

## PENDEKATAN EDUKATIF UNTUK MENGURANGI PENGGUNAAN GADGET BERLEBIH DI SD 2 BESITO KUDUS

Melvin Dewi Rosita\*, Purbowati, Supardi, Nur Shabrina Al Baiti, Danang Feby Saputra, Syamsul Hadi, Osama Maulana Haq, Fahima Nur Shofia, Diva Fitriana Putri, Regitha Adiba Fayza Purwoko, Khuril Aeni, Dwi Maya Ratna Sari, Mahardini Ayu Faradilla, Finkanita Salsabila, Anita Rahayu Putri, Putri Luthfiana Anggraeni, Zanadira Althofia, Mohammad Hasan Zuwad, Desy Meliasari.

Universitas Muhammadiyah Kudus

Jln. Ganesha I Purwosari, Kudus, Indonesia

\*Corresponding author: [32021130006@std.umku.ac.id](mailto:32021130006@std.umku.ac.id)

Info Artikel	Abstrak
<b>DOI :</b> <a href="https://doi.org/10.26751/jai.v7i2.2831">https://doi.org/10.26751/jai.v7i2.2831</a>	<p>Penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan siswa sekolah dasar menjadi tantangan dalam dunia pendidikan, termasuk di SD 2 Besito Kudus. Kebiasaan ini dapat berdampak negatif pada konsentrasi belajar, interaksi sosial, serta kesehatan fisik dan mental siswa. Pengapdian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak penggunaan gadget yang berlebihan serta menerapkan pendekatan edukatif dalam mengatasinya. Pendekatan yang diterapkan meliputi sosialisasi dan edukasi, pembatasan penggunaan gadget di sekolah, peningkatan aktivitas fisik dan sosial, serta penerapan metode pembelajaran interaktif. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya penggunaan gadget secara bijak, sehingga mereka dapat lebih fokus dalam belajar dan meningkatkan interaksi sosial. Dengan demikian, pendekatan edukatif dapat menjadi solusi efektif dalam mengurangi ketergantungan terhadap gadget di kalangan siswa sekolah dasar.</p> <p style="text-align: center;"><b>Abstract</b></p> <p><i>Excessive gadget use among elementary school students has become a challenge in the field of education, including at SD 2 Besito Kudus. This habit can negatively impact students' concentration, social interactions, as well as their physical and mental health. This community service program aims to identify the effects of excessive gadget use and implement an educational approach to address the issue. The applied approaches include socialization and education, restricting gadget use at school, increasing physical and social activities, and implementing interactive learning methods. The results of this program show that students have begun to understand the importance of using gadgets wisely, allowing them to focus better on their studies and improve social interactions. Thus, an educational approach can be an effective solution to reduce gadget dependency among elementary school students.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>This is an open access article under the <a href="#">CC BY-SA</a> license.</i></p>
<b>Article history:</b> Received 2025-02-26 Revised 2025-03-01 Accepted 2025-03-01	
<b>Kata kunci :</b> Gadget, Interaksi sosial, Pendekatan edukatif, Siswa sekolah dasar  <b>Keywords :</b> Gadgets, Social interaction, Educational approach, Elementary school students	

### I. PENDAHULUAN

Lingkungan pendidikan di sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kebiasaan siswa, selain dari lingkungan keluarga [1]. Sekolah

tidak hanya menjadi tempat memperoleh ilmu pengetahuan, tetapi juga berkontribusi dalam perkembangan psikologis, sosial, dan emosional peserta didik [2]. Dalam era digital saat ini, meningkatnya penggunaan gadget secara berlebihan menjadi tantangan

besar bagi dunia pendidikan. Jika tidak dikelola dengan baik, kebiasaan ini dapat berdampak negatif pada konsentrasi belajar, interaksi sosial, serta kesehatan fisik dan mental siswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang efektif untuk mengurangi ketergantungan terhadap gadget, khususnya di SD 2 Besito Kudus.

Fenomena penggunaan gadget berlebih telah menjadi isu global yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan anak-anak, terutama dalam lingkungan sekolah [3]. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penurunan fokus belajar, gangguan tidur, kurangnya interaksi sosial, serta peningkatan risiko masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan penglihatan. Selain itu, kecanduan gadget juga dapat mengurangi minat siswa terhadap kegiatan fisik dan interaksi sosial dengan teman sebaya.

Di Indonesia, berbagai laporan menunjukkan bahwa anak-anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap penggunaan gadget berlebih. Menurut data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, lebih dari 60% siswa sekolah dasar menghabiskan lebih dari tiga jam per hari untuk bermain gadget, baik untuk menonton video, bermain game, maupun mengakses media sosial. Fenomena ini menjadi perhatian serius bagi sekolah dan orang tua karena dapat mempengaruhi proses pembelajaran serta perkembangan sosial-emosional anak [4].

Kasus penggunaan gadget berlebih juga ditemukan di SD 2 Besito Kudus. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru serta orang tua siswa, banyak siswa terbiasa menggunakan gadget dalam waktu yang lama, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah. Beberapa siswa bahkan menunjukkan tanda-tanda kecanduan, seperti sulit berkonsentrasi saat belajar, enggan berpartisipasi dalam aktivitas sosial, serta mengalami gangguan tidur akibat terlalu sering bermain gadget sebelum tidur. Jika tidak segera ditangani, masalah ini dapat berdampak jangka panjang pada

kualitas pembelajaran dan perkembangan karakter siswa [5].

Untuk mengatasi permasalahan ini, pemerintah Indonesia telah mengeluarkan berbagai kebijakan guna mengontrol penggunaan teknologi digital di kalangan anak-anak. Salah satunya adalah kebijakan Sekolah Ramah Anak yang tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan No. 12 Tahun 2011. Kebijakan ini menekankan pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, seimbang, serta mendukung perkembangan anak secara optimal tanpa ketergantungan berlebih pada teknologi [6]. Selain itu, untuk mendukung upaya tersebut, tim KKN 17 Desa Besito mengadakan penyuluhan mengenai dampak baik dan buruk penggunaan gadget bagi anak-anak SD. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran anak-anak serta orang tua mengenai penggunaan teknologi secara bijak, sehingga dapat meminimalkan dampak negatif sekaligus memanfaatkan manfaat positif dari gadget dalam kehidupan sehari-hari.

SD 2 Besito Kudus telah mengambil langkah aktif dalam mengatasi masalah ini dengan menerapkan pendekatan edukatif yang melibatkan berbagai pihak, termasuk guru, orang tua, dan siswa itu sendiri. Beberapa strategi yang diterapkan antara lain: pertama, sosialisasi dan edukasi dengan mengadakan sesi penyuluhan bagi siswa dan orang tua mengenai dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya penggunaan teknologi secara bijak dan seimbang [7]. Kedua, pembatasan penggunaan gadget di sekolah dengan menerapkan aturan ketat terkait penggunaannya. Siswa hanya diperbolehkan menggunakan gadget untuk keperluan pembelajaran di bawah pengawasan guru. Ketiga, peningkatan aktivitas fisik dan sosial melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler, seperti olahraga, seni, dan permainan tradisional, untuk mengalihkan perhatian siswa dari gadget serta meningkatkan interaksi sosial mereka. Keempat, penguatan peran orang tua dengan memberikan

pemahaman mengenai pentingnya membatasi penggunaan gadget di rumah serta mendorong anak-anak untuk melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat, seperti membaca, bermain di luar, atau berinteraksi dengan keluarga. Kelima, penerapan metode pembelajaran interaktif oleh guru agar siswa tidak merasa bosan dan lebih termotivasi untuk belajar tanpa bergantung pada gadget [8].

Melalui berbagai upaya ini, diharapkan penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan siswa SD 2 Besito Kudus dapat dikendalikan, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal dalam aspek akademik, sosial, dan emosional. Pendidikan yang berbasis keseimbangan antara teknologi dan aktivitas fisik akan membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan kondusif bagi masa depan anak-anak.

## II. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui metode penyuluhan atau sosialisasi, yang berfokus pada pembahasan berbagai permasalahan yang terjadi serta strategi untuk mengatasinya. Untuk mendukung kelancaran kegiatan, beberapa perlengkapan yang disiapkan antara lain laptop, LCD, dan perlengkapan pendukung lainnya. Rangkaian kegiatan dimulai dengan sesi pembukaan, dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh pemateri, dan diakhiri dengan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam memahami lebih lanjut topik yang dibahas. Peserta dalam kegiatan sosialisasi ini adalah siswa kelas 4 dan 5 SD 2 Besito Kudus, dengan total jumlah peserta sebanyak 40 siswa.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, 16 Desember 2024, pukul 08.00–10.00 WIB, bertempat di ruang kelas 4 dan 5 SD 2 Besito Kudus. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas 4 dan 5, dengan tujuan agar mereka memahami dampak penggunaan gadget secara berlebihan serta cara mengontrol

penggunaannya secara bijak. Acara diawali dengan pembukaan oleh Wali Kelas 4 SD 2 Besito Kudus, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh narasumber. Materi yang disampaikan bersumber dari buku, jurnal, serta berbagai tulisan ilmiah yang relevan dengan topik kegiatan.



**Gambar 1.** Presentasi materi

Setelah pemaparan materi mengenai dampak negatif dan strategi pengurangan penggunaan gadget, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan sesuai dengan pengalaman atau kebiasaan mereka dalam menggunakan gadget. Sebagai bentuk evaluasi pemahaman, kegiatan dilanjutkan dengan sesi kuis yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan. Seluruh rangkaian acara berlangsung dengan tertib dan interaktif, sehingga peserta dapat lebih memahami serta menginternalisasi pentingnya penggunaan teknologi secara sehat dan seimbang.

### 2. Upaya Pencegahan Bullying

Pengabdian masyarakat dengan judul sosialisasi upaya mengurangi penggunaan gadget berlebihan di lingkungan sekolah dilakukan dalam dua sesi, yaitu sesi pertama berupa presentasi (penyajian materi) dan sesi kedua berupa tanya jawab serta

pemberian pesan dan kesan oleh peserta didik. Pada sesi pertama, materi yang disampaikan mencakup pengertian penggunaan gadget berlebihan, dampak negatifnya, contoh-contoh penggunaan yang tidak terkendali, serta cara mengurangi ketergantungan terhadap gadget. Dengan pemaparan ini, siswa diharapkan dapat memahami batasan dalam penggunaan gadget serta menyadari dampak yang ditimbulkan apabila penggunaannya tidak dikontrol.



**Gambar 2.** Murid kelas 4 &5

Penggunaan gadget yang berlebihan telah menjadi fenomena yang meluas di kalangan anak-anak, khususnya di lingkungan sekolah. Kebiasaan ini dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti penurunan konsentrasi belajar, gangguan pola tidur, kurangnya interaksi sosial, serta peningkatan risiko gangguan kesehatan, termasuk obesitas dan gangguan penglihatan. Selain itu, ketergantungan terhadap gadget juga dapat mengurangi minat siswa terhadap aktivitas fisik dan sosial.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan siswa cenderung menggunakan gadget secara berlebihan, di antaranya adalah kurangnya pengawasan orang tua, pengaruh

teman sebaya, kebiasaan di rumah, serta kemudahan akses terhadap perangkat digital. Menurut penelitian, siswa yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami penurunan nilai akademis, kurangnya minat dalam mengerjakan tugas sekolah, serta mengalami gangguan daya konsentrasi. Hal ini berakibat pada menurunnya kualitas pembelajaran dan interaksi sosial mereka di sekolah.

Jenis penggunaan gadget yang berlebihan dapat dikategorikan dalam beberapa bentuk, yaitu penggunaan untuk bermain game secara berlebihan, menonton video atau konten hiburan tanpa batas waktu, serta ketergantungan pada media sosial yang menyebabkan anak-anak kurang berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya. Jika tidak dikendalikan, kebiasaan ini dapat menyebabkan isolasi sosial serta menurunkan kemampuan komunikasi dan kerja sama dalam lingkungan sekolah. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol memiliki berbagai dampak bagi siswa. Berikut beberapa dampak yang dapat terjadi:

## **2.1 Bagian Pengguna yang Berlebih**

- a. Mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar.
- b. Cenderung lebih mudah merasa cemas dan gelisah jika tidak menggunakan gadget.
- c. Berkurangnya minat terhadap kegiatan fisik dan sosial.
- d. Gangguan tidur akibat penggunaan gadget sebelum tidur.
- e. Meningkatnya risiko gangguan kesehatan seperti obesitas dan gangguan penglihatan.

## **2.2 Bagi Lingkungan Sekitar**

- a. Menurunnya interaksi sosial dengan teman sebaya.
- b. Kurangnya keterlibatan dalam aktivitas sekolah dan ekstrakurikuler.
- c. Gangguan komunikasi dalam keluarga karena anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget dibanding berbicara dengan orang tua atau saudara.



Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan edukatif yang melibatkan berbagai pihak, termasuk guru, orang tua, dan siswa itu sendiri. Beberapa strategi yang dapat diterapkan antara lain sosialisasi mengenai penggunaan gadget yang bijak, pembatasan penggunaan gadget di sekolah, peningkatan aktivitas fisik dan sosial melalui kegiatan ekstrakurikuler, serta penerapan metode pembelajaran yang lebih interaktif agar siswa lebih termotivasi untuk belajar tanpa harus bergantung pada gadget.

Melalui berbagai langkah tersebut, diharapkan penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan siswa SD 2 Besito Kudus dapat dikendalikan, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal dalam aspek akademik, sosial, dan emosional. Pendidikan yang menyeimbangkan antara teknologi dan aktivitas fisik akan membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan kondusif bagi masa depan anak-anak.

#### IV. KESIMPULAN

Penggunaan gadget yang berlebihan di SD 2 Besito Kudus berdampak negatif pada konsentrasi belajar, interaksi sosial, dan kesehatan siswa. Untuk mengatasi hal ini, diterapkan pendekatan edukatif melalui sosialisasi, pembatasan penggunaan gadget di sekolah, peningkatan aktivitas fisik, serta metode pembelajaran interaktif. Dengan upaya ini, diharapkan siswa dapat menggunakan teknologi secara bijak dan seimbang, sehingga perkembangan akademik, sosial, dan emosional mereka tetap terjaga.

#### V. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pengabdian ini:

1. Kepala Desa Besito, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan ini,

2. Kepala Sekola SD 2 Besito Kudus yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan,
3. Lembaga Pembelajaran, Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) Universitas Muhammadiyah Kudus, yang telah memberikan izin dan dukungan untuk pelaksanaan kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Arizka, A. Khayrani, A. Yunar, and F. Isbah, "Parenting Strategies to Overcome Gadget Addiction in Children: A Case Study at TK Negeri Pembina Bantarbolang , Peguyangan Village," vol. 1, no. 2, pp. 95–102, 2024.
- [2] A. Firmansyah and J. Putri, "Parental Mediation to Reduce Device Addiction in Children with Emotional Disorders: A Case Study," *Genius J.*, vol. 5, no. 1, pp. 19–27, 2024, doi: 10.56359/gj.v5i1.338.
- [3] L. Hanna, R. Sihombing, V. Sidharta, and W. M. Arlena, "PARENTAL COMMUNICATION PATTERNS IN REDUCING CHILDREN ' S DEPENDENCE ON PLAYING GADGETS," no. December, pp. 556–568, 2024.
- [4] A. Melani, S. Amaliya, A. Wuri, A. Purnama, and N. Hamida, "Psychoeducational Implementation to reduce gadget addiction in children due to distance learning during the Covid-19 pandemic," vol. 4, no. 1, pp. 213–219, 2023.
- [5] M. H. Hasibuan, A. P. Harahap, and A. Hanifah, "the Role of the Prophet in Educating Children and Its Implementation in Preventing Gadget Addiction in Children," *SANGKÉP J. Kaji. Sos. Keagamaan*, vol. 7, no. 2, pp. 309–330, 2024, doi: 10.20414/sangkep.v2i2.p-ISSN.
- [6] I. D. Ardiyani, Y. Setiawati, and Y.-T. Hsieh, "Education for Parents of Children with Gadget Addiction," *J. Berk. Epidemiol.*, vol. 9, no. 3, p. 221,

2021, doi: 10.20473/jbe.v9i32021.221-230.

- [7] A. S. Rachman, M. A. KHB, and E. S. Setianingsih, "An analysis of the sse of Gadget on students' learning outcome (Case Study)," *Int. J. Elem. Educ.*, vol. 4, no. 4, pp. 558–565, 2020, [Online]. Available: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJEE/article/view/31917>
- [8] S. Chakraborty and S. Sen, "Impact of Over-utilisation of Electronic Gadget on Student Health: An Appraisal," *Int. J. Res. Eng. Sci. ISSN*, vol. 9, no. 6, pp. 52–58, 2021, [Online]. Available: [www.ijres.org](http://www.ijres.org)52%7CPage