



PENGARUH GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK SEKOLAH DASAR: PENTINGNYA EDUKASI YANG TEPAT

THE INFLUENCE OF GADGETS ON THE DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN: THE IMPORTANCE OF PROPER EDUCATION

Alya Nur Azizah^{1*}

¹D3 Fisioterapi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata

*Email Koresponden: alyanurrazizahh@gmail.com

Abstract

The rapid development of technology, especially in gadgets, has influenced various aspects of life, including among students. Excessive use of gadgets can hurt students' physical and mental health. This research aims to provide education about the negative impacts of excessive use of gadgets on students at school. The method used is counseling through seminars and interactive discussions to increase students' understanding of potential health risks and psychological disorders due to dependence on gadgets. The research results show that this counseling can increase students' awareness of the importance of using gadgets wisely and healthily, as well as its impact on their lives. Therefore, it is hoped that this counseling can make a positive contribution to forming healthy habits among students in using gadgets.

Keywords: *Impact, Gadget, Counseling, Student*

Abstrak

Perkembangan teknologi yang pesat, khususnya dalam penggunaan gadget, telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk di kalangan siswa. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan kepada siswa di sekolah. Metode yang digunakan adalah penyuluhan melalui seminar dan diskusi interaktif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai potensi risiko kesehatan dan gangguan psikologis akibat ketergantungan pada gadget. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan ini dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya penggunaan gadget yang bijak dan sehat, serta dampaknya terhadap kehidupan mereka. Oleh karena itu, penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam membentuk kebiasaan sehat di kalangan siswa dalam menggunakan gadget.

Kata Kunci : Dampak, Gadget, Penyuluhan, Siswa

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, teknologi informasi dan komunikasi, terutama gadget seperti ponsel pintar, tablet, dan komputer, telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan anak sekolah. Penggunaan gadget menawarkan banyak manfaat, seperti akses mudah ke



informasi, pembelajaran interaktif, dan kemudahan berkomunikasi. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan atau tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama terhadap perkembangan anak sekolah.

Dampak Positif Gadget terhadap Anak Sekolah

Gadget dapat menjadi alat bantu yang sangat efektif dalam mendukung proses pembelajaran. Misalnya, melalui aplikasi pendidikan dan platform pembelajaran online, anak-anak dapat mengakses materi pelajaran dengan lebih mudah dan menyenangkan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gadget dapat meningkatkan keterampilan teknologi anak-anak, memfasilitasi pembelajaran yang lebih interaktif, dan memperluas wawasan mereka melalui informasi yang tersedia di internet (Kusuma & Purwanto, 2023).

Selain itu, gadget juga memungkinkan anak-anak untuk tetap terhubung dengan teman-teman dan keluarga, yang dapat membantu perkembangan sosial mereka. Aplikasi komunikasi seperti pesan teks dan video call memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk berinteraksi dengan orang lain meskipun tidak berada di dekat mereka, sehingga dapat mempererat hubungan sosial (Pratama & Sari, 2021).

Dampak Negatif Gadget terhadap Anak Sekolah

Meskipun ada banyak manfaat, penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, mental, dan perkembangan sosial anak. Salah satu dampak yang paling sering ditemui adalah gangguan tidur. Penggunaan gadget sebelum tidur dapat mengganggu pola tidur anak karena cahaya biru yang dipancarkan layar gadget menghambat produksi hormon melatonin, yang berperan dalam siklus tidur (Fitriani & Utami, 2021). Kekurangan tidur dapat mempengaruhi konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar anak di sekolah.

Selain itu, penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menyebabkan anak mengalami gangguan penglihatan, seperti mata lelah, mata kering, dan gangguan refraksi mata (Lestari & Putri, 2022). Dampak fisik lainnya termasuk postur tubuh yang buruk akibat kebiasaan duduk terlalu lama di depan layar gadget, yang dapat menyebabkan sakit punggung dan masalah muskuloskeletal lainnya.

Secara psikologis, ketergantungan pada gadget dapat memengaruhi perkembangan sosial anak. Anak-anak yang terlalu banyak menghabiskan waktu dengan gadget cenderung lebih terisolasi dari lingkungan sosial mereka. Mereka mungkin kurang berinteraksi secara langsung dengan teman-teman sebaya, yang dapat menghambat keterampilan sosial mereka. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk bekerja sama, berbagi, dan berkomunikasi secara efektif dalam konteks sosial (Harahap & Sembiring, 2022).

Mengelola Penggunaan Gadget pada Anak

Untuk memaksimalkan manfaat gadget sambil meminimalkan dampaknya, penting bagi orang tua dan pendidik untuk mengelola dan mengawasi penggunaan gadget pada anak. Beberapa langkah yang dapat diambil antara lain: mengatur waktu penggunaan gadget, memastikan anak



memiliki waktu istirahat yang cukup, serta mendorong kegiatan fisik dan sosial yang seimbang. Orang tua dan guru juga perlu memberikan edukasi kepada anak tentang dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan dan pentingnya disiplin dalam menggunakannya (Hidayati, 2020).

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dirancang untuk melibatkan siswa secara aktif dan memberikan edukasi yang mudah dipahami. Kegiatan ini dilakukan di SDN Bandar Kidul 01, Kota Kediri, dengan dukungan penuh dari pihak sekolah. Metode pelaksanaan terbagi menjadi tiga tahapan utama: pra pelaksanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif yang mengajak dan mengenalkan dampak negatif gadget kepada siswa. Adapun langkah-langkah yang dilakukan meliputi:

1. Penyuluhan: Memberikan informasi kepada siswa mengenai dampak positif dan negatif dari penggunaan perangkat digital. Penyuluhan dilakukan secara interaktif untuk menarik minat siswa.
2. Kuesioner: Mengumpulkan data tentang pola penggunaan perangkat digital, frekuensi interaksi sosial dengan keluarga dan teman, serta tingkat keterlibatan dalam aktivitas kelompok.
3. Analisis Data: Data yang dikumpulkan dianalisis untuk mengetahui hubungan antara penggunaan perangkat digital dengan kualitas interaksi sosial siswa.

Pra Pelaksanaan

Tahapan pra pelaksanaan dimulai dengan persiapan dan koordinasi bersama pihak sekolah. Diskusi dilakukan untuk menentukan jadwal kegiatan, menyesuaikan dengan waktu belajar siswa, serta mengidentifikasi kebutuhan pendukung kegiatan. Selanjutnya, tim menyusun materi edukasi mengenai penggunaan perangkat digital secara bijak. Materi ini disesuaikan dengan usia siswa agar lebih mudah dipahami, menggunakan pendekatan visual seperti gambar dan contoh-contoh kehidupan sehari-hari.

Pada tahap ini, juga disiapkan kuesioner untuk mengumpulkan informasi terkait pola penggunaan perangkat digital siswa. Kuesioner dirancang untuk mengetahui durasi penggunaan perangkat, jenis aktivitas yang dilakukan, serta frekuensi interaksi siswa dengan keluarga, teman, dan guru. Penyusunan kuesioner dilakukan dengan mempertimbangkan aspek kesederhanaan dan relevansi agar siswa dapat menjawab dengan mudah dan jujur.

Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai dengan penyuluhan kepada siswa kelas 3 hingga kelas 5. Penyuluhan dilakukan secara interaktif untuk menarik minat siswa. Dalam penyuluhan ini, tim menggunakan metode sederhana seperti pemutaran video, pemaparan gambar, serta diskusi kelompok. Materi yang disampaikan mencakup dampak positif dan negatif dari penggunaan

perangkat digital, pentingnya mengatur waktu layar, dan manfaat menjaga keseimbangan dengan aktivitas sosial.

Setelah penyuluhan, siswa diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disiapkan. Pengisian kuesioner dilakukan di bawah pengawasan tim agar siswa memahami setiap pertanyaan dan memberikan jawaban yang akurat. Data yang diperoleh dari kuesioner ini akan menjadi dasar untuk menganalisis pola penggunaan perangkat digital dan dampaknya terhadap interaksi sosial siswa.

Evaluasi

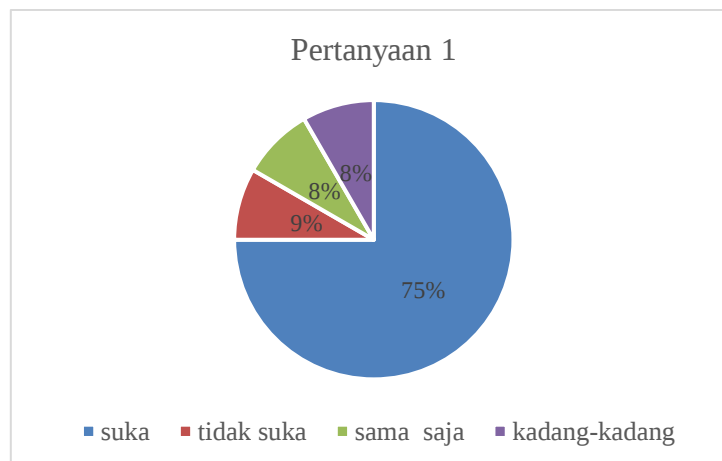
Tahap evaluasi dilakukan dengan menganalisis data yang diperoleh dari kuesioner. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola penggunaan perangkat digital siswa dan hubungannya dengan kualitas interaksi sosial mereka. Hasil analisis kemudian digunakan sebagai dasar untuk memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah dan orang tua.

Rekomendasi ini mencakup strategi mengelola penggunaan perangkat digital secara bijak, seperti menetapkan batas waktu layar, mendorong aktivitas sosial bersama keluarga, dan meningkatkan komunikasi antara siswa dengan guru serta teman sebaya. Selain itu, evaluasi juga mencakup refleksi terhadap pelaksanaan kegiatan untuk mengetahui keberhasilan dan aspek yang perlu diperbaiki dalam program serupa di masa mendatang.

Dengan metode yang terstruktur dari tahap awal hingga akhir, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak positif dalam membantu siswa menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan interaksi sosial di kehidupan sehari-hari. Masa usia dini adalah masa penentu perkembangan anak, pada masa ini pula seorang anak sangat memerlukan stimulasi untuk memperoleh pendidikan dan rangsangan yang tepat dalam menuju tahap perkembangan selanjutnya (Elfiadi, 2018).

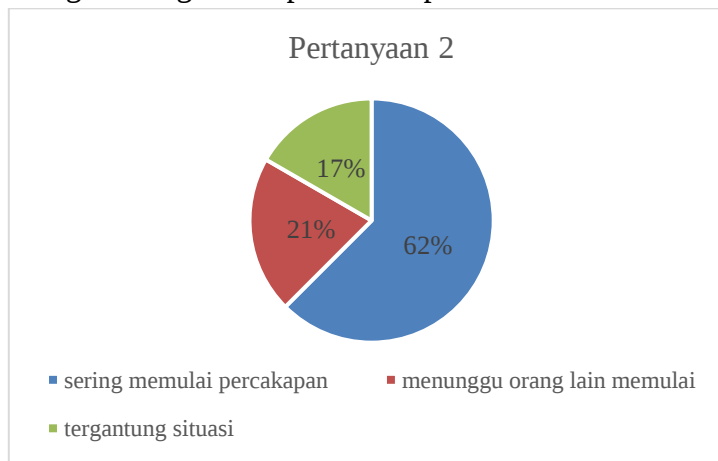
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kuisisioner pertanyaan pertama tentang keinginan individu berkumpul bersama teman-teman dapat dilihat pada Gambar 1.



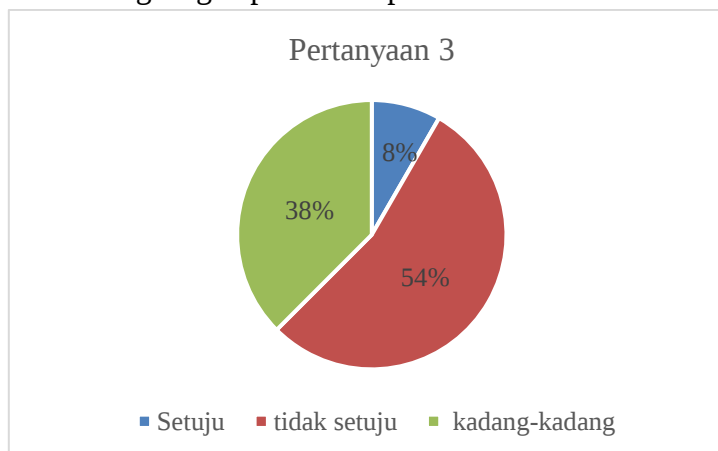
Gambar 1. Hasil Kuisisioner 1

Pertanyaan ini bertujuan untuk memahami pilihan seseorang dalam menghabiskan waktu, apakah lebih senang sendiri atau bersama orang lain. Dari hasil kuesioner 1, mayoritas responden (18 orang) lebih suka berkumpul dengan teman. Ini menunjukkan bahwa mereka merasa senang saat berada dalam kelompok atau saat bersosialisasi. Namun, ada 2 orang yang tidak suka, 2 orang memilih "sama saja", dan 2 orang lainnya menjawab "kadang-kadang". Hal ini mengindikasikan bahwa ada orang-orang yang memilih untuk menyendiri dalam kondisi tertentu atau merasa netral terhadap pilihan ini. Hasil quisioner pertanyaan kedua tentang intensitas dalam memulai percakapan dengan orang lain dapat dilihat pada Gambar 2.



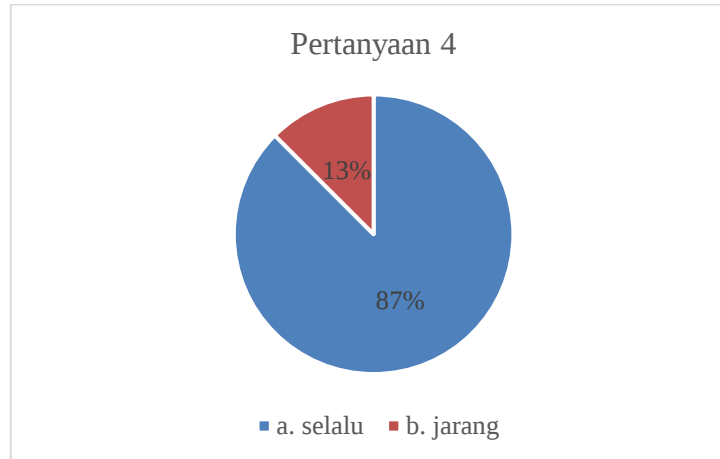
Gambar 2. Hasil Kuisoner 2

Melalui pertanyaan ini, kita ingin mengetahui apakah seseorang memiliki inisiatif untuk memulai percakapan. Sebagian besar responden (15 orang) menjawab bahwa mereka sering memulai percakapan, menunjukkan keberanian dan sikap ramah. Namun, ada 5 orang yang lebih memilih menunggu orang lain memulai, sedangkan 4 orang lainnya menjawab bahwa hal ini tergantung situasi. Jawaban ini menunjukkan bahwa gaya komunikasi setiap orang bisa berbeda, dan sebagian mungkin memerlukan waktu atau kondisi tertentu untuk merasa nyaman berbicara. Hasil quisioner pertanyaan ketiga tentang keinginan bermain gadget daripada bermain dengan teman-teman secara langsung dapat dilihat pada Gambar 3.



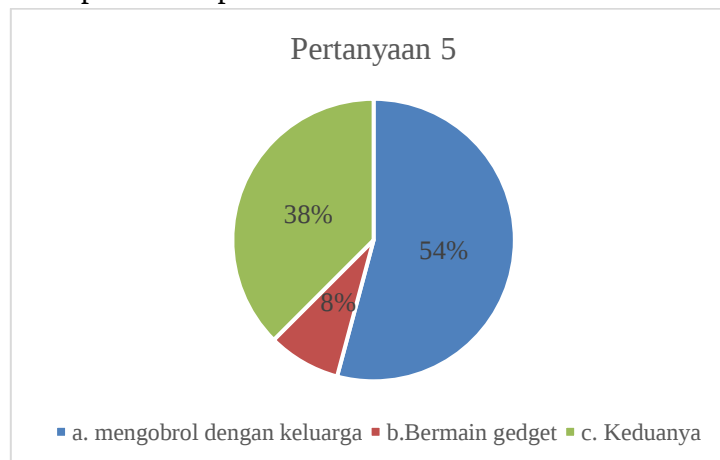
Gambar 3. Hasil Kuisoner 3

Pertanyaan ini mencoba memahami apakah teknologi, seperti gadget, lebih menarik bagi seseorang dibandingkan interaksi langsung dengan teman. Sebagian besar responden (13 orang) tidak setuju bahwa mereka lebih suka bermain gadget, sedangkan hanya 2 orang yang setuju. Ada pula 9 orang yang memilih "kadang-kadang", yang mungkin menunjukkan bahwa mereka menggunakan gadget hanya dalam waktu tertentu. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun gadget populer, interaksi sosial langsung tetap lebih diminati oleh sebagian besar responden. Hasil quisioner pertanyaan keempat tentang seberapa sering berinteraksi secara langsung dengan teman-teman di sekolah dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Hasil Kuisioner 4

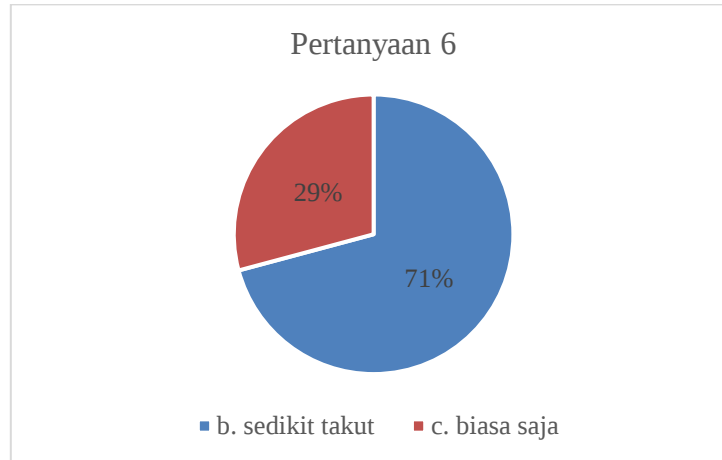
Pertanyaan ini menilai tingkat interaksi sosial di lingkungan sekolah. Sebanyak 21 responden menjawab "selalu", yang menunjukkan bahwa mereka sangat aktif berinteraksi dengan teman-temannya. Sementara itu, hanya 3 orang yang menjawab "jarang", dan tidak ada yang memilih "tidak pernah". Hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas responden memiliki hubungan sosial yang baik di sekolah. Hasil quisioner pertanyaan keempat tentang aktivitas yang disukai oleh responden dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Hasil Kuisioner 5

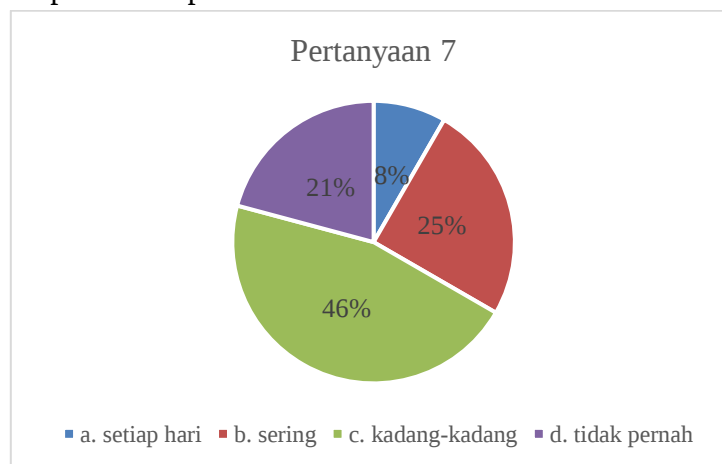
Pertanyaan ini membandingkan dua aktivitas utama, yaitu mengobrol dengan keluarga dan bermain gadget. Sebanyak 13 orang lebih memilih mengobrol dengan keluarga,

menunjukkan pentingnya hubungan keluarga. Namun, 9 orang menjawab bahwa mereka menyukai keduanya, sedangkan hanya 2 orang yang lebih suka bermain gadget. Ini mengindikasikan bahwa meskipun gadget digunakan, interaksi langsung dengan keluarga tetap penting. Hasil quisioner pertanyaan keenam tentang apakah kamu merasa takut saat akan berinteraksi dengan orang baru dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Hasil Kuisioner 6

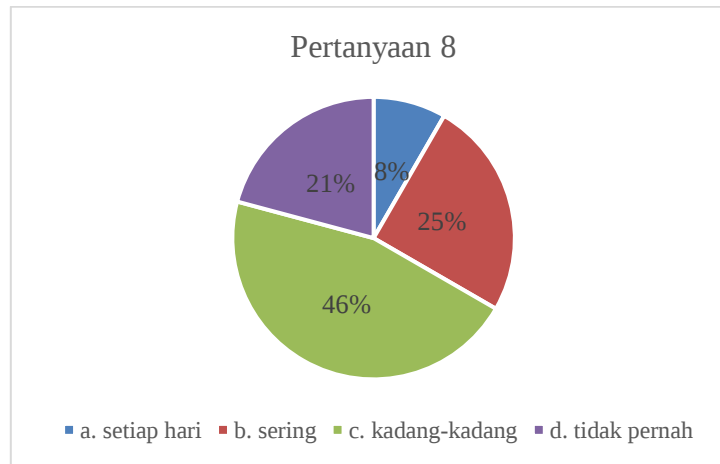
Pertanyaan ini mengukur tingkat keberanian atau rasa gugup seseorang saat bertemu orang baru. Sebagian besar responden (17 orang) merasa sedikit takut, sedangkan 7 orang merasa biasa saja. Tidak ada yang merasa sangat takut. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada rasa canggung atau ragu, kebanyakan orang tetap berusaha untuk berinteraksi. Hasil quisioner pertanyaan ketujuh tentang seberapa sering berbicara dengan orang tua mengenai kegiatan yang dilakukan di sekolah dapat dilihat pada Gambar 7.



Gambar 7. Hasil Kuisioner 7

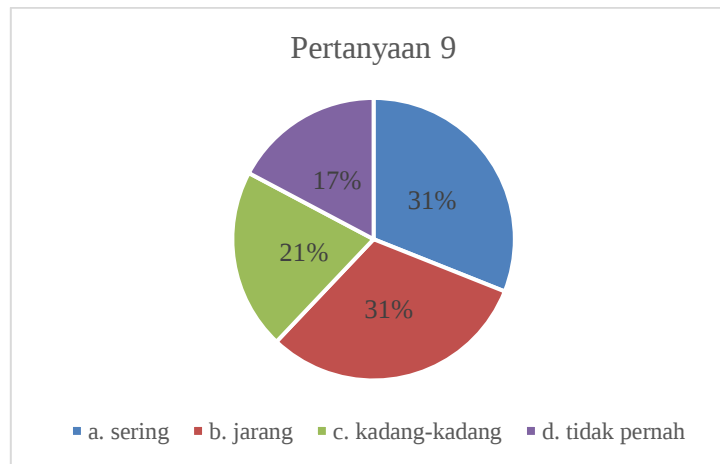
Pertanyaan ini menilai komunikasi antara anak dan orang tua. Hanya 2 orang yang berbicara setiap hari dengan orang tua mereka, sementara 6 orang sering melakukannya. Sebagian besar responden (11 orang) hanya berbicara kadang-kadang, dan 5 orang tidak pernah melakukannya. Hasil ini menunjukkan bahwa komunikasi dengan orang tua tentang aktivitas

sekolah masih perlu ditingkatkan bagi sebagian responden. Hasil quisioner pertanyaan kedelapan tentang seberapa sering kamu menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat pada Gambar 8.



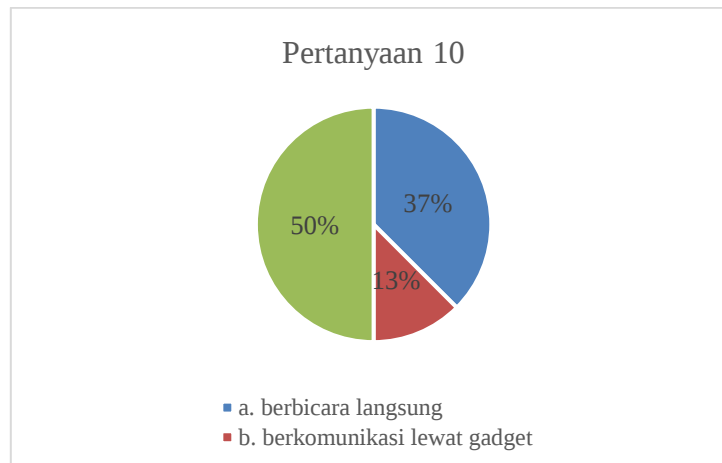
Gambar 8. Hasil Kuisioner 8

Pertanyaan ini bertujuan memahami kebiasaan penggunaan gadget. Sebanyak 6 orang sering menggunakan gadget, 16 orang melakukannya kadang-kadang, dan hanya 1 orang yang tidak pernah menggunakan gadget. Ini menggambarkan bahwa gadget menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, meskipun sebagian besar tidak menggunakannya secara berlebihan. Hasil quisioner pertanyaan kesembilan tentang seberapa suka berbicara bercerita dengan orang lain dapat dilihat pada Gambar 9.



Gambar 9. Hasil Kuisioner 9

Pertanyaan ini mengeksplorasi apakah seseorang senang berbagi cerita dengan orang lain. Sebanyak 9 orang menjawab sering, sementara jumlah yang sama (9 orang) menjawab jarang. Ada 6 orang yang memilih kadang-kadang. Jawaban yang bervariasi ini menunjukkan bahwa beberapa orang merasa nyaman berbagi cerita, sedangkan yang lainnya lebih memilih untuk menjaga cerita mereka sendiri. Hasil quisioner pertanyaan ke-10 tentang kesukaan berkomunikasi lewat media tatap muka atau online dapat dilihat pada Gambar 10.



Gambar 10. Hasil Kuisioner 10

Pertanyaan ini membandingkan dua cara berkomunikasi, yaitu berbicara langsung dan melalui gadget. Sebanyak 9 orang lebih suka berbicara langsung, 12 orang menyukai keduanya, dan hanya 3 orang yang lebih memilih berkomunikasi melalui gadget. Ini menunjukkan bahwa komunikasi langsung masih dianggap lebih berarti dan penting oleh sebagian besar responden.



Gambar 11. Pemaparan materi yang dilakukan oleh tim penyuluhan

KESIMPULAN

Penggunaan gadget yang semakin meluas di kalangan anak-anak, khususnya siswa sekolah dasar, membawa dampak yang signifikan terhadap perkembangan mereka, baik positif maupun negatif. Di satu sisi, gadget dapat berfungsi sebagai alat bantu belajar yang efektif, memberikan akses informasi, serta mendukung keterampilan teknologi anak. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan atau tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti gangguan fisik (misalnya masalah penglihatan dan gangguan tidur), penurunan kemampuan sosial, serta dampak negatif terhadap konsentrasi dan perkembangan emosional anak.



Untuk itu, orang tua, guru, dan masyarakat perlu berperan aktif dalam membimbing anak-anak agar dapat memanfaatkan gadget secara bijak. Pengaturan waktu penggunaan gadget, pengawasan yang ketat, serta penyuluhan mengenai dampak negatif dari ketergantungan gadget sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara manfaat teknologi dan kebutuhan perkembangan anak. Edukasi tentang penggunaan gadget yang sehat, serta pengembangan kebiasaan yang mendukung aktivitas fisik dan sosial, akan membantu anak-anak dalam mencapai perkembangan yang optimal.

Secara keseluruhan, meskipun gadget dapat memberikan banyak manfaat, penggunaan yang tidak bijaksana dapat merugikan perkembangan anak. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak untuk bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan gadget yang seimbang dan sehat bagi anak-anak sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel "Penggunaan gadget terhadap interaksi sosial pada anak sekolah dasar" ini dapat kami selesaikan dengan baik. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Arshy Prodyanatasari yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses penyuluhan dan penulisan artikel ini. Bimbingan dan dukungan yang diberikan sangat membantu kami dalam menyusun artikel ini dengan lebih terstruktur.

Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada pihak sekolah SDN Bandar Kidul 01, Kota Kediri, yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam kegiatan penyuluhan ini. Dukungan dari kepala sekolah, para guru, serta staf sekolah sangat membantu berkontribusi terhadap kelancaran kegiatan ini. Selain itu, kami menyampaikan apresiasi kepada para siswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Atas partisipasi mereka memberikan data berharga dan mendukung pencapaian program.

Tak lupa, kami ucapkan terima kasih kepada mahasiswa D3 Fisioterapi atas kerja kerasnya dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program ini. Komitmen dan dedikasi yang mereka berikan menjadi salah satu faktor utama keberhasilan dari program ini. Semoga hasil dari kegiatan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya dalam meningkatkan pemahaman tentang penggunaan perangkat digital yang sehat dan menjaga kualitas interaksi sosial anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N. K., & Rahmawati, R. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget pada Anak Sekolah Dasar: Analisis Dampak Positif dan Negatif. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 98-110.
- Elfiadi. (2018). Dampak Gadget Terhadap Anak Usia Dini. 105.
- Fitriani, D., & Utami, E. (2021). Gadget dan Dampaknya terhadap Perkembangan Fisik dan Psikologis Anak. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 14(3), 78-90.



- Harahap, D., & Sembiring, F. (2022). Gadget dan Pendidikan Anak Sekolah Dasar: Menyikapi Tantangan di Era Digital. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 25(4), 133-147.
- Hidayati, F. (2020). Edukasi Penggunaan Gadget yang Bijak untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 18(4), 112-125.
- Kusuma, A., & Purwanto, H. (2023). Pengaruh Gadget dalam Pembelajaran Anak Sekolah Dasar: Perspektif Positif dan Negatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 20(1), 55-68.
- Lestari, D., & Putri, M. (2022). Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 19(3), 77-89.
- Pratama, Y., & Sari, L. (2021). Gadget dan Perkembangan Sosial Emosional Anak: Tantangan dan Solusi. *Jurnal Psikologi Anak dan Pendidikan*, 17(5), 42-56.
- Surya, H., & Hani, R. (2021). Penggunaan Gadget di Kalangan Anak Sekolah Dasar: Implikasi terhadap Perkembangan Sosial dan Akademik. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 22(1), 45-58.
- Wijaya, R., & Santoso, B. (2020). Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar: Studi Kasus di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Mental Anak*, 10(1), 56-70.