



ANALISIS DURASI DAN DAMPAK PENGGUNAAN GADGET PADA SISWA SEKOLAH DASAR

AN ANALYSIS OF THE DURATION AND IMPACT OF GADGET USE ON ELEMENTARY SCHOOL STUDENT

Wira Surya Dinata Santoso¹, Tsabit Aqdamal Hasan^{1*}, Tantowi Rista Abdillah¹,
Muhammad Ilham Fauzi¹, Arshy Prodyanatasari¹

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

*Email Koresponden: tsabitaqdam5@gmail.com

Abstract

In this modern era, gadgets have become an inseparable part of everyday life. The rapid development of software on gadgets allows us to access various applications for communication, entertainment, and learning. Gadget use is no longer limited to a certain age, so many children, including students at SDN Bandar Kidul 01 Kota Kediri, use gadgets in their daily activities. The problem that arises is how often the intensity of gadget use by elementary school students is and the impact it has on their lives. This research aims to analyze the duration of gadget use and its impact on students at SDN Bandar Kidul 01 Kediri City, with a focus on academic, health, and social aspects. The research was carried out through an outreach approach and filling out questionnaires by students as research subjects. The research results show that the average student uses gadgets for 1-2 hours per day, with the main aim of playing games and watching videos for entertainment. Negative impacts include decreased focus on learning for students, health problems such as eye fatigue for students, and reduced social interaction for students. On the other hand, the use of gadgets for educational applications is reported to support students' learning process. These results emphasize the importance of supervision from parents and teachers to regulate the use of gadgets wisely. With good time management, negative impacts can be minimized and the benefits of gadgets in supporting education can be optimized.

Keywords: *Gadget, Duration of use, Impact, Elementary School students, Academic, Health, Social*

Abstrak

Di era modern ini, gadget telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Perkembangan software yang pesat pada gadget memungkinkan kita mengakses berbagai aplikasi untuk komunikasi, hiburan, maupun pembelajaran. Penggunaan gadget tidak lagi terbatas pada usia tertentu, sehingga banyak anak-anak, termasuk siswa SDN Bandar Kidul 01 Kota Kediri, yang menggunakan gadget dalam kegiatan sehari-hari mereka. Permasalahan yang muncul adalah seberapa sering intensitas penggunaan gadget oleh siswa sekolah dasar ini dan dampaknya terhadap kehidupan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis durasi penggunaan gadget dan dampaknya terhadap siswa SDN Bandar Kidul 01 Kota Kediri, dengan fokus pada aspek akademik, kesehatan, dan sosial. Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui pendekatan penyuluhan dan pengisian kuesioner oleh siswa sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa menggunakan gadget selama 1-2 jam per hari, dengan tujuan utama bermain game dan menonton video sebagai hiburan. Dampak negatif meliputi penurunan fokus belajar pada siswa, gangguan kesehatan seperti kelelahan mata pada siswa, serta berkurangnya interaksi sosial pada siswa. Di sisi lain, penggunaan gadget untuk aplikasi edukasi dilaporkan mendukung proses belajar pada siswa. Hasil ini menekankan pentingnya pengawasan dari



orang tua dan guru untuk mengatur penggunaan gadget secara bijak. Dengan pengelolaan waktu yang baik, dampak negatif dapat diminimalkan dan manfaat gadget dalam mendukung pendidikan dapat dioptimalkan.

Kata Kunci : Gadget, Durasi penggunaan, Dampak, Siswa SD, Akademik, Kesehatan, Sosial

PENDAHULUAN

Penggunaan gadget telah merevolusi cara kita berinteraksi, belajar, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Di era digital, anak-anak tumbuh dengan kemudahan dalam mengakses gadget, seperti smartphone, tablet, dan laptop yang telah terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Gadget dapat menyediakan akses tak terbatas pada informasi, hiburan, dan komunikasi (Vivaldi, 2023). Di era yang serba modern ini teknologi gadget sudah dikenal oleh anak-anak sekolah dasar dimana mereka tumbuh dengan kemudahan akses teknologi yang serba canggih bahkan teknologi gadget sendiri juga merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. biasanya sebagian dari anak sekolah dasar menggunakan gadget hanya untuk kebutuhan yang tidak penting seperti bermain game dan menonton video hiburan sedangkan yang lainnya digunakan untuk kebutuhan sekolah seperti untuk mengerjakan tugas atau sebagai media pembelajaran online. Gadget sangat mudah sekali menarik perhatian dan minat anak dan sudah menjadi hal yang biasa jika anak-anak saja sudah memakai gadget dalam kehidupan sehari-hari. Anak zaman sekarang banyak yang lupa akan tugas utamanya yaitu belajar dan bersosialisasi secara offline dengan teman temanya, dikarenakan terlalu asik dengan gadgetnya (Warisyah, 2019). padahal apabila diarahkan dengan benar gadget dapat mempermudah anak-anak untuk meningkatkan kreativitas dan kemampuan bersosialisasi mereka. Gadget dapat berdampak positif terhadap perkembangan anak, (Syifa *et al.*, 2018), ditemukan bahwa anak Sekolah Dasar dapat dengan mudah mencari informasi tentang pembelajaran berkomunikasi dengan teman sebaya melalui gadget. Kemudahan dalam mengakses informasi dapat meningkatkan kreativitas dan pengetahuan anak.

Gadget dapat memperluas wawasan anak sehingga menambah rasa percaya diri mereka dalam menyampaikan pendapatnya dan pembelajaranpun dapat berjalan secara efektif dan kondusif. Selain memiliki dampak positif penggunaan gadget terhadap anak SD juga memiliki dampak negatif, Ada beberapa ahli studi mengatakan dampak negatif dari penggunaan gadget dapat merubah struktur otak. Widyaningrum & Akbar (2022), menyatakan bahwa interaksi sosial antar anak dengan masyarakat dan lingkungan sekitarnya dapat sangat berkurang dan semakin luntur (Manumpil & Akbar, 2022). Gadget juga membuat anak-anak kehilangan waktu tidur, dan kehilangan minat pada dunia luar. yang paling sering menarik perhatian anak-anak pada gadget yaitu game online. Game online dapat mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi dengan orang sekitar seperti teman sebaya, keluarga dan lingkungan sekitar. Bahkan game online dapat merubah sifat dan perilaku anak. Beberapa game online berisi konten yang mengandung unsur kekerasan sehingga anak-anak cenderung menirukan perbuatan yang kurang baik tersebut dalam kehidupan mereka. Apabila sudah kecanduan game online anak-anak akan sulit berhenti bermain meskipun waktu bermain sudah habis atau dilarang oleh orang tua. Hal ini biasanya di sebabkan oleh rasa penasaran mereka terhadap suatu game sehingga mereka ingin



terus-menerus memenangkan permainan. Ketika sudah kecanduan game anak akan mulai kesulitan berkonsentrasi di sekolah karena terbiasa dengan stimulasi cepat yang di tawarkan oleh game online.

Meskipun demikian, gadget tidak sepenuhnya membawa dampak negatif. Jika digunakan secara bijak, gadget dapat menjadi media yang mendukung perkembangan siswa, seperti meningkatkan kreativitas melalui aplikasi edukatif dan melatih kemampuan berpikir kritis (Andini & Prasetyo, 2020). Oleh karena itu, diperlukan analisis yang lebih mendalam terkait durasi dan dampak penggunaan gadget pada siswa untuk memaksimalkan manfaat serta meminimalkan dampak negatifnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu sekolah dasar dengan pendekatan survei melalui kuesioner. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang dirancang khusus untuk siswa kelas 5 SDN Bandar Kidul 01 sebagai subjek utama. Kuesioner ini terdiri dari pertanyaan-pertanyaan tertutup dan terbuka yang bertujuan untuk menganalisis durasi dan dampak penggunaan gadget pada siswa. Adapun tahapan pelaksanaan penelitian dibagi dalam 3 tahapan, yaitu:

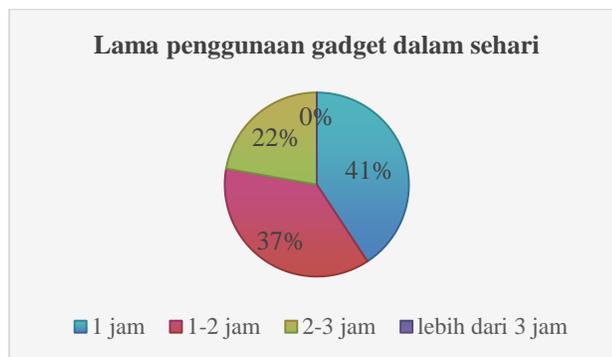
1. **Pra pelaksanaan.** Pada tahap pra pelaksanaan, tim PkM melakukan penyusunan instrumen Penelitian Kuesioner dirancang untuk mencakup pertanyaan terkait durasi penggunaan gadget, aktivitas yang dilakukan, serta dampaknya terhadap aspek belajar, sosial, dan kesehatan siswa. Kuesioner diuji coba terlebih dahulu untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Selain mempersiapkan instrumen penelitian, tim PkM juga melakukan perijinan penelitian kepihak sekolah. Perijinan dilakukan dengan mengajukan surat permohonan resmi kepada kepala sekolah SDN Bandar Kidul 01 Kota Kediri. Pada tahap ini, tim PkM berdiskusi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu yang tepat bagi siswa untuk mengisi kuesioner. Para Peneliti juga memberikan penjelasan kepada guru dan siswa mengenai tujuan dan manfaat penelitian.
2. **Pelaksanaan.** Pada tahapan pelaksanaan ini peneliti PkM membagikan kertas kuesioner kepada siswa di kelas dengan didampingi oleh para peneliti dan guru. Para peneliti PkM juga memberikan penjelasan singkat mengenai cara pengisian kuesioner yang akan diberikan, untuk memastikan siswa memahami setiap pertanyaan. Selanjutnya pengisian Kuesioner oleh Siswa, Siswa diberikan waktu sekitar 20-30 menit untuk mengisi kuesioner sesuai pengalaman dan pandangan mereka. Selama proses ini, peneliti siap membantu jika ada pertanyaan yang kurang dipahami oleh siswa. Setelah selesai, semua kuesioner dikumpulkan oleh peneliti PkM untuk diolah lebih lanjut.
3. **Evaluasi.** Pada tahapan ini peneliti PkM melakukan evaluasi dengan pemeriksaan kuesioner yang telah diisi oleh siswa untuk memastikan tidak ada data yang kosong atau tidak relevan. Selanjutnya data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif untuk mengidentifikasi pola durasi penggunaan gadget dan dampaknya terhadap siswa. Setelahnya para peneliti PkM menyusun hasil analisis dalam bentuk laporan penelitian



yang mencakup temuan utama, pembahasan, serta rekomendasi kepada pihak sekolah dan orang tua untuk mengelola penggunaan gadget oleh siswa secara lebih efektif.

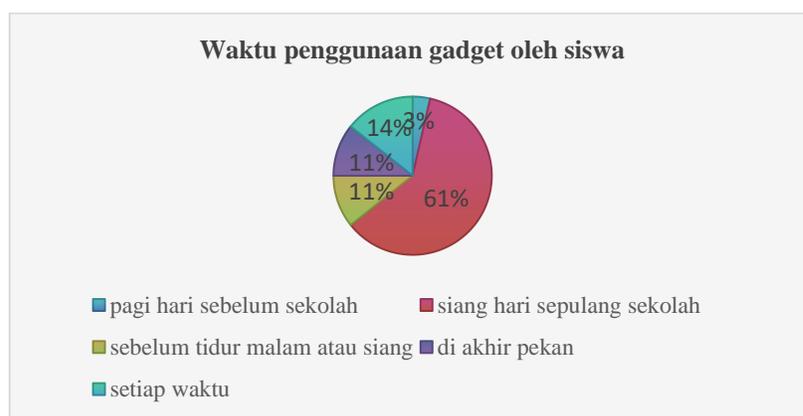
Dengan tahapan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh penggunaan gadget terhadap siswa sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Lama Penggunaan Gadget dalam Sehari

Hasil pada Gambar 1, menunjukkan mayoritas siswa menggunakan gadget selama 1–3 jam per hari. Penggunaan gadget dalam durasi ini masih termasuk wajar, terutama jika digunakan untuk kegiatan positif seperti belajar daring atau mencari informasi. Namun, bagi siswa yang menggunakan gadget lebih dari 3 jam sehari, risiko dampaknya menjadi lebih besar. Penggunaan gadget lebih dari 2 jam sehari dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan emosional pada anak-anak menurut (Twenge & Campbell, 2018).



Gambar 2. Waktu Penggunaan Gadget oleh Siswa

Pola pada Gambar 2, menunjukkan bahwa siswa memanfaatkan waktu luang untuk bermain gadget. Namun, ada juga siswa yang menggunakan gadget sebelum tidur. Kebiasaan ini cukup mengkhawatirkan karena penggunaan gadget sebelum tidur dapat mengganggu ritme

sirkadian (jam biologis tubuh) mencatat bahwa paparan cahaya biru dari layar gadget menjelang tidur dapat menurunkan kualitas dan durasi tidur (Carter *et al.*, 2016).



Gambar 3. Mayoritas Siswa dalam menggunakan Gadget

Sebagian besar siswa menggunakan gadget untuk bermain game dan menonton video. Aktivitas ini, meskipun menyenangkan, kurang memberikan nilai edukasi jika dilakukan secara berlebihan. Menurut Granic *et al.* (2014), bermain game dalam durasi pendek dapat membantu meningkatkan keterampilan kognitif tertentu, tetapi jika tidak terkontrol, dapat menyebabkan adiksi dan mengurangi interaksi sosial.



Gambar 4. Penggunaan Gadget Menjelang Tidur oleh Siswa

Mayoritas siswa menjawab bahwa mereka sering menggunakan gadget sebelum tidur. Ini merupakan kebiasaan yang perlu diperbaiki karena dapat memengaruhi waktu istirahat siswa. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada malam hari berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk dan dapat menyebabkan rasa kantuk di pagi hari (Lemola *et al.*, 2015).



Gambar 5. Efek setelah penggunaan Gadget terhadap Siswa

Sebagian besar siswa merasa sering lelah setelah menggunakan gadget. Ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang intens dapat memberikan dampak negatif pada fisik siswa, seperti kelelahan mata, sakit kepala, atau kelelahan secara umum. Kelelahan akibat penggunaan gadget yang terlalu lama juga dapat berdampak pada performa akademik siswa (Hawi & Samaha, 2018).



Gambar 6. Respon Siswa saat di Larang Orang Tua Bermain Gadget

Sebagian besar siswa merasa sedikit marah atau biasa saja ketika tidak diizinkan bermain gadget. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada ketergantungan, tingkat adiksi siswa terhadap gadget belum terlalu parah. Penelitian menyatakan bahwa keterlibatan orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget dapat membantu mengurangi risiko kecanduan gadget (Gentile *et al.*, 2011).



Gambar 7. Penggunaan Gadget Siswa saat Makan

Sebagian siswa menjawab kadang-kadang makan sambil menggunakan gadget. Kebiasaan ini berpotensi mengganggu pola makan sehat karena anak-anak kurang fokus pada makanan mereka. Penelitian dari Anderson dan Whitaker menunjukkan bahwa penggunaan gadget saat makan dapat menyebabkan makan berlebih atau kurang menyadari rasa kenyang, yang akhirnya memengaruhi kesehatan fisik (Anderson & Whitaker, 2017).



Gambar 8. Siswa tetap menggunakan Gadget meskipun di Larang oleh Orang Tua

Sebagian siswa menjawab kadang-kadang tetap menggunakan gadget, yang menunjukkan bahwa siswa memiliki kontrol yang cukup baik tetapi tetap memerlukan bimbingan. Kebiasaan ini, jika dibiarkan, dapat berkembang menjadi adiksi. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun orang tua membatasi penggunaan gadget, banyak siswa yang tetap mencari cara untuk mengaksesnya. Ini terjadi karena gadget dianggap sebagai sumber hiburan dan akses mudah ke media sosial serta konten pendidikan.



Gambar 9. Siswa tahu cara menggunakan Gadget yang Baik

Sebagian besar siswa menjawab ya, yang menunjukkan bahwa mereka sudah memiliki pemahaman tentang penggunaan gadget yang sehat. Pemahaman ini umumnya diperoleh dari guru dan orang tua. Menurut penelitian Lubis (2020), menjelaskan bahwa orang tua dan guru memiliki peran penting dalam mengedukasi siswa tentang cara menggunakan gadget dengan bijak. Selain itu, dia menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dalam memantau penggunaan gadget anak agar tetap produktif dalam pembelajaran.



Gambar 10. Sumber Pengetahuan Siswa dalam penggunaan Gadget

Mayoritas siswa memperoleh informasi dari guru dan orang tua, yang menunjukkan peran penting lingkungan pendidikan dan keluarga dalam mengarahkan siswa. Menurut Pratama siswa harus dibimbing untuk menggunakan gadget sebagai sumber belajar yang mendukung materi pelajaran. Penggunaan gadget harus diarahkan untuk tujuan edukatif, seperti mencari referensi atau menonton video pembelajaran yang relevan.



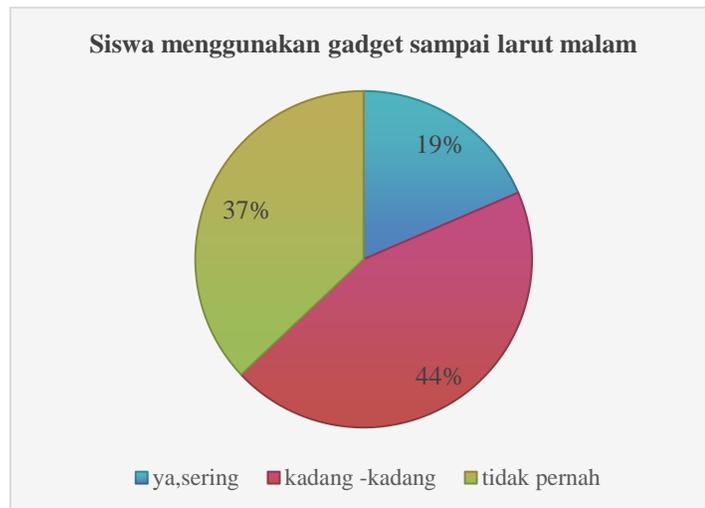
Gambar 11. yang dilakukan Siswa ketika di Larang menggunakan Gadget

Sebagian besar siswa menjawab kadang-kadang merasa sakit kepala setelah menggunakan gadget dalam waktu lama. Hal ini menunjukkan adanya dampak fisik dari penggunaan gadget yang berlebihan. Kovacs menyebutkan bahwa paparan layar dalam durasi panjang dapat menyebabkan ketegangan mata digital (*digital eye strain*), yang sering disertai sakit kepala (Kovacs *et al.*, 2021).



Gambar 12. Bermain Gadget membuat Siswa Sulit Bangun Pagi

Sebagian besar siswa menjawab kadang-kadang merasa mengantuk dan sulit bangun. Kebiasaan menggunakan gadget hingga larut malam dapat mengganggu siklus tidur siswa. Hale dan Guan menyatakan bahwa penggunaan gadget sebelum tidur menyebabkan penurunan durasi dan kualitas tidur, sehingga mengganggu aktivitas pagi hari (Hale & Guan, 2015).



Gambar 13. Siswa menggunakan Gadget sampai Larut Malam

Sebagian siswa menjawab kadang-kadang, sementara sebagian kecil menjawab sering. Penggunaan gadget hingga larut malam dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental anak-anak, termasuk rasa lelah dan kurang fokus di sekolah keesokan harinya. Van der Schuur mencatat bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada malam hari berhubungan dengan meningkatnya stres dan menurunnya performa akademik (Van der Schuur *et al.*, 2015).



Gambar 14. Respon Siswa terhadap Panggilan Orang Tua

Sebagian siswa menjawab kadang-kadang, sedangkan sebagian lainnya menjawab tidak pernah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada beberapa siswa yang terdistraksi oleh gadget, masih banyak yang menghormati panggilan orang tua atau orang terdekat. Menurut Gentile adiksi gadget dapat menurunkan respons anak terhadap lingkungan sekitar, termasuk saat berinteraksi dengan keluarga (Gentile & Bushman, 2012).



Gambar 15. Siswa membawa Gadget ketika Beribadah

Sebagian besar siswa menjawab tidak, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kesadaran untuk tidak membawa atau bermain gadget saat waktu ibadah. Namun, beberapa siswa menjawab kadang-kadang, yang menandakan perlunya pengawasan lebih lanjut. Pea mencatat bahwa pengaruh gadget terhadap anak-anak dapat membuat mereka kurang fokus terhadap aktivitas penting seperti beribadah (Pea *et al.*, 2012).

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penyusunan artikel ini, terutama kepada para peneliti dan akademisi yang hasil penelitiannya memberikan landasan kuat bagi pembahasan, pendidik yang berbagi wawasan tentang tantangan teknologi dalam dunia pendidikan, serta orang tua dan siswa yang memberikan masukan terkait pengalaman nyata dalam penggunaan gadget. Terima kasih juga kepada tim penyusun yang telah bekerja keras dalam mengumpulkan data, mengolah informasi, dan menyusun artikel ini dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat. Dukungan dan kontribusi dari berbagai pihak menjadi fondasi keberhasilan artikel ini, dan kami berharap karya ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat dalam memahami dampak penggunaan gadget di kalangan siswa serta menginspirasi langkah positif untuk mengoptimalkan penggunaannya. Apabila terdapat saran atau masukan untuk penyempurnaan artikel ini, kami akan sangat menghargainya sebagai langkah untuk terus memperbaiki kualitas informasi yang disajikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, M., & Whitaker, R. C. (2017). Household routines and obesity in US preschool-aged children. *Pediatrics*, 125(3), 420-428.
- Andini, R., & Prasetyo, W. (2020). Gadget dan pengembangan kreativitas siswa. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 14(2), 87-98.



- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between screen time and sleep outcomes. *Pediatrics*, 138(5), e20160649.
- Gentile, D. A., & Bushman, B. J. (2012). Reassessing media violence effects using a risk and resilience approach. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(3), 138-151.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50-58.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2018). The relations among social media addiction, self-esteem, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 66, 373-378.
- Kovacs, R., Balogh, P., & Faludi, G. (2021). Digital Eye Strain in Children. *Acta Ophthalmologica*, 99(1), e89-e95.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' sleep patterns and psychological functioning. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 431-446.
- Lubis, M. (2020). *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Degradasi Moral Siswa Kecanduan Smartphone di Madrasah Aliyah Negeri 2 Deli Serdang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Manumpil, S., & Akbar, F. (2022). Dampak negatif gadget terhadap pola tidur siswa. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 12(3), 99-110.
- Pea, R., Nass, C., Meheula, L., Rance, M., Kumar, A., Bamford, H., & Zhou, M. (2012). Media use, face-to-face communication, media multitasking, and social well-being among 8- to 12-year-old girls. *Developmental Psychology*, 48(2), 327.
- Syifa, M., Rahayu, A., & Putri, E. (2018). Gadget sebagai media pembelajaran dan komunikasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Teknologi*, 8(1), 33-41.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and low psychological well-being. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.
- Vivaldi, A. R. (2023). Pengaruh teknologi pada akses informasi, hiburan, dan komunikasi. *Jurnal Teknologi dan Masyarakat*, 15(3), 121-135.
- Van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Valkenburg, P. M. (2015). The consequences of media multitasking for youth: A review. *Computers in Human Behavior*, 53, 204-215.
- Warisyah, M. (2019). Dampak sosial penggunaan gadget di kalangan siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 11(2), 45-57.
- Widyaningrum, S., & Akbar, F. (2022). Penggunaan gadget dan perubahan struktur otak anak. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 7(4), 205-213.