

Optimalisasi Sumber Daya Sosial dalam Menangani Perilaku Ketergantungan Gadget pada Anak

¹Muhammad Nabhan Akbar Marpaung*, ²Alfin Budiman Sihotang,
³Ravil Baadilahasan Harahap, ⁴Fajar Al Fahri, ⁵Eka Putra Jaya

^{1,2,3,4,5}Ilmu Komputer, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia
Email Corresponding: nabhanmarpaung@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: <i>Sumber daya sosial</i> <i>Ketergantungan gadget</i> <i>Anak</i> <i>Dukungan sosial</i> <i>Literasi digital</i>	Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak usia sekolah dasar dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial dan kebiasaan belajar. Penelitian ini berfokus pada siswa kelas 5 SD Negeri 106172 Tuntungan dan bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat ketergantungan terhadap gadget serta peran sumber daya sosial dalam menanggulangnya. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan beberapa pertanyaan. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa menggunakan gadget antara 1 hingga 2 jam per hari, sebagian besar siswa menyatakan bahwa bermain gadget dan bermain di luar sama-sama menyenangkan. Hanya sebagian kecil siswa yang merasa bermain gadget lebih seru dari bermain di luar. Berdasarkan hasil tersebut belum ada indikasi kuat bahwa siswa mengalami kecanduan terhadap gadget. Strategi yang digunakan untuk membantu anak agar tidak ketergantungan pada gadget meliputi pengaturan waktu penggunaan gadget, peningkatan aktivitas sosial dan fisik, serta edukasi penggunaan gadget yang sehat. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan sosial yang terhubung dalam membentuk kebiasaan digital yang seimbang pada anak-anak.
ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Keywords: <i>Social resources</i> <i>Gadget addiction</i> <i>Children</i> <i>Social support</i> <i>Digital literacy</i>	Excessive use of gadgets among elementary school children can have a negative impact on their social development and learning habits. This study focuses on fifth-grade students at SD Negeri 106172 Tuntungan and aims to identify the level of dependence on gadgets and the role of social resources in overcoming it. Data was collected through a questionnaire with several questions. The results showed that the majority of students use gadgets for 1 to 2 hours per day, and most students stated that playing gadgets and playing outside are equally enjoyable. Only a small proportion of students felt that playing with gadgets was more fun than playing outdoors. Based on these results, there is no strong indication that students are addicted to gadgets. Strategies used to help children avoid gadget dependency include setting limits on gadget usage time, increasing social and physical activities, and educating them on healthy gadget usage. This study emphasizes the importance of a socially connected approach in fostering balanced digital habits among children.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Kehadiran perangkat digital, khususnya gadget seperti telepon pintar dan tablet, tidak hanya memengaruhi orang dewasa tetapi juga anak-anak usia sekolah dasar. Gadget kini telah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan sehari-hari anak, baik sebagai sarana hiburan maupun sebagai media pembelajaran. Di satu sisi, penggunaan gadget memberikan manfaat dalam mendukung proses belajar, memperkaya informasi, dan mengasah keterampilan digital sejak dini. Namun, di sisi lain, penggunaan yang berlebihan tanpa pengawasan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan sosial, emosional, serta kebiasaan belajar anak (Rahayu & Santoso, 2020).

Menurut American Academy of Pediatrics (2016), paparan media digital pada anak-anak perlu dibatasi agar tidak mengganggu perkembangan otak, kemampuan konsentrasi, serta interaksi sosial. Anak-anak pada usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan kognitif dan sosial yang sangat krusial, di mana interaksi langsung dengan lingkungan, teman sebaya, dan aktivitas fisik menjadi fondasi penting dalam

membentuk kepribadian dan keterampilan sosial. Apabila waktu anak lebih banyak dihabiskan untuk bermain gadget dibandingkan aktivitas sosial, maka dikhawatirkan hal tersebut dapat menurunkan kemampuan anak dalam berkomunikasi, berkolaborasi, serta mengendalikan emosi (Pratama & Hidayat, 2019).

Fenomena ketergantungan gadget pada anak-anak semakin marak seiring dengan meningkatnya akses terhadap teknologi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang menghabiskan waktu berlebihan dengan gadget cenderung mengalami penurunan kualitas tidur, konsentrasi belajar, hingga munculnya masalah perilaku seperti mudah marah atau menarik diri dari lingkungan sosial (Sari, 2021; World Health Organization, 2019). Meski demikian, tidak semua anak menunjukkan gejala kecanduan gadget. Sebagian besar masih mampu menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan aktivitas lain seperti bermain bersama teman di luar ruangan. Hal ini menegaskan bahwa faktor lingkungan, keluarga, dan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk pola penggunaan gadget yang sehat.

Salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam mengatasi potensi ketergantungan gadget adalah melalui pemanfaatan sumber daya sosial. Sumber daya sosial dapat berupa peran orang tua, guru, teman sebaya, serta lingkungan masyarakat yang mampu memberikan pengaruh positif terhadap perilaku anak (Coleman, 1988; Putnam, 2000). Melalui interaksi sosial yang sehat, anak-anak dapat diarahkan untuk lebih aktif dalam kegiatan fisik, meningkatkan rasa kebersamaan, serta membangun keterampilan komunikasi. Beberapa studi menegaskan bahwa dukungan sosial berkontribusi signifikan dalam mengurangi ketergantungan terhadap media digital dan mendorong anak untuk memiliki pola hidup yang lebih seimbang (Astuti & Nugroho, 2022).

Dalam konteks sekolah dasar, guru memiliki peran strategis sebagai agen sosial yang dapat membimbing siswa agar tidak hanya fokus pada penggunaan gadget, tetapi juga terlibat dalam kegiatan belajar aktif, diskusi kelompok, serta permainan edukatif di luar kelas. Selain itu, orang tua juga memiliki tanggung jawab dalam mengatur waktu penggunaan gadget di rumah, memberikan alternatif aktivitas kreatif, dan menanamkan pemahaman tentang pentingnya penggunaan teknologi secara bijak (Yuliana & Wulandari, 2021). Dengan demikian, sinergi antara keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial menjadi kunci utama dalam menanggulangi potensi ketergantungan gadget pada anak-anak.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini difokuskan pada siswa kelas 5 SD Negeri 106172 Tuntungan untuk mengidentifikasi sejauh mana tingkat ketergantungan gadget yang mereka alami. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi peran sumber daya sosial dalam membantu menanggulangi ketergantungan gadget. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya membentuk kebiasaan digital yang sehat dan seimbang, sehingga pemanfaatan teknologi tetap memberikan manfaat tanpa menghambat perkembangan sosial anak.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Gadget merupakan perangkat teknologi digital yang digunakan untuk mendukung berbagai aktivitas seperti komunikasi, hiburan, maupun pembelajaran. Pada anak-anak usia sekolah dasar, penggunaan gadget semakin meningkat seiring dengan mudahnya akses terhadap internet dan aplikasi digital. Meskipun gadget memiliki manfaat sebagai sarana edukasi, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan berlebihan dapat mengganggu perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak (Rahayu & Santoso, 2020).

Menurut American Academy of Pediatrics (2016), anak-anak sebaiknya tidak terpapar layar digital lebih dari 1–2 jam per hari. Jika melewati batas tersebut, anak berisiko mengalami gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan masalah perilaku. Hasil studi lain menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menghambat interaksi sosial dan menurunkan kualitas komunikasi dengan lingkungan sekitar (Sari, 2021).

Ketergantungan gadget (*gadget addiction*) didefinisikan sebagai kondisi ketika anak sulit mengendalikan penggunaan gadget meskipun mengalami dampak negatif. Gejalanya meliputi perasaan gelisah ketika tidak menggunakan gadget, penurunan minat pada aktivitas sosial, serta berkurangnya waktu belajar (Pratama & Hidayat, 2019).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa ketergantungan gadget lebih rentan terjadi pada anak yang kurang mendapatkan pengawasan orang tua serta tidak memiliki alternatif aktivitas yang menarik di luar penggunaan perangkat digital (Yuliana & Wulandari, 2021). Meskipun demikian, hasil survei menunjukkan

bahwa tidak semua anak dengan intensitas penggunaan tinggi otomatis mengalami kecanduan. Faktor lingkungan dan sosial berperan signifikan dalam menentukan dampak penggunaan gadget terhadap perilaku anak (Astuti & Nugroho, 2022).

Konsep sumber daya sosial (social resources) berkaitan erat dengan teori modal sosial (social capital) yang dikemukakan oleh Coleman (1988) dan Putnam (2000). Modal sosial meliputi jaringan, norma, serta kepercayaan yang memungkinkan individu atau kelompok untuk bekerja sama secara efektif. Dalam konteks anak usia sekolah dasar, sumber daya sosial dapat berupa peran orang tua, guru, teman sebaya, dan lingkungan masyarakat yang membentuk perilaku anak dalam menggunakan teknologi.

Dukungan sosial terbukti efektif dalam membantu anak mengatur kebiasaan digital. Orang tua berperan dalam memberikan pengawasan dan aturan penggunaan gadget di rumah, sementara guru mendorong siswa untuk lebih aktif dalam aktivitas belajar dan sosial di sekolah. Teman sebaya juga memengaruhi perilaku anak, baik dalam penggunaan gadget maupun dalam keterlibatan aktivitas fisik dan sosial di luar sekolah (Yuliana & Wulandari, 2021).

Astuti dan Nugroho (2022) menegaskan bahwa keterlibatan sosial secara konsisten berhubungan dengan rendahnya risiko kecanduan gadget. Dengan demikian, pemanfaatan sumber daya sosial dapat menjadi strategi penting untuk menanggulangi dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan pada anak.

Beberapa penelitian relevan telah dilakukan terkait ketergantungan gadget dan peran sosial. Rahayu dan Santoso (2020) menemukan bahwa intensitas penggunaan gadget memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan belajar siswa sekolah dasar. Sari (2021) menyoroti dampak penggunaan gadget berlebihan pada perilaku sosial anak, seperti menurunnya interaksi dengan keluarga. Sementara itu, Yuliana dan Wulandari (2021) menekankan pentingnya kontrol orang tua dalam membatasi waktu penggunaan gadget.

Namun, penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada hubungan antara gadget dengan perilaku anak, tanpa banyak membahas peran sumber daya sosial secara mendalam dalam menanggulangi ketergantungan. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi celah tersebut dengan mengkaji lebih jauh keterlibatan sosial dalam membentuk pola penggunaan gadget yang seimbang pada siswa sekolah dasar.

III. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan tingkat penggunaan gadget pada siswa sekolah dasar serta mengeksplorasi peran sumber daya sosial dalam menanggulangnya. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk memaparkan fenomena sosial yang terjadi secara faktual dan sistematis (Sugiyono, 2019).

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 106172 Tuntungan, dengan subjek penelitian yaitu siswa kelas 5. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposive karena sekolah tersebut merepresentasikan karakteristik penggunaan gadget yang cukup tinggi di kalangan siswa sekolah dasar. Jumlah responden yang terlibat sebanyak 23 siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disusun berdasarkan indikator penggunaan gadget dan dukungan sosial. Kuesioner terdiri dari beberapa butir pertanyaan dengan skala pilihan ganda dan Likert sederhana. Indikator utama dalam instrumen meliputi:

1. Tingkat penggunaan gadget: durasi harian, jenis aktivitas, dan intensitas penggunaan.
2. Ketergantungan gadget: perasaan ketika tidak menggunakan gadget, preferensi aktivitas, serta pengaruh terhadap kegiatan belajar.
3. Peran sumber daya sosial: pengawasan orang tua, bimbingan guru, pengaruh teman sebaya, serta aktivitas sosial di luar penggunaan gadget.

Instrumen divalidasi oleh ahli pendidikan anak untuk memastikan keterbacaan dan kesesuaian isi, serta diuji reliabilitasnya menggunakan uji Cronbach's Alpha.

Data dikumpulkan dengan metode penyebaran kuesioner kepada siswa kelas 5. Proses pengisian dilakukan di sekolah dengan pengawasan peneliti dan guru wali kelas untuk memastikan kejujuran jawaban. Selain kuesioner, dilakukan pula observasi langsung untuk melihat pola aktivitas siswa dalam keseharian, baik di dalam maupun di luar kelas.

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Jawaban responden pada kuesioner diolah menggunakan statistik sederhana berupa persentase dan distribusi frekuensi. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk mengidentifikasi:

1. Tingkat intensitas penggunaan gadget oleh siswa.
2. Indikasi adanya kecenderungan ketergantungan gadget.
3. Bentuk dan kontribusi sumber daya sosial (orang tua, guru, teman sebaya) dalam mengurangi ketergantungan gadget.

Analisis deskriptif ini dipilih karena fokus penelitian adalah memberikan gambaran faktual tentang fenomena yang terjadi di lapangan tanpa melakukan pengujian hipotesis.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada siswa-siswi kelas 5 SD Negeri 106172 Tuntungan, dapat diketahui data mengenai kategori kemampuan siswa dalam menggunakan gadget adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Gadget yang Paling Sering Digunakan Siswa SD Negeri 106172

No	Kategori	Jumlah Siswa
1	Smartphone	17
2	Tablet	3
3	Laptop/Komputer	3
4	Konsol Game (PS/Nintendo/dll	0

Data kuantitatif tentang kepemilikan perangkat elektronik oleh sejumlah siswa ditunjukkan dalam tabel "Hasil Pembahasan" di atas. Data dikategorikan berdasarkan jenis perangkat elektronik, seperti tablet, smartphone, laptop, komputer, dan konsol game, termasuk merek seperti PlayStation dan Nintendo. Berapa banyak siswa yang memiliki setiap jenis perangkat tersebut ditunjukkan dalam kolom "Jumlah Siswa". Dengan menggunakan kategori dan angka yang jelas, pembaca lebih mudah memahami bagaimana kepemilikan perangkat elektronik tersebar di antara siswa yang disurvei. Data ini dapat digunakan sebagai dasar untuk analisis tambahan, seperti mengetahui seberapa luas akses teknologi siswa atau membuat strategi pembelajaran yang berkaitan dengan kondisi teknologi siswa.

Menurut analisis data, sebagian besar siswa yang disurvei memiliki smartphone. Jumlah smartphone yang dimiliki 17 siswa menunjukkan tingkat penggunaannya yang signifikan di karenakan siswa banyak menggunakan smartphone untuk bermain game seperti freefire, roblox dan digunakan untuk menggunakan aplikasi yang terkenal di era jaman sekarang seperti tiktok, instagram dll. Jumlah siswa yang memiliki tablet dan laptop/komputer relatif seimbang. Salah satu hal yang cukup mencolok adalah bahwa siswa tidak memiliki konsol game. Ini bisa karena beberapa alasan, seperti harga konsol game yang relatif mahal dan siswa biasanya bisa bermain game di smartphone tidak hanya dari konsol game. Untuk memahami temuan ini dengan lebih baik, konteks sosial ekonomi siswa dan preferensi hiburan mereka harus dipertimbangkan.

Tabel ini memberikan gambaran yang jelas tentang preferensi dan akses siswa terhadap teknologi. Data ini menunjukkan tren yang menarik, seperti kepemilikan smartphone yang tinggi dan konsol game yang rendah, dan kepemilikan komputer, tablet, dan laptop yang relatif seimbang. Untuk memahami karakteristik populasi siswa, data ini sangat bermanfaat. Mereka juga dapat digunakan untuk berbagai keperluan, seperti merencanakan kurikulum, membeli perangkat teknologi untuk sekolah, atau melakukan penelitian lebih lanjut tentang penggunaan teknologi oleh siswa. Selain itu, penelitian dapat dilakukan untuk menyelidiki faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan dalam kepemilikan perangkat elektronik.

Tabel 2. Lama Waktu Siswa SD Negeri 106172 Bermain Gadget

No	Waktu	Jumlah Siswa
1	Kurang dari 1 jam	3
2	1-2 jam	13
3	3-4 jam	3
4	Lebih dari 4 jam	3

Berdasarkan tabel yang menampilkan durasi penggunaan gadget oleh siswa, tampak bahwa sebagian besar siswa, yakni sebanyak 13 orang, menggunakan gadget selama 1 hingga 2 jam setiap harinya. Durasi ini masuk dalam kategori sedang, yang berarti penggunaan gadget oleh mayoritas siswa masih dalam batas yang tergolong normal. Umumnya, waktu tersebut digunakan untuk aktivitas ringan seperti menonton video, mendengarkan musik, atau bermain game secara terbatas. Meski demikian, tetap diperlukan peran orang tua dalam membimbing dan mengawasi agar penggunaan gadget tidak melebihi batas yang disarankan dan tetap memberikan dampak positif bagi perkembangan anak.

Sementara itu, terdapat 3 siswa yang hanya menggunakan gadget selama kurang dari 1 jam per hari. Kelompok ini masuk dalam kategori penggunaan rendah, yang kemungkinan besar disebabkan oleh aturan tegas dari orang tua atau keterlibatan anak dalam berbagai aktivitas non-digital, seperti bermain di luar, membaca, atau mengikuti kegiatan fisik lainnya. Pola penggunaan seperti ini cenderung lebih sehat karena waktu anak tidak terlalu banyak dihabiskan di depan layar dan lebih seimbang antara kegiatan digital dan non-digital.

Namun, ada pula sejumlah siswa yang menggunakan gadget dalam durasi yang cukup tinggi, yakni 3 siswa selama 3–4 jam per hari dan 3 siswa lainnya lebih dari 4 jam. Penggunaan gadget dalam waktu yang lama seperti ini berisiko menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan juga prestasi belajar anak. Aktivitas secara berlebihan dapat memicu kecanduan. Oleh sebab itu, diperlukan peran aktif dari orang tua dan guru untuk mengatur serta mengawasi penggunaan gadget.

Tabel 3. Perbandingan Aktifitas yang Lebih Seru Menurut Siswa SD Negeri 106172

No	Kategori	Jumlah Siswa
1	Lebih seru gadget	4
2	Main di luar	5
3	Sama-sama seru	13

Data tentang preferensi siswa terhadap tiga kategori aktivitas: Lebih seru gadget, Main di luar, dan Sama-sama seru ditunjukkan dalam tabel di atas. Bermain perangkat elektronik dianggap lebih seru daripada aktivitas lain, menurut data. Ini menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa lebih tertarik pada kegiatan teknologi seperti bermain game, menonton video, atau berselancar di internet. Biasanya, tindakan ini dilakukan secara individu atau melalui interaksi virtual melalui perangkat elektronik.

Sebaliknya, 5 siswa lebih suka bermain di luar. Bermain di luar, seperti berolahraga, bermain petak umpet, atau bersepeda, memberikan manfaat kesehatan fisik dan sosial yang penting bagi siswa. Rekomendasi ini menunjukkan bahwa beberapa siswa tetap menikmati aktivitas tradisional yang melibatkan interaksi langsung dengan lingkungan dan teman-temannya.

Sekitar 13 siswa menganggap kedua kegiatan tersebut seru. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menganggap aktivitas digital dan aktivitas fisik sama pentingnya. Mereka mungkin terkadang menikmati bermain gadget, tetapi mereka harus ingat bahwa bermain di luar adalah kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat. Preferensi ini mencerminkan kebutuhan siswa untuk berbagai aktivitas yang memungkinkan mereka memanfaatkan teknologi untuk hiburan atau pembelajaran sambil tetap menikmati manfaat dari kegiatan di luar ruangan dan interaksi sosial.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan pola preferensi siswa. Siswa yang lebih menyukai gadget cenderung mengalami kurangnya aktivitas fisik dan interaksi sosial langsung, sehingga perlu ada pengawasan untuk menjaga waktu mereka menggunakan gadget tetap sehat. Sementara itu, siswa yang suka bermain di luar harus dikenalkan dengan manfaat teknologi untuk siswa yang menyukai keduanya.

Tabel 4. Aktifitas Utama Siswa SD Negeri 106172 Terhadap Gadget

No	Aktifitas	Jumlah Siswa
1	Bermain game	15
2	Menonton YouTube/Video	13
3	Belajar online/mengerjakan PR	7
4	Video call dengan keluarga/teman	4
5	Mendengarkan musik	3

Berdasarkan data yang terkumpul, sebagian besar siswa menggunakan perangkat elektronik mereka untuk bermain game dan menonton YouTube atau video. Bermain game menjadi kegiatan yang paling sering dilakukan oleh 15 siswa, dan menonton YouTube atau video menjadi kegiatan yang paling sering dilakukan oleh 13 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa hiburan digital adalah cara favorit anak-anak menggunakan perangkat elektronik mereka.

Roblox adalah game yang paling banyak dimainkan oleh siswa karena pilihannya yang luas dari game simulasi, petualangan, dan edukasi dalam satu aplikasi. Anak-anak memiliki kesempatan untuk menjelajahi dunia virtual yang beragam, bermain game online dengan teman-teman mereka, dan membuat karakter mereka sendiri. Namun, game non-edukatif lainnya tetap diminati karena tampilan visual yang menarik dan permainan yang seru.

Menonton tayangan YouTube adalah aktivitas lain yang disukai selain bermain game. Tayangan edukatif termasuk dalam konten yang ditonton. Namun, konten non- pendidikan seperti kartun lebih disukai oleh anak-anak karena dianggap lebih menghibur.

Namun, hanya sebagian kecil siswa yang menggunakan perangkat ini untuk kegiatan yang lebih bermanfaat atau produktif. Tercatat bahwa tujuh siswa menggunakan perangkat untuk belajar online atau mengerjakan PR, empat siswa melakukan panggilan video dengan teman atau keluarga, dan tiga siswa mendengarkan musik. Ini menunjukkan bahwa gadget masih sering digunakan siswa untuk hiburan.

Tabel 5. Waktu yang Sering Digunakan Siswa SD Negeri 106172 Menggunakan Gadget

No	Waktu	Jumlah Siswa
1	Pagi hari	0
2	Siang hari	12
3	Sore hari	6
4	Malam hari	7

Tabel yang menunjukkan jumlah siswa yang menggunakan perangkat tersebut pada berbagai waktu sepanjang hari dapat dikaitkan dengan penggunaan perangkat tersebut. Tidak ada siswa yang menggunakan perangkat pada pagi hari. Karena guru berada di sekolah di pagi hari, kebiasaan siswa menggunakan perangkat elektronik dari siang hingga larut malam mungkin menjadi penyebabnya.

Jumlah siswa yang menggunakan perangkat mencapai puncaknya pada siang hari, yaitu dua belas siswa. Ini menunjukkan bahwa waktu siang adalah waktu yang paling produktif bagi siswa untuk beraktivitas, dan penggunaan perangkat elektronik kemungkinan lebih terkonsentrasi pada hal-hal yang produktif, seperti pencarian informasi, menggunakan media pembelajaran, atau berkomunikasi dengan guru dan teman. Selama siang hari, Anda dapat menggunakan perangkat ini sebagai alat pendukung pembelajaran.

Jumlah siswa yang menggunakan perangkat tersebut menurun menjadi enam siswa pada sore hari dan sedikit meningkat menjadi tujuh siswa pada malam hari. Perubahan ini mungkin menunjukkan bagaimana siswa menggunakan perangkat tersebut di luar waktu belajar. Di sore hari, mereka mungkin menggunakannya untuk hiburan atau bermain game, sehingga tingkat penggunaan mereka menurun. Meskipun jumlah siswa yang menggunakan perangkat pada malam hari meningkat, mereka mungkin mulai menggunakannya untuk aktivitas pribadi seperti menyelesaikan tugas sekolah atau bersosialisasi di media sosial.

Dari analisis tabel ini, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan penggunaan gadget mungkin memengaruhi pola penggunaan gadget siswa. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengatur waktu penggunaan gadget dengan bijak.

Berikut ini merupakan hasil dokumentasi dari observasi, wawancara, dan triangulasi data yang dilakukan di SD Negeri 106172 Tuntungan terkait penggunaan gadget oleh siswa.



Gambar 1. Foto Bersama dengan Siswa SD Negeri 106172 Tuntungan

V. KESIMPULAN

Hasil penelitian di SD Negeri 106172 Tuntungan terhadap siswa kelas 5 menunjukkan bahwa ketergantungan siswa terhadap perangkat elektronik masih di bawah batas wajar. Sebagian besar siswa menggunakan perangkat ini selama 1 hingga 2 jam setiap hari, dan mereka mengatakan bahwa bermain perangkat dan bermain di luar sama-sama menyenangkan. Gadget paling sering digunakan untuk bermain game, terutama Roblox, dan menonton YouTube. Hanya sebagian kecil siswa yang menggunakan perangkat ini untuk belajar online, melakukan panggilan video, atau mendengarkan musik.

Selain itu, hasil menunjukkan bahwa siswa hampir tidak menggunakan konsol game, dan smartphone menjadi perangkat yang paling banyak digunakan. Penggunaan gadget paling banyak terjadi pada siang hari, dengan penurunan pada sore hari dan malam hari, dan hampir tidak digunakan pada pagi hari. Dibutuhkan peran aktif orang tua, guru, dan lingkungan sosial dalam mendampingi, mengawasi, dan mengajarkan penggunaan perangkat elektronik yang sehat dan seimbang, meskipun belum ada indikasi kuat kecanduan.

Membuat jadwal penggunaan gadget yang teratur, menawarkan alternatif aktivitas menarik seperti permainan tradisional atau kegiatan fisik, dan mempelajari dampak positif dan negatif gadget sejak dini adalah beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kemungkinan ketergantungan gadget. Pendekatan sosial yang menyeluruh akan sangat membantu dalam membangun kebiasaan digital yang sehat untuk anak-anak usia sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan siswa SD Negeri 106172 Tuntungan yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosialisasi ini. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. (2016). *Media and young minds*. Pediatrics, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Astuti, R., & Nugroho, A. (2022). Social support in reducing gadget addiction among elementary students. *Journal of Educational Development*, 10(2), 45–53.
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94(Suppl), S95–S120.
- Dai, Y., & Ouyang, N. (2025). *Excessive screen time is associated with mental health problems and ADHD in US children and adolescents: Physical activity and sleep as parallel mediators* [Preprint]. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2508.10062>

- Jones, A. et al. (2023). Measuring effects of screen time on the development of children in the Philippines: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 23, Article 1261. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16188-4>
- Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Pulliahgaru, A. R., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of excessive screen time on child development: An updated review and strategies for management. *Cureus*, 15(6), e40608. <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- NSCH collaborative study (2023). Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the United States: Evidence from 2018 to 2020 NSCH. *Journal of Psychiatric Research*, 161, 140–149. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.03.014>
- Pratama, R., & Hidayat, T. (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(1), 12–21.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Panjeti-Madan, V. N., & Ranganathan, P. (2023). Impact of screen time on children's development: Cognitive, language, physical, and social and emotional domains. *Multimodal Technologies and Interaction*, 7(5), 52. <https://doi.org/10.3390/mti7050052>
- Rahayu, D., & Santoso, H. (2020). Pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap kebiasaan belajar siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 26(3), 155–165.
- Sari, M. (2021). Gadget addiction and its impact on children's social behavior. *International Journal of Child Development*, 5(2), 60–70.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: WHO.
- Yuliana, N., & Wulandari, P. (2021). Peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 6(1), 77–88.