja, tetapi juga mengenali faktor pemicunya. Secara praktis, para peserta telah dibekali dengan strategi konkret, mulai dari manajemen waktu yang terukur, pemanfaatan fitur bawaan seperti Screen Time dan Digital Wellbeing, hingga komitmen penerapan digital detox selama 30 hari. Capaian paling penting dari kegiatan ini adalah tumbuhnya kesadaran para guru akan peran strategis mereka sebagai teladan (role mode) dalam membimbing siswa untuk menggunakan teknologi secara cerdas, aman, dan bertanggung jawab di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan seluruh majelis guru SMP Negeri 2 Ulu Musi, atas ruang, waktu, serta partisipasi aktif yang diberikan selama kegiatan sosialisasi berlangsung. Terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak Dinas Pendidikan Kabupaten Empat Lawang yang manaungi wilayah sasaran pengabdian ini.

DEKLARASI

1. **Penggunaan kecerdasan artifisial**
Tidak menggunakan AI, pembuatan artikel dilakukan secara mandiri
 2. **Kontribusi penulis**
ASK; konseptualisasi, analisis kebutuhan, kurasi data, analisis
A; metodologi, pelaksanaan dan pendampingan, penulisan draf, penelaahan
SS; pelaksanaan dan pendampingan, penyuntingan
RRL; pelaksanaan dan pendampingan
MH ; pelaksanaan dan pendampingan
 3. **Pernyataan pendanaan**
Tidak menerima pendanaan dari pihak eksternal manapun.
 4. **Konflik kepentingan**
Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan
 5. **Ketersediaan data**
Data output tersedia jika diperlukan
 6. **Persetujuan etik dan persetujuan peserta**
Kegiatan ini sudah mendapatkan izin pelaksanaan
-

DAFTAR PUSTAKA

- Nasution, I. S., Puspita, T. D., Putri, A., Tamin, T. P. A., Siregar, A. S., & Andini, J. (2025). Analisis kuantitatif dampak penggunaan gadget secara eksesif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa UIN Sumatera Utara. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(2), 1697–1706. <https://doi.org/10.54082/jupin.1535>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Thomas, N. M., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022). 'Digital wellbeing': The need of the hour in today's digitalized and technology driven world. *Cureus*, 14(8), e27743. <https://doi.org/10.7759/cureus.27743>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Uslu, O. (2025). Understanding digital wellbeing: Impacts, strategies, and the path to healthier technology practices. *Discover Social Science and Health*, 5, 145. <https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5>

Yunita, W., Khairi, A., & Ulfasari, N. (2025). Membangun kesadaran remaja terhadap penggunaan gadget berlebihan: Strategi edukasi dan digital detox. BUDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 7(1). <https://doi.org/10.29040/budimas.v7i1.16674>