
Socialization of the Impact of Healthy Gadget Use at State Elementary School 018 Samboja and MI Al Hidayah Samboja

Sosialisasi Dampak Penggunaan Gadget Sehat di Sekolah Dasar Negeri 018 Samboja dan MI Al Hidayah Samboja

Cindy Dyah Prihatiningsih¹, Rida Aldayanti², Jesrien Budi³, Arbain⁴

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

Correspondence author Email: baintigers@gmail.com

Paper received: Oktober 2024; Accepted: Desember 2024; Publish: Januari 2025

Abstract

The use of gadgets, as electronic media devices with various functions such as making calls, recording images, playing videos, accessing the internet, and more, has become part of everyday life. Although it provides many benefits, excessive gadget use in children can adversely affect their social and emotional development. This service aims to raise awareness about the healthy use of gadgets in elementary school-aged children. This activity was carried out through material delivery and question and answer sessions between students and parents at SD Negeri 018 Samboja and MI Al-Hidayah Samboja. The socialization took place in the classroom with direct interaction between facilitators, students, and parents. The results of the activity showed an increase in awareness, behavior change, and empowerment of learners in managing gadget use more wisely. These steps are important to minimize the negative impact of gadgets. In this socialization, emphasis is given to the role of family and collaboration between school and community as the key to success in creating an environment that supports healthy gadget use for children.

Keywords: Socialization, Healthy gadget use, digital generation.

Abstrak

Penggunaan gadget, sebagai perangkat media elektronik dengan beragam fungsi seperti menelepon, merekam gambar, memutar video, mengakses internet, dan lainnya, telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Meskipun memberikan banyak manfaat, penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak dapat berdampak buruk pada perkembangan sosial dan emosional mereka. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mengenai penggunaan gadget yang sehat pada anak-anak usia Sekolah Dasar. Kegiatan ini dilakukan melalui penyampaian materi dan sesi tanya jawab antara peserta didik dan orang tua di SD Negeri 018 Samboja dan MI Al-Hidayah Samboja. Sosialisasi berlangsung di kelas dengan interaksi langsung antara fasilitator, peserta didik, dan orang tua. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran, perubahan perilaku, dan pemberdayaan peserta didik dalam mengelola penggunaan gadget secara lebih bijaksana. Langkah-langkah ini penting untuk meminimalkan dampak negatif gadget. Dalam sosialisasi ini, penekanan diberikan pada peran keluarga dan kolaborasi antara sekolah dengan komunitas sebagai kunci keberhasilan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan gadget yang sehat bagi anak-anak.

Kata Kunci: Sosialisasi, Penggunaan gadget sehat, generasi digital.

Copyright and License

Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License that allows others to share the work with an acknowledgment of the work's authorship and initial publication in this journal.



1. Pendahuluan

Pada era modern saat ini, gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, termasuk dalam kehidupan anak-anak. Meskipun awalnya gadget lebih sering digunakan oleh orang dewasa, kini anak-anak juga telah terpapar penggunaannya. Berbagai jenis gadget seperti telepon seluler, smartphone, komputer, tablet, dan laptop/netbook PC memiliki banyak fungsi yang mendukung berbagai aktivitas, seperti berkomunikasi, mengakses internet, hingga mengolah data. Namun, penggunaan gadget yang tidak terkontrol, terutama pada anak-anak, dapat memberikan dampak negatif, khususnya dalam perkembangan sosial dan emosional mereka. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan anak-anak lebih terisolasi dan kurang berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar.

Oleh karena itu, pengabdian masyarakat melalui sosialisasi mengenai penggunaan gadget yang sehat menjadi sangat penting, terutama di lingkungan sekolah dasar. Sosialisasi ini diperlukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa dan orang tua mengenai cara menggunakan gadget dengan benar serta langkah-langkah untuk mengurangi dampak negatifnya. Kegiatan seperti yang dilakukan di SDN 018 Samboja dan MI Samboja, yang menekankan pada pengenalan penggunaan gadget sehat, bertujuan untuk membatasi penggunaan gadget yang berlebihan dan meningkatkan kesadaran akan pengaruh gadget terhadap perkembangan anak-anak di usia yang sangat rentan terhadap dampak teknologi.

Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak dapat mengganggu perkembangan sosial, emosional, dan psikologis mereka. Studi di SD Negeri Maguwoharjo 1 menunjukkan bahwa penggunaan gadget tanpa pengawasan dapat memicu perilaku konsumtif dan mengurangi interaksi sosial (Haerunisya et al., 2023). Selain itu, paparan layar yang berlebihan juga meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dan mengganggu pola tidur anak-anak (Nahdiyah et al., 2023). Oleh karena itu, sosialisasi tentang penggunaan gadget yang sehat sangat diperlukan, seperti yang dilakukan di SDN Karya Utama untuk membangun generasi digital yang lebih sehat melalui diskusi interaktif (Arbain & Santoso, 2023; Pratama et al., 2023).

Sosialisasi yang melibatkan peran orang tua juga penting, seperti yang terlihat dalam penelitian di SD Negeri 1 Bugi, yang membantu siswa memahami risiko kecanduan gadget dan dampaknya terhadap motivasi belajar (Wasalmi et al., 2023; Fitriana et al., 2017). Pengabdian masyarakat lainnya, seperti di SD Pematang Sentrak, memberikan edukasi tentang pembatasan waktu penggunaan gadget dan kaitannya dengan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) (Crystandy & Sapriadi, 2023). Pendekatan ini sangat penting untuk menciptakan kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih sehat (Crystandy & Sapriadi, 2023; Jasmidalis et al., 2023). Gadget, yang awalnya hanya digunakan oleh orang dewasa, kini banyak digunakan oleh anak-anak. Berbagai jenis gadget, seperti telepon seluler, smartphone, komputer, dan tablet, memiliki banyak manfaat, seperti berkomunikasi, mengakses internet, hingga mengolah data (Arbain & Nur, 2018). Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak buruk pada perkembangan sosial dan emosional anak. Untuk mengatasi hal ini, dilakukan sosialisasi Penggunaan Gadget Sehat di SDN 018 Samboja dan MI Samboja, yang bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa dan orang tua tentang cara menggunakan gadget dengan benar dan mengurangi dampak negatifnya.

Dampak yang diharapkan dari kegiatan sosialisasi ini adalah terciptanya kesadaran yang lebih tinggi di kalangan siswa dan orang tua tentang pentingnya penggunaan gadget yang sehat dan terkontrol. Melalui pemahaman ini, diharapkan siswa dapat mengurangi ketergantungan pada gadget dan lebih fokus pada interaksi sosial serta kegiatan pembelajaran yang lebih bermakna.

=====

Orang tua juga diharapkan lebih aktif dalam memantau penggunaan gadget di rumah, sehingga dapat mencegah dampak negatif terhadap perkembangan sosial, emosional, dan psikologis anak. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu menciptakan generasi digital yang lebih sehat dan seimbang dalam memanfaatkan teknologi.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema edukasi kesehatan tentang "Dampak Penggunaan Gadget Sehat pada Anak" akan dilaksanakan oleh kelompok mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Kegiatan ini dijadwalkan berlangsung selama empat hari, yaitu pada 16, 19, 22, dan 26 Agustus 2024. Kerja sama dilakukan dengan dua sekolah, yakni SDN 018 Samboja dan MI Al-Hidayah Samboja. Target peserta adalah siswa kelas IV dari SDN 018 Samboja, serta siswa kelas IB dan VA dari MI Al-Hidayah, bersama orang tua atau wali mereka, dengan total 59 peserta. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran siswa dan orang tua tentang pentingnya penggunaan gadget yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Prosedur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan metode diskusi dan tanya jawab. Dalam sesi ini, para peserta, baik siswa maupun orang tua, diajak untuk berdiskusi secara terbuka tentang pengalaman dan tantangan terkait penggunaan gadget sehari-hari. Fasilitator akan mendorong peserta untuk aktif berbagi pendapat dan pertanyaan, sehingga setiap peserta dapat saling belajar dan mendapatkan solusi praktis yang bisa diterapkan di rumah. Metode tanya jawab ini akan membantu peserta memahami dampak positif dan negatif gadget serta memberikan panduan untuk penggunaan gadget yang lebih sehat.

Langkah berikutnya adalah interaksi langsung melalui simulasi gadget sehat. Dalam sesi ini, fasilitator akan memberikan panduan langsung kepada siswa dan orang tua tentang cara menggunakan fitur-fitur pembatasan waktu pada gadget. Peserta juga akan diajarkan cara memanfaatkan gadget dengan bijak, baik untuk keperluan belajar maupun hiburan. Simulasi ini dirancang untuk memberikan pemahaman praktis tentang bagaimana cara mengatur dan memantau penggunaan gadget agar sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

Selain itu, akan diadakan sesi edukatif interaktif untuk meningkatkan minat siswa dalam mempelajari penggunaan gadget yang sehat. Melalui permainan edukatif seperti kuis digital, siswa diajak untuk memahami cara membatasi waktu layar dan memilih aplikasi yang bermanfaat. Sesi ini dirancang secara menarik agar siswa dapat belajar melalui kegiatan yang menyenangkan, sembari orang tua diberikan pemahaman mengenai cara mengawasi dan membatasi penggunaan gadget anak di rumah. Tujuan sesi ini adalah memberikan pengalaman langsung bagi siswa mengenai pentingnya keseimbangan dalam penggunaan gadget.

Terakhir, akan ada diskusi khusus bagi orang tua, yang berfokus pada peran mereka dalam memantau penggunaan gadget anak-anak mereka. Fasilitator akan memberikan panduan praktis tentang bagaimana orang tua dapat menetapkan aturan penggunaan gadget di rumah, membangun kebiasaan digital yang sehat, serta mengajarkan anak-anak untuk bertanggung jawab dalam menggunakan teknologi. Sesi ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada orang tua mengenai pentingnya peran mereka dalam membentuk kebiasaan digital anak sejak dini.

3. Hasil dan Pembahasan

Selama pelaksanaan sosialisasi di SDN 018 Samboja dan MI Al-Hidayah, suasana di ruangan kelas dipenuhi antusiasme dari peserta didik dan orang tua. Dari awal, peserta tampak sangat tertarik saat fasilitator memulai diskusi tentang dampak gadget. Para siswa, yang semula terlihat kurang menyadari bahaya dari penggunaan gadget berlebihan, perlahan mulai mengajukan pertanyaan dengan rasa ingin tahu yang besar. Contohnya, seorang siswa bertanya, "Apakah benar kalau bermain gadget terlalu lama bisa membuat kita susah tidur?" Ini menjadi titik awal diskusi aktif, di mana fasilitator menjelaskan pentingnya membatasi penggunaan gadget terutama sebelum tidur.

Salah satu hasil terpenting dari kegiatan ini adalah peningkatan kesadaran. Banyak siswa dan orang tua yang sebelumnya tidak memahami sepenuhnya risiko kecanduan gadget, kini lebih sadar akan bahaya yang mungkin muncul. Dalam salah satu interaksi, seorang ibu mengungkapkan kekhawatirannya tentang anaknya yang terlalu sering bermain game di ponsel. "Saya kadang bingung bagaimana cara membatasi, karena anak saya selalu meminta bermain setelah pulang sekolah," katanya. Fasilitator memberikan solusi praktis berupa saran penggunaan aplikasi pengatur waktu, yang membantu orang tua memantau dan membatasi penggunaan gadget anak mereka.

Selain itu, kegiatan ini juga berhasil membawa perubahan perilaku. Seorang siswa menyebutkan bahwa dia mulai membatasi waktu bermain gadget setelah memahami dampak negatifnya. "Sekarang saya lebih sering bermain dengan teman-teman sepulang sekolah, tidak seperti sebelumnya yang selalu pegang gadget," ujar salah satu peserta didik dengan bangga. Orang tua juga mulai berkomitmen untuk mengurangi waktu layar anak-anak mereka, terutama pada malam hari. Beberapa orang tua bahkan mulai menerapkan aturan "tidak ada gadget sebelum tidur" untuk memastikan anak-anak mereka mendapatkan waktu istirahat yang cukup.

Dampak dari kegiatan ini juga terlihat dari pemberdayaan peserta didik. Banyak siswa yang awalnya merasa kesulitan mengendalikan penggunaan gadget, kini lebih percaya diri bahwa mereka bisa mengurangi ketergantungan tersebut. "Ternyata kita bisa, ya, atur sendiri kapan harus berhenti main gadget," kata seorang siswa kelas IV. Sesi ini juga membangkitkan kesadaran orang tua tentang pentingnya keterlibatan mereka dalam memantau dan mengatur penggunaan gadget anak-anak di rumah. Salah satu contoh yang muncul adalah seorang ayah yang berjanji untuk lebih terlibat dalam aktivitas anaknya, dengan menggantikan waktu bermain gadget dengan kegiatan bersama, seperti membaca buku atau bermain di luar rumah.

Suasana penuh keakraban juga terasa saat sesi diskusi tanya jawab antara fasilitator dan peserta. Seorang ibu, yang awalnya tampak ragu untuk berbicara, akhirnya memberanikan diri untuk berbagi pengalaman tentang cara mengatasi kebiasaan anaknya yang kecanduan gadget. "Saya mulai dengan mengajaknya bicara tentang aturan main gadget di rumah, dan ternyata anak saya bisa memahami kalau dijelaskan baik-baik," ungkapnya. Suasana ini menunjukkan bahwa

=====

pengabdian masyarakat tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga membangun rasa kebersamaan dalam menghadapi tantangan penggunaan teknologi di era modern ini.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih baik kepada peserta didik dan orang tua tentang risiko penggunaan gadget, tetapi juga menumbuhkan komitmen bersama untuk mengelola penggunaan teknologi secara sehat. Atmosfer yang tercipta selama kegiatan penuh semangat, dengan banyaknya interaksi positif antara siswa, orang tua, dan fasilitator, menandakan bahwa sosialisasi ini telah berhasil menciptakan dampak yang berkelanjutan di kalangan peserta.



Gambar 1. Sosialisasi kepada siswa MI Al Hidayah Samboja

Hasil kegiatan sosialisasi ini menyoroti pentingnya mendidik anak-anak mengenai risiko penggunaan gadget yang berlebihan, serta mendorong kesadaran dan perubahan perilaku sebagai langkah awal yang signifikan. Meskipun langkah-langkah ini sudah memberikan dampak yang positif, pembahasan yang lebih komprehensif mengenai peran keluarga dan kolaborasi antara sekolah dan komunitas sangat diperlukan untuk memastikan dampak jangka panjang.

Peran Keluarga: Keluarga memainkan peran sentral dalam membantu anak-anak mengelola penggunaan gadget. Orang tua perlu memahami bahwa mereka adalah model utama dalam membentuk perilaku anak terkait penggunaan teknologi. Dengan membatasi penggunaan gadget di rumah dan menciptakan rutinitas yang seimbang, orang tua dapat membantu anak-anak menghindari kecanduan gadget. Selain itu, kolaborasi antara orang tua dan pihak sekolah sangat penting untuk memastikan konsistensi dalam pengelolaan penggunaan gadget di rumah dan sekolah. Contohnya, kegiatan yang melibatkan orang tua dalam sosialisasi telah membantu menciptakan sinergi antara pihak sekolah dan keluarga dalam membangun kebiasaan penggunaan gadget yang sehat.

Kolaborasi Sekolah dan Komunitas: Kolaborasi yang lebih luas antara sekolah dan komunitas juga menjadi faktor penting dalam membantu anak-anak memahami cara bijak

=====

menggunakan teknologi. Sekolah, sebagai pusat pendidikan, harus terus menjalin kerja sama dengan komunitas, organisasi masyarakat, dan penyedia layanan kesehatan mental untuk menciptakan suasana yang mendorong perilaku sehat. Misalnya, penggunaan teknologi dari organisasi yang peduli dengan kesehatan mental anak dapat diintegrasikan dalam program edukasi di sekolah. Inisiatif ini bertujuan untuk tidak hanya membekali anak-anak dengan pengetahuan, tetapi juga memberikan dukungan emosional dan sosial dalam memanfaatkan teknologi dengan bijak.

Perlu disadari bahwa mengatasi penggunaan gadget yang berlebihan adalah proses berkelanjutan yang tidak bisa diselesaikan dalam satu sosialisasi. Hasil kegiatan ini harus menjadi pijakan awal bagi upaya-upaya selanjutnya yang lebih komprehensif dan terintegrasi. Dengan melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas, diharapkan generasi digital masa depan dapat tumbuh dengan kesadaran tinggi dalam menggunakan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab. Inisiatif ini juga harus terus berkembang agar tercipta lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis dan sosial anak di era digital ini.



Gambar 2. Sosialisasi kepada siswa SDN 018 Samboja

4. Kesimpulan

Sosialisasi penggunaan gadget sehat di SD Negeri 018 Samboja dan MI Al-Hidayah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pemahaman siswa dan orang tua terkait penggunaan gadget yang bijak. Kegiatan ini tidak hanya memberikan materi edukatif mengenai dampak negatif gadget, tetapi juga menciptakan ruang diskusi interaktif bagi peserta didik dan orang tua untuk berbagi pengalaman serta mencari solusi praktis terkait penggunaan gadget sehari-hari. Sesi tanya jawab yang diberikan oleh tim pelaksana memperkuat pemahaman peserta tentang pentingnya mengatur waktu layar dan memanfaatkan gadget untuk hal-hal yang bermanfaat. Peserta didik tampak antusias dan mulai mempertimbangkan penggunaan gadget yang lebih sehat setelah mengikuti sosialisasi ini. Dengan demikian, diharapkan kesadaran dan perubahan perilaku yang ditanamkan selama kegiatan ini akan berlanjut, menciptakan generasi digital yang lebih bertanggung jawab dan bijaksana dalam memanfaatkan teknologi.

=====

Daftar Pustaka

- Arbain, A., & Santoso, D. (2023). Pengenalan subtitle dan terjemahan film berbahasa Inggris. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 4(1), 65-70.
- Arbain, A., & Nur, D. R. (2018, January). The use of magic and fairy tale dice to improve students' ability in writing narrative text. *In the 1st International Conference on Intellectuals' Global Responsibility (ICIGR 2017)* (pp. 91-94). Atlantis Press.
- Crystandy, M., & Sapriadi. (2023). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Dampak Penggunaan Gadget pada Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 2(2), 139–145. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v2i2.229>
- Fitriana, R., Nur, D. R., & Arbain, A. (2017). Pelatihan dan simulasi IELTS bagi mahasiswa dan dosen di lingkungan fakultas pendidikan dan keguruan program studi bahasa inggris universitas widya gama mahakam samarinda. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 1(2), 88-95.
- Haerunisya, N. I., Zzahrani, W. P., Sari, A. S., & Windarti, Z. A. (2023). Sosialisasi Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak SD Negeri Maguwoharjo 1. *GIAT: Teknologi Untuk Masyarakat*, 2(1), 69–77. <https://doi.org/10.24002/giat.v2i1.7232>
- Jasmidalis, D. A. S., Purnamasari, O., & Zuhaini, L. (2023). Edukasi Gadget Ramah Anak Usia Dini bagi Orang Tua. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 1–10.
- Nahdiah, A. C. F., Chairy, A., Fitria, N., & Volta, A. S. (2023). Sisi Gelap Layar: Investigasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Psikologi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 1(4), 169–175.
- Pratama, A., Isnaini, M., Dzakiyah, A., & Nurkiman, R. (2023). sosialisasi Sosialisasi Bahaya Kecanduan Gadget Sebagai Bentuk Pemberdayaan Siswa dalam Membangun Generasi Digital yang Sehat di SDN Karya Utama: indonesia. *Proceedings Uin Sunan Gunung Djati Bandung*, 3(7), 344–351.
- Wasalmi, W., Rosna Ode, Melan Sari, Tita Tita, & Wulan Wulan. (2023). Sosialisasi Dampak Gadget Terhadap Perilaku Belajar Peserta Didik SD Negeri 1 Bugi. *ALKHIDMAH: Jurnal Pengabdian Dan Kemitraan Masyarakat*, 1(3), 169–174. <https://doi.org/10.59246/alkhidmah.v1i3.455>