

Mengatasi Kecanduan Gadget pada Siswa Sekolah Dasar

Alifah Ashilah¹, Dwi Amalia Putri², Fika Duma Sari Harahap³, Friska Hartati Br Lumban Gaol⁴, Kinasha Zaskya Zabiela⁵, Meta Irensia Br Barus⁶, Sisilia Aginta Br Tarigan⁷, Siti Ayu Saskia Nasution^{8*}, Siti Sakinah⁹, Sri Wahyuni¹⁰, Tiara Dwi Atika¹¹, Dalmi Iskandar Sultani¹², Sutarini¹³, Ulian Barus¹⁴

¹⁻¹⁴Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah

*E-mail: sitiayusaskianasution@umnaw.ac.id⁸

Info Artikel	Abstrak
<p>Article History: Received: 11 Dec 2024 Revised: 23 Dec 2024 Accepted: 28 Dec 2024</p>	<p><i>Kecanduan gadget di kalangan siswa sekolah dasar telah menjadi permasalahan signifikan yang mempengaruhi perkembangan sosial, kesehatan, dan prestasi akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perilaku kecanduan gadget, menganalisis dampaknya, serta menawarkan solusi untuk menciptakan keseimbangan dalam penggunaannya. Metode penelitian meliputi observasi, wawancara, dan pengisian angket oleh siswa dan guru di SD Tiara, Percut Sei Tuan, Deli Serdang. Hasil menunjukkan bahwa kurangnya pengawasan orang tua dan akses mudah terhadap gadget menjadi penyebab utama. Dampak negatif yang ditemukan meliputi gangguan kesehatan fisik, penurunan kualitas interaksi sosial, dan kurangnya minat terhadap aktivitas non-digital. Solusi yang ditawarkan meliputi pembatasan waktu penggunaan gadget, pengenalan aktivitas alternatif, penerapan zona bebas gadget, serta pendampingan dari orang tua dan guru. Kolaborasi antara orang tua, guru, dan siswa menjadi kunci utama dalam mencegah dan mengatasi kecanduan gadget, sehingga anak-anak dapat berkembang secara sehat dan seimbang.</i></p>
<p>Keywords: <i>Kecanduan, Gadget, Siswa</i></p>	

1. PENDAHULUAN

SD Swasta Tiara merupakan salah satu sekolah jenjang SD berstatus Swasta yang berada di wilayah Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara. SD Swasta Tiara didirikan pada tanggal 17 - 06- 2006. Sekolah ini telah terakreditasi B dengan Nomor SK Akreditasi 762/BAN-SM/SK/2019 pada tanggal 9 September 2019. Dalam kegiatan pembelajaran, sekolah yang memiliki 320 siswa ini dibimbing oleh 10 guru yang profesional di bidangnya. Kepala Sekolah SD Swasta Tiara saat ini adalah Aisyah. Operator yang bertanggung jawab saat ini adalah Ibnatun Salis. Dengan adanya keberadaan SD Swasta Tiara, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mencerdaskan anak bangsa di wilayah Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang. Alamat SD Swasta Tiara terletak di Jl. Lapangan Dusun VII, Bandar Setia, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara. SD Swasta Tiara memiliki total 320 siswa yang terdiri dari 165 siswa laki-laki dan 155 siswa perempuan, di mana jumlah siswa laki-laki lebih banyak dari siswa perempuan. SD ini didirikan oleh H. Halil, S.E dan saat ini dipimpin oleh Hj. Aisyah, S.Ag sebagai kepala sekolah, dengan Almaz sebagai penasehat. SD Swasta Tiara berkomitmen untuk memberikan pendidikan yang berkualitas kepada semua siswanya.

Adapun tujuan kami sebagai tim PKM datang ke SD Swasta Tiara ialah untuk melakukan sosialisasi mengenai **“Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Siswa Sekolah Dasar”**. Kecanduan gadget di SD Swasta Tiara menjadi masalah yang semakin nyata, terutama di era teknologi saat ini. Anak-anak yang seharusnya menikmati masa kecil dengan bermain dan belajar kini lebih sering terlihat menatap layar gadget mereka. Sekarang ini terjadi karena berbagai faktor, salah satunya adalah kemudahan akses. Orang tua sering kali memberikan gadget sebagai cara mudah untuk membuat anak tenang, tanpa menyadari dampak buruknya. Namun, kebiasaan ini membawa dampak serius. Banyak anak murid mulai mengalami gangguan kesehatan, seperti mata lelah, kurang tidur, hingga penurunan aktivitas fisik. Dapat kita lihat dari segi akademik, kecanduan gadget membuat nilai belajar anak menurun. Mereka lebih tertarik bermain game atau menonton video daripada belajar. Bahkan, dampak sosial juga terasa karena anak-anak yang terlalu sering menggunakan gadget menjadi kurang berkomunikasi secara langsung dengan orang-orang di sekelilingnya dan cenderung lebih individualistis.

Solusi untuk mengatasi masalah penggunaan ini harus melibatkan semua pihak. Orang tua perlu memberikan pemahaman tentang pentingnya membatasi waktu penggunaan gadget dan memberikan kegiatan yang menarik bagi anak, seperti olahraga atau seni. Di sekolah, guru juga dapat membantu dengan menciptakan suasana belajar yang kreatif tanpa melibatkan teknologi secara berlebihan. Pendekatan emosional juga penting, di mana orang tua dan guru harus lebih sering berkomunikasi dengan anak untuk memahami kebutuhan mereka tanpa bergantung pada gadget. Dengan kerja sama yang baik, kebiasaan ini bisa diatasi sehingga anak-anak dapat menikmati masa kecil yang lebih sehat dan seimbang.

Sebagai upaya mengatasi permasalahan kecanduan gadget, tim kami menyelenggarakan program sosialisasi dan edukasi yang komprehensif bagi siswa-siswi SD Swasta Tiara. Program ini mencakup beberapa aspek penting, yaitu: Pemahaman mengenai definisi kecanduan gadget, Pengenalan ciri-ciri perilaku kecanduan gadget, Penjelasan tentang dampak penggunaan gadget, baik dari sisi positif maupun negatif, Menganalisis berbagai faktor yang dapat memicu kecanduan gadget, dan Pemberian strategi praktis untuk mengendalikan penggunaan gadget secara sehat dan bertanggung jawab. Melalui pendekatan edukatif ini, diharapkan siswa-siswi dapat memahami pentingnya menggunakan gadget secara bijaksana dan mampu menerapkan batasan waktu yang sesuai dalam penggunaan gadget sehari-hari.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode merupakan suatu pendekatan yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan dan menganalisis data secara mendalam dan terperinci, (Tio Vany, 2024). Metode yang digunakan adalah sosialisasi diskusi. Dalam rangka mengatasi kecanduan gadget di kalangan siswa SD Swasta Tiara, tim MKWK telah melaksanakan program sosialisasi dan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai penggunaan gadget yang bijak. Adapun metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa tahap. Pertama, kami melakukan persiapan dengan melakukan survei awal untuk menentukan tema dan target audiens, serta menyiapkan materi yang menarik menggunakan media seperti PowerPoint. Selanjutnya, pada tahap pembukaan, kami menyampaikan sambutan dan memperkenalkan diri. Dalam penyampaian

materi, kami menggunakan presentasi visual untuk memudahkan pemahaman siswa. Setelah itu, kami mengadakan sesi tanya jawab yang bersifat interaktif untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Untuk menambah keseruan, kami juga menyelenggarakan games atau kuis yang bertujuan membuat sesi lebih menarik sekaligus mengevaluasi pemahaman siswa. Terakhir, kami mengumpulkan umpan balik dari siswa dan menyusun laporan kegiatan sebagai evaluasi dari seluruh proses sosialisasi yang telah dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan merupakan proses sistematis untuk mentransmisikan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, dan budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya, untuk meningkatkan kualitas hidup manusia dalam berbagai aspek kehidupan (Sultani, 2023: 1019). Sebagai bagian dari upaya mengatasi kecanduan gadget dikalangan siswa sekolah dasar. Tim MKWK telah melaksanakan kegiatan sosialisasi dan edukasi di SD Swasta Tiara pada hari Jumat, 29 November 2024. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai penggunaan gadget yang bijak dan dampak negatif dari kecanduan gadget. Hasil dan pembahasan dari kegiatan sosialisasi ini menunjukkan bahwa mengatasi kecanduan gadget pada anak sekolah dasar memerlukan pendekatan yang bijaksana dan konsisten. Orang tua disarankan untuk menetapkan aturan waktu penggunaan gadget, seperti maksimal 1-2 jam per hari, dan memastikan anak menggunakan gadget pada waktu tertentu, misalnya setelah menyelesaikan tugas sekolah. Selain itu, penting untuk melibatkan anak dalam aktivitas alternatif yang sehat, seperti bermain di luar, membaca, menggambar, atau kegiatan kreatif lainnya.

Tentunya orangtua akan menjadi manusia yang paling berjasa pada setiap anak sejak awal kelahirannya (Sultani, 2022: 420). Sebab itu, orangtua juga diharapkan dapat memberikan contoh yang baik dengan mengurangi penggunaan gadget di depan anak dan menciptakan momen keluarga tanpa gadget, seperti saat makan bersama. Untuk mencegah anak terpapar konten yang tidak sesuai, disarankan untuk memasang aplikasi kontrol parental yang membatasi waktu penggunaan gadget dan mengatur konten yang dapat diakses. Komunikasi yang baik dengan anak juga sangat penting, termasuk menjelaskan dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan, seperti gangguan kesehatan dan kesulitan bersosialisasi. Selain itu, menciptakan zona bebas gadget di rumah, seperti ruang makan atau kamar tidur, serta memastikan anak tidak menggunakan gadget sebelum tidur dapat membantu menjaga kualitas istirahat mereka. Dalam kegiatan sosialisasi ini, tim MKWK berhasil menjangkau 24 siswa yang mengikuti sesi tersebut. Setelah selesai, tim juga memberikan angket respon kepada siswa untuk mengevaluasi pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Berikut isi materi yang disampaikan tim MKWK kepada siswa:

Pemaparan dimulai dengan penjelasan tentang apa itu kecanduan gadget. Salah satu anggota tim MKWK menjelaskan bahwa kecanduan gadget adalah perilaku penggunaan perangkat elektronik, seperti ponsel atau laptop, secara berlebihan dan terus-menerus. Hal ini sering kali mengakibatkan individu mengabaikan tanggung jawab mereka serta kebutuhan dasar, seperti berinteraksi dengan orang lain, menyelesaikan tugas sekolah, dan menjaga kesehatan fisik. Penjelasan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa mengenai dampak negatif dari kecanduan gadget, serta pentingnya penggunaan teknologi yang seimbang dan bijak.



Gambar 1. Pemaparan materi pengertian kecanduan gadget oleh Friska Hartati

Dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi yang telah dilakukan oleh tim MKWK, salah satu anggotanya menjelaskan tanda-tanda kecanduan gadget yang patut diketahui oleh para siswa. Tanda-tanda tersebut antara lain:

1. Fokus berlebihan pada gadget: Anak yang mengalami kecanduan gadget cenderung terobsesi dengan perangkat elektronik hingga melebihi batas normal.
2. Lupa waktu saat main gadget: Mereka sering kali tidak sadar berapa lama sudah digunakan gadget, sehingga waktu semakin berkurang.
3. Gelisah tanpa gadget: Ketika tidak ada akses ke gadget, Anak tersebut dapat merasa gelisah atau tidak nyaman.
4. Kurang minat pada aktivitas lain: Kurang minat pada hal-hal lain, seperti olahraga, membaca, atau kegiatan kreatif, menurun drastis.
5. Sulit tidur karena bermain gadget di malam hari: Aktivitas bermain gadget di malam hari dapat mengganggu pola tidur.
6. Menggunakan gadget pada saat makan: Anak-anak sering kali menggunakan gadget meskipun sedang makan, yang merupakan tindakan yang tidak sepatutnya.
7. Tidak fokus saat belajar: Gangguan dari gadget dapat menghalangi kemampuan belajar dan memusatkan perhatian.

Penjelasan ini bertujuan untuk memberikan informasi yang tepat bagi siswa tentang gejala-gejala kecanduan gadget, sehingga mereka dapat mengidentifikasi apakah dirinya atau teman-teman mereka mengalami kondisi tersebut.



Gambar 2. Pemaparan materi tanda-tanda kecanduan gadget oleh Friska Hartati

Kegiatan sosialisasi dan edukasi yang dilakukan oleh tim MKWK menjelaskan dampak positif penggunaan gadget. Pertama, gadget dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak melalui akses informasi yang lebih luas. Kedua, gadget mempermudah komunikasi dengan teman-teman, sehingga interaksi sosial tetap terjaga. Ketiga, penggunaan gadget dapat meningkatkan kreativitas anak melalui berbagai aplikasi edukatif yang menarik. Keempat, gadget juga memberikan pelajaran yang menyenangkan, membuat proses belajar lebih interaktif. Terakhir, gadget dapat membantu anak dalam menyelesaikan tugas, menjadikannya alat bantu belajar yang efektif.

Dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi yang dilakukan oleh tim MKWK, kami juga membahas mengenai dampak negatif dari kecanduan gadget pada anak. Salah satu dampak negatifnya adalah kurangnya tidur, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental anak. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan pola pikir yang lemah, karena anak cenderung lebih bergantung pada informasi yang tersedia secara instan. Fenomena bullying juga dapat terjadi di dunia maya, yang berdampak negatif pada kesehatan emosional anak.

Kecanduan gadget sering kali mengakibatkan kurangnya minat belajar, karena anak lebih tertarik pada konten digital dibandingkan dengan materi pelajaran. Di samping itu, interaksi komunikasi dengan keluarga menjadi berkurang, yang dapat mengganggu hubungan keluarga yang harmonis. Terakhir, anak-anak mungkin mengalami kehilangan minat pada aktivitas non-digital, sehingga mengurangi kesempatan mereka untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar.



Gambar 3. Pemaparan materi dampak positif dan negatif dari kecanduan gadget oleh Meta Irensia

Dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi yang dilaksanakan oleh tim MKWK, dijelaskan mengenai berbagai faktor penyebab kecanduan gadget yang sering dialami oleh anak-anak. Salah satu faktor utama adalah bermain game secara berlebihan, yang dapat menyita waktu dan perhatian mereka. Selain itu, pengaruh teman sebaya dan keluarga yang sering menggunakan gadget juga berkontribusi terhadap kebiasaan ini. Anak-anak sering kali lupa waktu ketika terlibat dalam aktivitas digital, sehingga mengabaikan tanggung jawab lainnya. Selain itu, belajar menggunakan gadget yang tinggi dapat membuat mereka lebih terbiasa dengan perangkat tersebut. Faktor lain yang turut berperan adalah kurangnya kegiatan di luar rumah, yang membuat anak lebih memilih untuk bermain gadget. Rasa mudah bosan juga mendorong anak untuk mencari hiburan melalui gadget, sementara keinginan untuk mengikuti tren bermain gadget di kalangan teman-teman semakin memperkuat kecanduan tersebut. Dengan pemahaman ini, diharapkan anak-anak dapat lebih bijak dalam menggunakan gadget dan mengurangi risiko kecanduan.



Gambar 4. Pemaparan materi faktor-faktor penyebab kecanduan gadget oleh Alifah Ashilah

Dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi yang diselenggarakan oleh tim MKWK, kami menjelaskan berbagai cara untuk mengatasi kecanduan gadget pada anak-anak. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan mengikuti kegiatan sekolah, seperti ekstrakurikuler atau les, yang dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih bervariasi. Selain itu, anak-anak dianjurkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik atau kreatif, sehingga mereka dapat menyalurkan energi dan kreativitas mereka secara positif. Keterlibatan dalam membantu orang tua juga menjadi cara yang efektif untuk mengalihkan perhatian dari gadget, sekaligus memperkuat ikatan keluarga. Selain itu, perbanyak aktivitas bermain secara langsung dengan teman-teman atau saudara dapat menciptakan interaksi sosial yang lebih sehat. Terakhir, menggantikan waktu penggunaan gadget dengan aktivitas edukatif yang menarik dapat membantu anak-anak tetap terstimulasi tanpa harus bergantung pada perangkat digital. Dengan penerapan langkah-langkah ini, diharapkan anak-anak dapat mengurangi kecanduan gadget dan lebih menikmati berbagai aktivitas di sekitarnya.



Gambar 5. Pemaparan materi cara mengatasi kecanduan gadget oleh Alifah Ashilah

4. KESIMPULAN

Gadget adalah salah satu kecanduan yang memiliki risiko lebih ringan dari pada kecanduan alkohol ataupun kecanduan obat-obatan. Perilaku tersebut dapat dikatakan sebagai perilaku kecanduan apabila seseorang tidak dapat mengontrol keinginannya dan menyebabkan dampak negatif pada diri individu yang bersangkutan. Kecanduan gadget pada anak-anak menunjukkan bahwa penggunaan gadget memiliki dampak yang kompleks. Di satu sisi, gadget dapat memberikan manfaat positif, seperti peningkatan pengetahuan, kemudahan berkomunikasi, dan pengembangan kreativitas. Namun, di sisi lain, kecanduan gadget juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, termasuk kurang tidur, pola pikir yang lemah, dan berkurangnya interaksi sosial dengan keluarga.

Faktor penyebab kecanduan gadget meliputi kebiasaan bermain game yang berlebihan, pengaruh lingkungan sosial, serta kurangnya kegiatan di luar rumah. Untuk mengatasi masalah ini, langkah-langkah seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, berpartisipasi dalam aktivitas fisik, dan menggantikan waktu penggunaan gadget dengan aktivitas edukatif yang menarik sangat dianjurkan. Secara keseluruhan, penting bagi anak-anak untuk memiliki pemahaman yang baik tentang penggunaan gadget agar dapat memanfaatkan teknologi

secara bijak dan seimbang. Dengan demikian, mereka dapat meraih manfaat dari gadget tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mental serta hubungan sosial mereka. Tim MKWK memberikan solusi penyelesaian masalah tersebut dalam sebuah sosialisasi dan edukasi, dan kami mengadakan sebuah proses pembelajaran untuk memberikan informasi serta mengedukasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Edukids Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan Pendidikan Anak Usia Dini.
- [2] Fathia Nurfadilah, Badru Zaman, Nur Faizah Romadona. Upaya Orang Tua untuk Mencegah Ketergantungan Anak Terhadap Penggunaan Gadget.
- [3] Info psikologi. 12 Maret 2024. Penyebab kecanduan gadget anak.
- [4] Karuniawan, Yuniar. Chiu, Yuwanto (2013). Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Beranda UNAIR. Vol. 2 No. 1, April 2013.
- [5] Pasaribu, Tio Vany Azra, Dalmi Iskandar Sultani, Pola Pendidikan Akhlak Anak dalam, Keluarga, Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu, Vol.3, No.1, Juni2024.
- [6] Rika Widya (2020). Penanganan Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Sekolah. Jurnal Psikologi.
- [7] Sultani, Dalmi Iskandar, dkk, Analisis Lingkungan Baik dan Buruk Dalam Al-Qur'an, Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 12, No. 001, 2023.
- [8] Sultani, Dalmi Iskandar, Syamsu Nahar, Lingkungan Pendidikan Islam Perspektif Hadis, Analitica Islamica, Vol. 11 No. 2 Juli-Desember 2022.
- [9] Tim Promkes RSST Selasa, 23 Mei 2023: tentang mengatasi dan mencegah kecanduan gadget pada anak.
- [10] Tri Wahyuni, Kamis, 26 Maret 2015: CNN Indonesia "Mengenal Karakteristik Anak Kecanduan Gadget dan Solusinya".
- [11] Yummi Ariston, Frahasini Dampak kecanduan gadget pada anak sekolah dasar.