

SOSIALISASI DAMPAK NEGATIF KECANDUAN SMARTPHONE

Mulyadi¹ dan Sri Iriyanti²

^{1,2} STKIP PGRI Pacitan

^{1,2} Jl. Cut Nyak Dien 4A Ploso Pacitan, email: mulyadipacitan@gmail.com

Abstract: *The globalisation (the concept) era was closely related to the development of science and technology, human resources, and tools as well as the communication media. One of them was the widespread use of smartphones considered as the latest and modern technology. The advent of smartphones truly interested the consumers ranging from children to adults. For that, we need the awareness of the arising negative impact from it. The various possibilities arising from the smartphones were weaker interaction and socialisation, declining productivity, impaired vision, the high risk of depression, sleep disturbances, and others. Hopefully, this socialisation activity was expected to reduce the negative impact of smartphone and provide the new knowledge to fortify the community especially the teenagers. The teenagers should have the understanding to always use the smartphone for the positive things for the sake of their futures.*

Keywords: *socialisation, negative impact, and smartphones.*

Abstrak: Era globalisasi yang erat kaitannya dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, sumber daya manusia, serta perkembangan alat dan media komunikasi. Salah satunya adalah maraknya penggunaan smartphone yang dianggap teknologi terkini dan modern. Munculnya smartphone menjadi tren baru yang sangat diminati konsumen, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Untuk itu perlu kewaspadaan terhadap adanya dampak negatif yang muncul karena hal tersebut. Berbagai kemungkinan yang timbul akibat kecanduan smartphone diantaranya adalah banyak orang menjadi lemah dalam bersosialisasi, mengurangi produktivitas, gangguan penglihatan, tinggi resiko terhadap depresi, sering mengalami gangguan tidur, dan lain-lain. Melalui kegiatan sosialisasi ini diharapkan mampu mengurangi dampak negatif adanya *smartphone* dan dapat memberikan pengetahuan baru dalam upaya membentengi masyarakat khususnya anak usia remaja agar tidak terjerumus pada hal-hal yang sifatnya negatif. Anak usia remaja harus diberikan pemahaman untuk selalu memanfaatkan *smartphone* untuk hal-hal yang sifatnya positif demi masa depannya.

Kata Kunci : *sosialisasi, dampak negatif, dan smartphone.*

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan media yang mendasari bersambungannya informasi dari satu pihak ke pihak lain baik secara langsung ataupun tidak langsung. Effendi (2003) mengatakan bahwa komunikasi adalah keadaan dimana ada kesamaan makna mengenai suatu informasi yang disampaikan oleh komunikator dan yang diterima oleh komunikan. Komunikasi sebagai landasan seseorang melakukan interaksi sosial. Berbagai alat komunikasi dari tahun ke tahun terus berkembang, mulai adanya perangkat telepon lama hingga sekarang muncul *smartphone* dengan fitur-fitur yang sangat canggih.

Smartphone tidak hanya untuk media telepon saja akan tetapi telah berhasil menggantikan perangkat pengganti fungsi komputer untuk segala aktivitas manusia. Perangkat ini bisa dibidang minimalis dan multiguna. Memiliki bentuk yang praktis, relatif kecil dan hampir semua orang menyukainya karena mudah dibawa kemana-mana dan mempunyai banyak manfaat. Bahkan fitur terbaru saat ini lebih canggih dari komputer. *Smartphone* pun akan menjadi pembicaraan yang sangat seru kapanpun dan dimanapun bagi pencintanya.

Berpikir tentang *smartphone* seakan tak ada habisnya. Mulai dari pembicaraan mengenai fitur, model, merk, aplikasi-aplikasi didalamnya serta hal lain yang tak terduga. Perlu kita ketahui bersama bahwa kebermanfaatan *smartphone* dengan teknologi yang luar biasa canggih ini tak selamanya memberikan dampak positif bagi kehidupan kita, apalagi dikalangan remaja. Dampak yang mudah diamati dan dirasakan langsung adalah kecanduan. Dimana dalam kondisi apapun dan dimanapun mulai bangun tidur hingga tidur lagi tidak dapat berpisah dengan *smartphone*, karena lebih dari 50% aktivitas

kesehariannya bergantung pada *smartphone*. Akibat kecanduan tersebut akan berdampak sangat membahayakan bagi kesehatan fisik maupun psikis manusia.

Kecanduan bisa dimaknai seseorang ketagihan atau ketergantungan terhadap sesuatu. Ketika sudah ada ketergantungan berarti hal tersebut sudah dianggap sangat penting dalam kehidupannya. Severin dan Tankard (1992) menjelaskan dalam teori ketergantungan bahwa ketika seseorang semakin tergantung pada sebuah media/alat untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, maka media/alat tersebut akan menjadi sangat penting bagi dirinya dan susah untuk ditinggalkan.

Perlu adanya kontrol yang baik dalam penggunaan *smartphone* bagi anak usia remaja, karena jika tidak dampak negatif yang ditimbulkan sangat banyak. Yakni dampak fisik dan psikis. Diantaranya (dalam kompasiana.com) diuraikan sebagai berikut:

1. **Dampak bagi kesehatan fisik**
 - a. Gangguan penglihatan. Seringnya melihat layar *smartphone* dapat menimbulkan mata kita sakit. Karena mata kita yang normalnya sering berkedip tetapi pada saat memandangi *smartphone* akan sangat jarang berkedip. Normalnya mata berkedip 16-20 kali permenit, akan tetapi saat melihat layar *smartphone* mata kita hanya berkedip 6-8 kali permenit. Mata akan menjadi kering bila dalam semenit hanya berkedip selama 6 kali. Dan ini juga bisa menjadi gejala sindrom.
 - b. Sakit kepala. Ini di akibatkan karena posisi leher yang salah dan tegang pada mata yang memicu timbulnya sakit kepala karena seringnya melihat layar *smartphone*

- c. Pandangan kabur. Hal ini akibat dari tegangnya otot mata yang tidak mampu fokus lagi pada jarak yang berbeda mengakibatkan terjadinya rabun jauh. Seringnya melihat layar *smartphone* pada waktu lama dapat meregangkan otot mata yang mana didesain untuk fokus secara alami pada jarak 20 kaki
- d. Timbulnya gangguan pendengaran akibat terlalu lama menggunakan *speaker*. Pengguna yang rata-rata menggunakan 10 menit atau lebih dalam sehari dapat meningkatkan resiko mendapatkan gangguan pendengaran.
- e. Kelainan postur tubuh. Biasanya gangguan arthritis serta penyakit degeneratif lainnya banyak di temui pada usia 40-50 tahun. Akan tetapi kini di temukan juga pada pengguna *smartphone* berusia muda akibat postur tubuh yang salah.

2. Dampak bagi kesehatan psikis

- a. Menimbulkan kecanduan. Kemampuannya untuk terus terhubung selama 24 jam nonstop membuat pengguna *smartphone* selalu update dengan berita apa pun, termasuk untuk ngobrol dengan teman. Kesenangan yang timbul ketika menerima pesan ditengarai akan menimbulkan kesenangan tersendiri bagi para pengguna *smartphone*. Lambat laun hal ini akan menimbulkan kecanduan. Penelitian yang dilakukan tim dari Rutgers University menyebutkan, untuk menyembuhkan pecandu *smartphone*, terapi yang digunakan sama seperti terapi untuk pecandu narkoba
- b. Mengganggu tidur. Nada pemberitahuan dari ponsel yang menandakan ada pesan baru yang masuk akan membuat kita penasaran untuk mengintip isinya.

Keasyikan ini bisa terus berlanjut hingga malam hari, waktu untuk beristirahat dan memulihkan energi. Cukup banyak penelitian yang menyebutkan dampak buruk kurangnya waktu tidur. Mulai dari berkurangnya produktivitas kerja, naiknya jumlah kecelakaan, hingga tubuh jadi gampang diserang penyakit. Karena itu, matikan ponsel menjelang waktu tidur agar bisa beristirahat nyaman.

- c. Mengurangi produktivitas. Tak ada yang menyangkal kecanggihan *smartphone* masa kini untuk memenuhi seluruh kebutuhan komunikasi. Namun, alat ini bisa menyebabkan kecanduan, mengganggu konsentrasi, bahkan merampas waktu tidur. Penelitian yang dilakukan tim dari MIT Sloan School of Management tahun 2007 menunjukkan penggunaan *BlackBerry* memiliki dampak negatif di lingkungan kerja, seperti tidak terpenuhinya tenggat kerja akibat konsentrasi yang terbagi antara pekerjaan dan si ponsel pintar.
- d. Merusak otak. Dampak buruk radiasi ponsel terhadap kesehatan memang masih jadi kontroversi, namun beberapa penelitian menunjukkan radiasi ponsel bisa memicu tumor otak dan insomnia. Terlalu sering menatap ponsel juga bisa menyebabkan rasa mual dan sakit kepala.
- e. Susah tidur. *Smartphone* cenderung mengeluarkan cahaya biru yang diduga mengganggu hormon alami manusia untuk tidur. Maka, sebaiknya redupkan kecerahan layar ponsel untuk mengurangi resiko sulit tidur, Sebaiknya, pada malam hari letakkan *smartphone* Anda di luar kamar demi kesehatan.
- f. Merusak hubungan. Seringkali Anda berpikir bahwa *smartphone* Anda

memfasilitasi komunikasi Anda menjadi lebih baik, namun menurut seorang psikolog di University of Bedfordshire, Dr. Emma Short, teknologi dapat membuat manusia sulit untuk mengelola batas-batas dalam kehidupan. Semakin sering terlibat dengan aktivitas di jejaring sosial, seperti *Twitter* dan *Facebook*, semakin berkurang pula waktu berkualitas yang diberikan pada teman, kekasih, keluarga, dan rekan kerja. Maka, perlu membatasi penggunaan *smartphone* pada waktu-waktu tertentu, seperti saat makan dan berkumpul dengan keluarga, agar hubungan tetap terjaga.

Dari uraian di atas menggambarkan bahwa *smartphone* memberikan dampak negatif yang luar biasa. Melihat kondisi di masyarakat saat ini hampir seluruh pelajar memiliki *smartphone*, bahkan balita pun sudah banyak yang dibeli oleh orang tuanya. Hal ini merupakan salah satu dampak adanya globalisasi. Ketidaktahuan dan pemahaman atau SDM yang rendah mengakibatkan ketidakpedulian terhadap anak-anak. Karena sebenarnya *smartphone* belum terlalu berguna bagi anak-anak. Pemikiran banyak orang sekarang jika anak memiliki *smartphone* maka akan mengetahui perkembangan teknologi masa kini dan sejak dini. Ada benarnya memang, tetapi jika dikaji ulang dampak negatif yang ditimbulkan akan lebih besar daripada dampak positifnya. Maka dari itu kegiatan ini merupakan salah satu alternatif, upaya untuk menyelamatkan generasi penerus bangsa agar terhindar dari dampak negatif penggunaan *smartphone*.

METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan pelaksanaan kegiatan ini adalah berbentuk kegiatan sosialisasi.

Sasaran kegiatan ini adalah siswa SMK Nurudh Dholam Kebonagung dan SMK Pembangunan Kikil Arjosari. Tahapan yang dilakukan dalam kegiatan ini meliputi 1) Tim Abdimas melakukan studi awal mengenai dampak negatif *smartphone* bagi masyarakat, 2) Tim Abdimas menyusun rencana kerja, 3) Pelaksanaan sosialisasi oleh Tim Abdimas dengan metode ceramah, 4) Pelaksanaan Forum Group Discussion (FGD) dan testimoni terhadap peserta sosialisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 18 Mei 2016 di ruang aula LPPM STKIP PGRI Pacitan. Dimulai pukul 08.00 hingga 11.00 WIB. Target kegiatan ini adalah memberikan pemahaman dan wawasan kepada siswa mengenai dampak negatif dari *smartphone*. Serta memberikan arahan agar *smartphone* digunakan untuk hal-hal yang positif, misalnya mengerjakan tugas, janji belajar, diskusi terkait tugas dan pelajaran, dan lain-lain. Antisipasi dini terhadap dampak tersebut diharapkan mampu mencegah dan mengurangi aktivitas negatif siswa dalam penggunaan *smartphone*.

Antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan ini sangat baik dikarenakan seluruh peserta sosialisasi adalah pengguna *smartphone*. Para peserta juga aktif berinteraksi dalam Forum Group Discussion (FGD) bersama Tim Abdimas. Sejumlah 80% peserta mengakui bahwa saat ini telah kecanduan *smartphone* karena dalam aktivitas sehari-hari mereka merasa tidak bisa lepas dari *smartphone*. Aktivitas *smartphone* yang dilakukan adalah *facebook*, *twitter*, *instagram*, *BBM*, *WhatsApp*, *Smule* dan aktivitas-aktivitas lain yang sebenarnya tidak banyak manfaatnya. Bagi mereka *smartphone*

dianggap sangat penting, hanya untuk sekedar mengekspresikan aktivitas dan komunikasi melalui media sosial. Dan 20% dari peserta mengatakan bahwa *smartphone* bukan segalanya, hanya untuk media komunikasi saja bersama teman. Mereka mengatakan dalam aktivitas sehari-hari tidak harus selalu ada *smartphone*. Ada dan tidak ada *smartphone* baginya biasa saja.

Berdasarkan testimoni dan FGD peserta sosialisasi bersama Tim abdimas dihasilkan beberapa hal sebagai berikut; 1) Seluruh peserta memiliki *smartphone*, 2) Semua peserta pernah memanfaatkan *smartphone* untuk membuka hal-hal yang sifatnya pornografi, 3) Kebanyakan aktivitas yang dilakukan oleh siswa adalah bermain *smartphone*, lebih banyak waktu untuk membuka *smartphone* daripada untuk belajar, 4) Mayoritas penggunaan *smartphone* untuk hal-hal yang sifatnya negatif (hanya sekedar main game dan media sosial), jarang ada aktivitas positif yang dilakukan oleh siswa (misalnya mencari materi pelajaran, share ilmu pengetahuan, dan lain-lain).

Melihat hasil tersebut jika tidak ada tindakan lebih lanjut berupa pengarahan dan pendampingan intensif terhadap siswa maka akan sangat berbahaya dampak ke depannya. Untuk itu kegiatan sosialisasi seperti ini dirasa sangat penting dalam upaya memberikan wawasan dan pengetahuan agar para siswa tidak terjerumus pada hal-hal yang negatif. Tak cukup dengan kegiatan sosialisasi saja akan tetapi bagi anak usia sekolah, pihak sekolah mempunyai peran yang sangat strategis untuk memberikan arahan, wawasan dan bimbingan pada peserta didik supaya tidak terjerumus pada hal yang sifatnya negatif.

Sebenarnya adanya *smartphone* itu tidak selalu berdampak negatif. Maka dari itu perlu

pembatasan dan kontrol. Supaya pengguna *smartphone* tetap terkendali dan selalu memanfaatkan untuk kegiatan-kegiatan yang positif, bukan sebaliknya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan evaluasi setelah kegiatan ini dilaksanakan, perlu adanya sosialisasi berkelanjutan dan massiv terhadap anak-anak usia remaja utamanya yang masih bersekolah. Pembinaan dan pendampingan yang rutin terhadap siswa di sekolah juga sangat diperlukan demi menyelamatkan generasi penerus bangsa. Karena usia remaja masih rentan terhadap pengaruh media dan perkembangan teknologi informasi.

Saran

Kepada para siswa diharapkan dapat mengontrol dan membentengi diri secara baik agar tidak mudah terseret arus negatif. Kepada pihak sekolah utamanya jenjang SMP/ sederajat dan SMA/SMK/ sederajat diharapkan memberikan pengetahuan, wawasan, pengawasan dan pendampingan terhadap peserta didik supaya generasi muda terselamatkan dari dampak negatif *smartphone*.

DAFTAR BACAAN

Effendy, Onong Uchyana, (2003). Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi. Bandung: Citra Aditya Bakti

Severin, Werner J. Dan James W. Tankard, Jr. (1992) Communication Theories: Origin, Method, And Usus In The Mopss Media. New York, London: Longman

<http://www.jurnalweb.com/dampak-buruk-smartphone-bagi-anak/>

[http://www.kompasiana.com/
amaliavirnadaputri/dampak-negatif-
penggunaan-smartphone_552a156b6ea8
342e74552d30](http://www.kompasiana.com/amaliavirnadaputri/dampak-negatif-penggunaan-smartphone_552a156b6ea8342e74552d30)