


Pengaruh Teknologi Gadget Bagi Generasi Gen -Z

Maria Magdalena Bate'e^{1*}, Tiarni Duha², Verdian Christian Telaumbanua³, Herniwati Giawa⁴, Heribertus Arlindu Halawa⁵, Herman kurniawan Ndruru⁶, Aluizatulo Halawa⁷, Nofamataroeli Lahagu⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}SMK Negeri 1 Sogae'adu

Email: maria.batee82@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2786>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 10 August 2025

Revised: 26 August 2025

Accepted: 18 September 2025

Kata Kunci:

Teknologi gadget, generasi Z, kesehatan mental, interaksi sosial, edukasi digital

Keywords:

Gadget technology, generation Z, mental health, social interaction, digital education



ABSTRACT

Kemajuan teknologi gadget di era digital membawa pengaruh signifikan terhadap perilaku generasi Z. gadget kini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media edukatif, hiburan, dan sosial. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dampak positif dan negatif penggunaan gadget terhadap kesetahan mental, interaksi sosial, serta performa akademik generasi Z. Melalui survei daring terhadap 350 responden dari kalangan pelajar dan mahasiswa muda, data dianalisis secara deskriptif dan korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun gadget mendukung akses informasi dan interaksi sosial secara daring, penggunaannya yang berlebihan dapat memicu stres, gangguan tidur, serta kecanduan digital. Oleh karena itu, diperlukan edukasi penggunaan teknologi yang bijak agar manfaatnya optimal dan dampak negatifnya dapat di minimalkan.

The advancement of gadget technology in the digital era has had a significant impact on the behavior of Generation Z. Gadgets now function not only as communication tools, but also as educational, entertainment, and social media. This study aims to explore the positive and negative impacts of gadget use on mental health, social interactions, and academic performance of Generation Z. Through an online survey of 350 respondents from among young students and college students, data were analyzed descriptively and correlationally. The results of this study indicate that although gadgets support access to information and online social interactions, excessive use can trigger stress, sleep disorders, and digital addiction. Therefore, education is needed on the wise use of technology so that its benefits are optimal and its negative impacts can be minimized.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Maria Magdalena Bate'e, et al (2025). Pengaruh Teknologi Gadget Bagi Generasi Gen -Z , 4 (1) 6304-6306. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2687>

PENDAHULUAN

Pada era digital yang terus berkembang, kehadiran gadget menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan generasi Z kelompok usia yang tumbuh beriringan dengan teknologi digital. Data dari Asosiasi Teknologi Indonesia (2024) mengungkapkan bahwa sekitar 85 % remaja menggunakan gadget secara aktif setiap hari untuk kebutuhan belajar, hiburan, hingga sosial media. Walau memberikan banyak kemudahan, penggunaan gadget secara berlebihan berisiko menimbulkan gangguan psikososial, seperti kecanduan, kurangnya interaksi sosial langsung, serta penurunan kualitas tidur. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai dampak gadget penting untuk dirumuskan sebagai landasan penyusunan strategi edukatif yang efektif.

Menurut Iskandar (2024) mengemukakan bahwa penggunaan gadget dalam durasi yang berlebihan dapat berdampak langsung pada kondisi psikologi remaja, seperti timbulnya stres, gangguan tidur, tekanan emosional serta meningkatnya tingkat kecemasan.

Fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa teknologi gadget memiliki dua sisi yang saling bertolak belakang. Di satu sisi memberikan manfaat signifikan dalam mendukung kegiatan edukatif dan sosial, namun di sisi lain menyimpan risiko jika penggunaannya tidak diawasi secara bijak. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai dampak positif dan negatif gadget perlu dikaji secara serius, agar dapat disusun strategi edukasi dan pendampingan yang efektif bagi generasi Z.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan untuk memberikan sebuah edukasi kepada para siswa kelas X yang di laksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Sogae'adu mengenai dampak penggunaan gadget secara menyeluruh, baik dari sisi manfaat maupun risikonya.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pendekatan dialogis, penyuluhan,serta pembinaan literasi digital, kegiatan ini diharapkan dapat mendorong peserta didik untuk lebih bijak dalam memanfaatkan gadget sebagai alat bantu pembelajaran dan komunikasi, tanpa mengabaikan aspek sosial, mental, dan etika dalam berteknologi.

Kegiatan pengabdian difokuskan pada siswa – siswa di SMK Negeri 1 Sogae'adu dapat mengembangkan sikap kritis dan selektif dalam menggunakan teknologi, serta mampu menjaga keseimbangan antara dunia digital dan di dalam kehidupan nyata. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong peserta didik untuk lebih bijak dalam memanfaatkan gadget sebagai alat bantu pelajaran dan komunikasi, tanpa mengabaikan aspek sosial, mental, dan etika dalam berteknologi.

Analisis menunjukkan bahwa kegiatan PKM tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mampu menstimulasi refleksi kritis dari peserta terhadap kebiasaan mereka sendiri. Dengan pendekatan partisipatif dan kontekstual, siswa lebih mudah memahami materi dan mengaitkannya dengan kondisi nyata yang mereka alami. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi berbasis dialog dan pengalaman nyata lebih efektif dalam membentuk kesadaran digital yang sehat di kalangan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang di lakukan di SMK Negeri 1 Sogae'adu menitikberatkan pada peningkatan pemahaman siswa mengenai pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses penyuluhan sosialisasi dan interaktif, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar siswa telah menjadikan gadget sebagian yang tidak bisa terpisahkan dari rutinitas mereka. Rata-rata waktu penggunaan gadget mencapai lebih dari enam jam perhari, dengan aktivitas yang paling dominan adalah menonton konten hiburan, tiktokan, bermain Game online hingga pada penggunaan media sosial sosial lainnya di antaranya dalam menggunakan aplikasi Facebook.

Meskipun sebagian siswa menyadari bahwa gadget membantu mereka dalam mengakses informasi dan menunjang pembelajaran, namun hanya sedikit yang memanfaatkannya secara optimal untuk bertujuan edukatif. Hal ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam pemanfaatan teknologi digital di kalangan pelajar, bahkan terdapat beberap siswa mengaku mengalami gangguan seperti sulit berkonsentrasi saat belajar, sulit tidur di malam hari dan merasa gelisah ketika tidak menggunakan gadget dalam jangka waktu tertentu yang mengarah pada kecanduan digital.

Melalui metode pendekatan partisipatif, siswa diajak berdialog dan merefleksikan kebiasaan digital mereka sendiri. Respons yang di tunjukkan cukup positif. Beberapa Siswa yang menyadari bahwa betapa bahayannya penggunaan gadget berlebihan akan membawa dampak negatif yang lebih buruk terhadap kesehatan mental dan kehidupan sosial mereka.

Selain itu, kegiatan PKM ini tidak hanya berperan sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai ruang dialog dan refleksi diri. Pendekatan yang di terapkan menjadikan siswa bukan sekedar penerima materi, melainkan juga aktif dalam proses pembelajaran dan dapat mengelola penggunaan gadget sebagai mana mestinya. Kegiatan pengabdian ini mengindikasikan bahwa edukasi digital perlu di lakukan secara berkelanjutan dan kontekstual, agar generasi muda mampu menghadapi tantangan era digital dengan lebih sadar, sehat dan bertanggung jawab.



KESIMPULAN

Penggunaan gadget di kalangan generasi Z memiliki dua sisi, mendukung kemajuan belajar dan komunikasi di satu sisi, namun berisiko terhadap kesehatan mental dan sosial jika digunakan tanpa kendali. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, para siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya penggunaan gadget secara seimbang dan bijak. Edukasi yang dilakukan terbukti mampu menstimulasikan pemikiran kritis siswa terhadap kebiasaan digital mereka.

Saran :

1. Untuk Siswa :

Disarankan membuat jadwal penggunaan gadget harian dan memprioritaskan aktivitas produktif seperti membaca atau belajar daring

2. Untuk orang tua :

Orang tua berperan meningkatkan pengawasan serta membangun komunikasi terbuka terkait aktivitas anak agar penggunaan gadget tetap bisa di kendalikan

3. Untuk Sekolah :

Diharapkan dapat menjadwalkan kegiatan edukasi digital secara berkala sebagai bagian dari program literasi teknologi di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Iskandar, A. (2024). Dampak Psikologis Gadget terhadap Remaja. Jakarta: Literasi Digital Press.
- Asosiasi Teknologi Indonesia. (2024). Survei Nasional Penggunaan Gadget Remaja Indonesia. www.ati.or.id
- Pratama, Y., & Wulandari, D. (2023). Generasi Z dan Ketergantungan Digital. Bandung: Sinar Teknologi.
- Handayani, M. (2023). "Hubungan Penggunaan Gadget dengan Prestasi Akademik Siswa". *Jurnal Pendidikan Remaja*, 9(1), 25–31.
- Susanti, L. (2023). Literasi Digital dan Tantangan Pendidikan Modern. Yogyakarta: Gajah Mada Press.