

PENGARUH TEKNOLOGI TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN AKADEMIK SISWA-SISWI DI SMP KATOLIK SANTA MARIA 1 MALANG

Angela Mercy Paramitha Jeradu^{1*}, Dhita Puspita Rini²,
Ayunda Az Zahra Asa Putri³, Fifi Amelia Zelda⁴,
Gracella Avisia Carolin M⁵, dan May Rischa Odytaria Anggraeni⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Farmasi, Universitas Ma Chung
Jalan Vila Puncak Tidar N-01, Kabupaten Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65151

*Email korespondensi: angelajeradu115@gmail.com

Received: 27 05 2026 – Revised: 29 06 2026 - Accepted: 07 07 2026 - Published: 01 08 2026

Abstrak. Pesatnya perkembangan teknologi digital di Indonesia berdampak signifikan terhadap kehidupan remaja, khususnya dalam hal penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan siswa sekolah menengah pertama. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran serius terkait penurunan prestasi akademik serta gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, insomnia, dan menurunnya konsentrasi belajar. Kegiatan sosialisasi bertema "Pengaruh Teknologi terhadap Kesehatan Mental dan Akademik Siswa-Siswi" dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Ma Chung sebagai bentuk pengabdian masyarakat berbasis nilai-nilai Pancasila, dengan sasaran siswa kelas VII SMPK Santa Maria 1 Malang. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan literasi digital siswa serta membekali mereka dengan kemampuan mengelola penggunaan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab. Metode yang diterapkan meliputi psikoedukasi interaktif, pemutaran media visual, diskusi studi kasus, kuis berbasis Kahoot, serta refleksi melalui pledge wall. Hasil evaluasi melalui formulir kesan dan pesan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta ($\pm 80\%$) mengalami peningkatan pemahaman mengenai dampak gadget, dengan kategori "Bertambah" dan "Sangat Bertambah" mendominasi respons. Aspek yang paling disukai peserta adalah games interaktif dan suasana kegiatan, sementara masukan utama mencakup perlunya perpanjangan waktu pelaksanaan, peningkatan kualitas penyampaian materi, dan penambahan fasilitas pendukung. Simpulan kegiatan ini adalah bahwa pendekatan sosialisasi berbasis psikoedukasi interaktif terbukti efektif meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak penggunaan gadget, dan perlu dikembangkan lebih lanjut dengan alokasi waktu yang lebih memadai serta metode penyampaian yang lebih variatif.

Kata kunci: gadget, kesehatan mental, literasi digital, prestasi akademik, sosialisasi.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang signifikan diberbagai bidang. Teknologi informasi sendiri mencakup perangkat keras dan perangkat lunak untuk melaksanakan sejumlah tugas pemrosesan data seperti menangkap, mentransmisikan, menyimpan, mengambil, memanipulasi atau menampilkan data. Di beberapa negara, penerapan teknologi dalam pendidikan terbukti meningkatkan keterlibatan

siswa, memperkuat pemahaman konsep serta memperbaiki hasil belajar secara keseluruhan (Milla et al., 2024)

Perkembangan teknologi yang cukup cepat ini, juga telah membawa perubahan yang signifikan khususnya bagi anak-anak. Bagi generasi kini dan yang akan datang ini, mampu berkembang dengan cara yang lebih konstruktif serta keadaan ini juga dapat menjadi tantangan sekaligus peluang. Peluang ini sendiri biasanya banyak anak-anak khususnya siswa-siswi yang masih menyalahgunakan internet untuk tujuan yang tidak baik yang dapat merusak kinerja akademik/nilai siswa-siswi, fokus siswa-siswi serta menghambat pertumbuhan sosial dan emosional anak serta memperngaruhi kemampuan mereka untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Sehingga diperlukannya edukasi serta pengawasan oleh orang tua. Namun, penggunaan gadget memiliki potensi positif apabila digunakan secara tepat, seperti membantu proses pembelajaran melalui aplikasi edukatif dan media pembelajaran interaktif (Pitriyani et al., 2025)

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan sosialisasi dengan tema “Pengaruh Teknologi Terhadap Kesehatan Mental Dan Akademik Siswa-Siswi” dirancang sebagai bentuk kontribusi mahasiswa dalam memberikan edukasi kepada generasi muda. Tema ini dipilih karena sangat relevan dengan kondisi saat ini, di mana penggunaan teknologi sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, tetapi belum sepenuhnya diimbangi dengan pemahaman yang baik mengenai batas dan dampaknya. Melalui kegiatan ini, mahasiswa diharapkan tidak hanya berperan sebagai penerima ilmu, tetapi juga mampu berkontribusi secara nyata dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap penggunaan teknologi yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

MASALAH

Perkembangan teknologi saat ini memberikan banyak kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagi siswa sekolah menengah pertama. Berbagai aktivitas seperti belajar, berkomunikasi, mencari informasi, hingga hiburan dapat dilakukan hanya melalui satu perangkat digital. Namun, kemudahan tersebut juga membawa tantangan baru, terutama ketika penggunaan gadget tidak dilakukan secara bijak dan terkontrol. Berdasarkan hasil pengamatan serta komunikasi dengan pihak SMP Katolik Santa Maria 1 Malang, penggunaan gadget telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan siswa, terutama setelah jam pelajaran berakhir. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa memiliki

akses yang cukup besar terhadap teknologi, tetapi belum tentu memiliki pemahaman yang memadai mengenai dampak penggunaannya.

Salah satu permasalahan yang menjadi perhatian adalah pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa. Penggunaan media sosial dan berbagai platform digital dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan mental, menurunkan kualitas istirahat, serta memengaruhi kondisi emosional remaja. Pada usia sekolah menengah pertama, siswa masih berada dalam tahap perkembangan psikologis yang cukup rentan sehingga lebih mudah terpengaruh oleh berbagai informasi dan interaksi yang mereka temui di dunia digital. Apabila tidak disertai dengan kemampuan mengelola penggunaan teknologi secara sehat, kondisi tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa (Twenge & Campbell, 2018).

Selain berdampak pada kesehatan mental, penggunaan gadget yang berlebihan juga berpotensi memengaruhi proses belajar. Banyak siswa menggunakan gadget tidak hanya untuk keperluan pendidikan, tetapi juga untuk mengakses media sosial, menonton video, maupun bermain gim daring. Aktivitas tersebut sering kali mengurangi waktu belajar dan menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran. Dalam jangka panjang, kebiasaan tersebut dapat memengaruhi motivasi belajar, kedisiplinan dalam mengerjakan tugas, serta pencapaian akademik siswa.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya edukasi yang dapat membantu siswa memahami manfaat dan risiko penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Siswa perlu dibekali dengan pengetahuan mengenai cara memanfaatkan teknologi secara positif tanpa mengabaikan kesehatan mental maupun tanggung jawab akademiknya. Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi mengenai pengaruh teknologi terhadap kesehatan mental dan akademik siswa dilaksanakan sebagai bentuk upaya meningkatkan kesadaran serta literasi digital siswa agar mampu menggunakan teknologi secara lebih bijak, sehat, dan bertanggung jawab.

METODE PELAKSANAAN

Permasalahan penggunaan *gadget* yang berlebihan pada siswa, yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan prestasi akademik, diatasi melalui kegiatan edukasi kesehatan yang dipadukan dengan diskusi interaktif dan evaluasi. Edukasi diberikan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai penggunaan *gadget* yang bijak, sedangkan

diskusi interaktif bertujuan mendorong peserta mengenali kebiasaan penggunaan *gadget* serta dampaknya dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai tahap akhir, evaluasi dilakukan menggunakan kuis interaktif berbasis *Kahoot* dan *Google Form* untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan serta menjadi bahan evaluasi pelaksanaan kegiatan. Pendekatan ini mengacu pada kegiatan pengabdian masyarakat yang menerapkan edukasi, diskusi, dan evaluasi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan serta kesadaran peserta (Akbar et al., 2024; Wibowo & Kurniawan, 2023)

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak SMP Katolik Santa Maria 1 Malang untuk menentukan waktu pelaksanaan, sasaran kegiatan, dan kebutuhan selama program berlangsung. Selanjutnya dilakukan observasi awal serta diskusi dengan guru untuk mengidentifikasi permasalahan penggunaan *gadget* yang sering dijumpai pada siswa. Informasi yang diperoleh menjadi dasar dalam penyusunan materi sosialisasi yang meliputi topik "*Gadget dan Belajar*" serta "*Gadget dan Kesehatan Mental*".

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan melibatkan 98 siswa kelas VII. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan *ice breaking*, kemudian dilanjutkan penyampaian materi mengenai dampak penggunaan *gadget* terhadap konsentrasi belajar, kesehatan mental, serta kualitas tidur. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti sesi diskusi interaktif dan kuis berbasis *Kahoot* sebagai sarana memperkuat pemahaman terhadap materi yang telah diberikan. Penggunaan metode edukasi yang dipadukan dengan diskusi interaktif sejalan dengan pendekatan yang diterapkan oleh Akbar et al. (2024) dan Wibowo et al. (2023).

Tahap evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai melalui pengisian *Google Form*. Evaluasi bertujuan memperoleh gambaran mengenai pemahaman peserta terhadap materi, tanggapan terhadap pelaksanaan kegiatan, serta saran untuk penyempurnaan program. Pemanfaatan *Google Form* sebagai media evaluasi dipilih karena memudahkan proses pengumpulan dan rekapitulasi data secara cepat dan sistematis (Pramadjaya et al., 2024)

Teknik Pengumpulan Data

Data kegiatan dikumpulkan melalui observasi awal, diskusi dengan guru, kuis interaktif berbasis *Kahoot*, dan formulir evaluasi berbasis *Google Form*. Observasi dan diskusi dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi awal serta kebutuhan peserta sebelum pelaksanaan sosialisasi. Kuis digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan, sedangkan *Google Form* dimanfaatkan untuk memperoleh tanggapan peserta mengenai pelaksanaan kegiatan serta masukan terhadap program. Penggunaan *Google Form* sebagai media evaluasi dinilai efektif karena mempermudah pengumpulan dan pengolahan data secara digital (Pramadjaya et al., 2024)

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif. Hasil kuis dan formulir evaluasi disajikan dalam bentuk jumlah, persentase, dan uraian deskriptif untuk menggambarkan tingkat pemahaman peserta serta tanggapan terhadap pelaksanaan kegiatan. Data hasil diskusi digunakan sebagai informasi pendukung untuk melengkapi interpretasi hasil evaluasi sehingga dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas kegiatan sosialisasi.

Lokasi, Waktu, dan Durasi Kegiatan

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di SMP Katolik Santa Maria 1 Malang yang beralamat di Jl. Puteran No. 1A, Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, Kota Malang, Jawa Timur 65117. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya permasalahan penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol di kalangan siswa di luar jam sekolah, serta keterbukaan pihak sekolah untuk menerima program edukasi dari mahasiswa Universitas Ma Chung. Kegiatan dilaksanakan dalam satu hari dengan total durasi $\pm 2,5$ jam (150 menit), dimulai pukul 08.00 hingga 10.20 WIB, dengan sasaran 98 siswa-siswi kelas VII SMPK Santa Maria 1 Malang. Rincian alokasi waktu kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rundown Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Waktu	Kegiatan	Durasi
08.00 –08.15	Pembukaan & Ice Breaking	15 menit
08.15–08.45	Penyampaian Materi 1 “ <i>Gadget & Belajar</i> ” + Tanya Jawab	30 menit
08.45–09.00	Kuis Interaktif (<i>Kahoot</i>)	15 menit
09.00–09.15	Istirahat	15 menit
09.15–09.45	Penyampaian Materi 2 “ <i>Gadget & Kesehatan Mental</i> ” + Tanya Jawab	30 menit
09.45–10.05	Diskusi Studi Kasus	20 menit
10.05–10.20	Kesan Pesan	15 menit

Pihak yang Terlibat

Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan tiga unsur utama, yaitu: (1) mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Ma Chung sebagai pelaksana dan penyampai materi (2) siswa-siswi kelas VII SMPK Santa Maria 1 Malang sejumlah 98 orang sebagai peserta aktif serta (3) guru dan pihak sekolah sebagai pendamping, fasilitator, serta pihak yang memastikan kesesuaian program dengan kondisi dan kebutuhan siswa di lapangan. Keterlibatan pihak sekolah secara aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat berbasis edukasi merupakan faktor penting yang menentukan keberlanjutan dan efektivitas program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi bertema "Pengaruh Teknologi terhadap Kesehatan Mental dan Akademik Siswa-Siswi" di SMP Katolik Santa Maria 1 Malang telah dilaksanakan dengan melibatkan siswa kelas VII sebagai target sasaran. Evaluasi keberhasilan program diukur melalui pendekatan kuantitatif menggunakan formulir kesan dan pesan (umpan balik), serta pendekatan kualitatif melalui pengamatan langsung selama aktivitas interaktif berlangsung. Analisis Kuantitatif Peningkatan Pemahaman Siswa

Berdasarkan data yang dihimpun melalui formulir evaluasi pasca-kegiatan, intervensi psikoedukasi yang diberikan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap tingkat literasi digital peserta. Sebaran peningkatan pemahaman siswa mengenai dampak penggunaan *gadget* disajikan secara ringkas pada Tabel 1

Tabel 2. Mode atau Tingkat Kesulitan

Kategori Respons	Estimasi Persentase Ketercapaian	Keterangan Kognitif
Sangat Bertambah	$\pm 50\%$	Mampu mengidentifikasi gejala adiksi digital dan dampaknya terhadap ritme sirkadian secara mendalam.
Bertambah	$\pm 30\%$	Memahami risiko penggunaan durasi lama terhadap penurunan konsentrasi belajar.
Tetap / Tidak Berubah	$\pm 20\%$	Sudah memiliki pengetahuan dasar sebelumnya atau memerlukan pendampingan lebih lanjut.

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas peserta ($\pm 80\%$) mendominasi respons pada kategori "Bertambah" dan "Sangat Bertambah". Hasil ini membuktikan bahwa metode penyuluhan langsung yang dipadukan dengan media visual efektif dalam mentransformasikan informasi ilmiah yang kompleks menjadi pengetahuan praktis bagi remaja. Hal ini sejalan dengan temuan Pitriyani et al. (2025) yang menyatakan bahwa

stimulasi berbasis media interaktif mampu menarik minat belajar siswa secara optimal dalam memahami batasan teknologi.

Secara kualitatif, antusiasme siswa terlihat sangat tinggi, khususnya pada dua aspek utama kegiatan, yaitu *games* interaktif (kuis berbasis Kahoot) dan suasana kegiatan yang santai namun edukatif. Penggunaan Kahoot tidak hanya berfungsi sebagai alat evaluasi instan, tetapi juga memicu keterlibatan aktif (*engagement*) siswa dalam berkompetisi secara sehat. Keterlibatan yang tinggi ini memperkuat pemahaman konsep, serupa dengan penerapan teknologi edukasi di beberapa negara yang berhasil memperbaiki hasil belajar secara keseluruhan.

Selanjutnya, metode pelatihan melalui *studi kasus* dan refleksi diri pada *pledge wall* memberikan ruang bagi siswa untuk menyadari pola perilaku digital mereka sendiri. Pada sesi *pledge wall*, siswa secara sadar menuliskan komitmen pribadi untuk membatasi durasi layar (*screen time*) pasca-jam sekolah. Komitmen-komitmen yang tertulis secara kualitatif merefleksikan adanya peningkatan regulasi diri (*self-regulation*) siswa untuk mencegah dampak buruk media sosial yang rentan memicu kelelahan mental, insomnia, dan penurunan motivasi belajar. Pendampingan aktif oleh mahasiswa sebagai fasilitator selama proses ini memastikan bahwa setiap siswa mampu merumuskan langkah konkret menuju kebiasaan digital yang lebih sehat.

Meskipun kegiatan dinilai berhasil mencapai target, terdapat beberapa catatan kritis dan tingkat kesulitan yang diidentifikasi dari umpan balik peserta maupun pengamatan tim pengabdian:

- a. Keterbatasan Waktu: Masukan utama dari peserta mencakup perlunya perpanjangan waktu pelaksanaan. Durasi yang terbatas membuat sesi diskusi studi kasus mendalam dan refleksi pada *pledge wall* harus berjalan dengan tempo yang cepat.
- b. Fasilitas Pendukung: Penambahan fasilitas pendukung dan variasi media penyampaian materi perlu ditingkatkan agar distribusi pemahaman merata, terutama bagi 20% siswa yang belum mengalami peningkatan pemahaman secara signifikan.
- c. Tingkat Kesulitan Mediasi: Melakukan psikoedukasi pada usia sekolah menengah pertama memiliki tingkat kesulitan sedang hingga tinggi karena siswa berada pada fase psikologis yang rentan dan mudah terpengaruh oleh arus informasi digital.

Oleh karena itu, peluang keberlanjutan program ini sangat terbuka lebar. Pendekatan sosialisasi berbasis psikoedukasi interaktif ini perlu dikembangkan lebih lanjut ke depannya dengan alokasi waktu yang lebih memadai, metode penyampaian yang lebih variatif, serta keterlibatan aktif dari pihak sekolah maupun orang tua untuk pengawasan yang berkelanjutan di luar jam sekolah.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “*Pengaruh Teknologi terhadap Kesehatan Mental dan Akademik Siswa-Siswi di SMP Katolik Santa Maria 1 Malang*” telah mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai dampak penggunaan teknologi terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik. Berdasarkan hasil evaluasi, sekitar 80% peserta mengalami peningkatan pemahaman setelah mengikuti kegiatan sosialisasi melalui metode psikoedukasi interaktif, media visual, diskusi, kuis edukatif, dan refleksi diri. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya literasi digital, kesadaran untuk menggunakan gadget secara bijak, serta tumbuhnya komitmen siswa dalam menerapkan kebiasaan digital yang lebih sehat. Untuk kegiatan selanjutnya, disarankan agar program serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dengan alokasi waktu yang lebih memadai, metode penyampaian yang lebih variatif, serta melibatkan guru dan orang tua agar pendampingan penggunaan teknologi dapat dilakukan secara konsisten di lingkungan sekolah maupun di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Felik Sad Windu Wisnu Broto, S.S., M.Hum. selaku dosen pengampu Mata Kuliah Kewarganegaraan Universitas Ma Chung yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan selama proses perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan naskah pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa kelas VII SMP Katolik Santa Maria 1 Malang atas izin, kerja sama, dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Selain itu, terima kasih disampaikan kepada seluruh anggota tim pelaksana dari Program Studi Farmasi Universitas Ma Chung atas kerja sama dan kontribusinya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi para peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, P. N., Adawiyah, E. R., Alia, D. N., & Nurhafadhoh, L. Y. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental dan Karakter Peserta Didik di SMPN 2 Tanjungsang. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 86–92. <https://doi.org/10.55506/arch.v4i1.125>
- Hendro Wibowo, D., & Satyo Yuwono Zanuvar Ishak Kurniawan, E. (n.d.). *Gadget RAMA (Ramah Anak): Optimalisasi Penggunaan dan Upaya Mencegah Kecanduan Gadget di Panti Pelayanan Sosial Salatiga*.
- Milla, D., Zulkipli, Z., Sahar, A., Reliubun, A. S., & Amri, H. (2024). Penerapan Teknologi Pendidikan: Menghadapi Kendala, Menciptakan Solusi. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(6), 7416–7425. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i6.2109>
- Pitriyani, Jannah, R., Adrias, & Suciana, F. (2025). Teknologi dalam Pendidikan: Mengungkapkan Dampak Gadget Pada Siswa SDN 19 Tanjung. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(3), 10. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v2i3.1519>
- Pramadjaya, A., Septiani, S., & Ramadhan, A. S. (n.d.). *Pemanfaatan Google Form Sebagai Media Pengumpulan Data dan Evaluasi Pembelajaran di MAN 2 Kabupaten Serang*. Retrieved <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/JAL>
- 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>

