

**PENYULUHAN DAMPAK NEGATIF BERMAIN GADGET PADA SISWA
MI KH. HASYIM ASY'ARI KOTA MALANG**

***COUNSELING ON THE NEGATIVE IMPACT OF PLAYING WITH GADGETS ON
STUDENTS OF MI KH. HASYIM ASY'ARI, MALANG CITY***

Vivi Indah Novianti^{1*}, Nungki Marlian Yuliadarwati², Fika Ertitri³

^{1*2} Program Studi Profesi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang,
Indonesia

³ Puskesmas Pandan Wangi, Malang, Indonesia

^{1*}viviindahnovianti1411@gmail.com , ²nungki@umm.ac.id

Article History:

Received: August 27th, 2025

Revised: October 10th, 2025

Published: October 15th, 2025

Abstract: *Gadgets have positive and negative impacts in their use, if we use them in a controlled manner, it will have a positive impact but if we use them uncontrolled and for too long, it will have a negative impact. Children are recommended to use gadgets for 2 hours per day to avoid adverse effects on health, social life and interest in learning. The purpose of this service is to find out how the level of knowledge of children about gadgets and what are the good and bad behaviors to be applied in everyday life. The targets of this activity are students of MI Kh. Hasyim Asy'ari Pandanwangi Malang City. The conclusion of this activity is that at the end of the session it can be seen that the children's knowledge about gadgets and the use of good and correct gadgets is increasing. Changes will be formed from small habits that are carried out, if there is a commitment to good behavior and activities, it will prevent themselves from excessive gadget use.*

Keywords: *Gadgets, Addiction, Students, Elementary School*

Abstrak

Gadget memiliki dampak positif dan negatif dalam penggunaannya, apabila kita menggunakan dengan tempat dan terkontrol akan menghasilkan dampak yang positif namun apabila kita menggunakannya tidak terkontrol dan terlalu lama akan menimbulkan dampak negatif. Anak-anak dianjurkan dalam penggunaan gadget yaitu 2 jam perhari untuk menghindari dampak buruk dari Kesehatan, kehidupan social dan minat belajar. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan anak-anak mengenai gadget dan apa saja perilaku yang baik dan buruk untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sasaran kegiatan ini adalah siswa MI Kh. Hasyim Asy'ari Pandanwangi Kota Malang. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu pada akhir sesi terlihat bahwa pengetahuan anak-anak terkait gadget dan penggunaan gadget yang baik dan benar semakin meningkat. Perubahan akan terbentuk dari kebiasaan kecil yang dilakukan, apabila ada komitmen terhadap perilaku dan aktivitas yang baik akan membatasi diri dari penggunaan gadget

yang berlebihan

Kata Kunci: *Gadget, Kecanduan, Siswa, Sekolah Dasar*

PENDAHULUAN

Teknologi adalah sesuatu yang bermanfaat untuk mempermudah semua aspek kehidupan manusia. Penggunaan teknologi oleh masyarakat menjadikan dunia teknologi semakin lama semakin canggih. Komunikasi yang dulunya memerlukan waktu yang lama dalam penyampaianya, kini dengan teknologi segalanya menjadi sangat cepat dan seakan tanpa jarak (Marpaung 2018). Teknologi memiliki berbagai macam jenis, yang salah satunya adalah gadget. Gadget merupakan sebuah inovasi terbaru dari teknologi fitur terbaru dan kemampuan yang lebih baik memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan lebih berguna. Perkembangan jenis gadget semakin hari semakin banyak modelnya dan mereknya. Model dari gadget berdasarkan kualitas dan bentuk yang membuat masyarakat tertarik untuk membelinya. Tetapi semua itu mempunyai fungsi yang sama hanya fasilitasnya yang berbeda (Miranti and Putri 2021).

Gadget merupakan salah satu bentuk nyata dari berkembangnya Ilmu pengetahuan dan teknologi (Ipteks) pada zaman sekarang dan mendatang (Sianturi 2021). Jenis gadget yang sudah menjadi seperti makanan sehari-hari setiap kalangan baik dipertanian-pedesaan, miskin-kaya, tua-muda adalah gadget berjenis smartphone (Hidayat, Hernisawati, and Maba 2021).

Saat ini hampir semua orang memiliki gadget, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Bahkan, sebagian besar waktunya banyak dihabiskan untuk bermain dengan perangkat tersebut. Salah satu gadget yang paling banyak digunakan di masyarakat adalah telepon genggam. Tidak jarang, anak-anak usia sekolah dasar pun sudah diberikan handphone oleh orang tuanya. Hal ini tentu dapat berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak pada masa usia dini (kelas 1–6 SD) (Wulandari et al., 2021).

Anak-anak saat ini bisa menggunakan inovasinya gadget dengan baik, walaupun kedua orangtuanya tidak bisa menggunakan inovasi tersebut dengan baik akan tetapi anak-anak tersebut dapat menggunakannya dengan lihai (Subarkah. 2019). Pengawasan dan kontrol dari orang tua kepada anak merupakan hal yang paling utama, orang tua harus memberikan batasan jelas ketika menggunakan gadget karena bagaimanapun gadget dapat menimbulkan sikap konsumtif berlebih untuk anak-anak (Haerunisya et al. 2023). Namun pada kenyataannya pengawasan orangtua kepada anak-anak terbatas yang menjadikan anak bebas dalam menggunakan perangkat secara berlebihan (Ariston and Frahasini 2018). Padahal, memberikan pengawasan yang cukup ketat dalam penggunaan gadget pada anak sangat diperlukan, mengingat penggunaan gadget sendiri memiliki dampak positif dan negatif (Maola and Lestari 2021).

Penggunaan gadget pada anak sebenarnya memiliki sisi positif maupun negatif. Dari sisi positif, anak bisa memperoleh wawasan baru melalui berbagai informasi, ada pula permainan

edukatif yang dapat menstimulasi kemampuan berpikir, serta gadget bisa berfungsi sebagai sarana belajar yang membantu menambah pengetahuan mereka. Namun di sisi lain, dampak negatif juga tidak sedikit. Penggunaan berlebihan dapat menghambat tumbuh kembang, memengaruhi kondisi psikologis, menurunkan prestasi belajar di sekolah, dan membuat anak kesulitan dalam berinteraksi sosial dengan lingkungannya. Selain itu, paparan konten yang tidak sesuai usia berisiko menimbulkan masalah emosi, mental, bahkan kepribadian (Rini et al., 2021). Dari segi kesehatan fisik, penggunaan gadget yang tidak tepat juga bisa menyebabkan gangguan mata, postur tubuh yang buruk, hingga ketergantungan yang berujung pada terhambatnya perkembangan sosial (Miranti & Putri, 2021). Karena itu, pendampingan dan pengawasan dari orang tua menjadi sangat penting agar penggunaan gadget tetap membawa manfaat bagi anak (Marpaung, 2018).

Pemakaian gadget mempengaruhi keadaan psikologis pada anak meningkat sebesar 60% pada anak yang menghabiskan lebih dari 2 jam dalam sehari untuk bermain game (Prayuda, Munir, and Siam 2020). Anak-anak yang mengalami kecanduan terhadap gadget akan lebih fokus pada gadgetnya sehingga sangat sedikit melakukan interaksi sosial (Munisa 2020) dan mengalami perubahan sikap yang signifikan (Syifa et al., 2023).

Penyuluhan atau pemberian informasi dilakukan kepada siswa MI Kh. Hasyim Asyari Kota Malang yang diikuti seluruh siswa kelas 4 namun penyuluhan tersampaikan kepada 25 siswa yang dilakukan pada 21 Oktober 2024 dengan menggunakan media poster. Pada penyuluhan ini minim pengetahuan siswa terkait berapa lama penggunaan gadget yang bisa digunakan dalam sehari-hari dan bagaimana dampak negatifnya. Dalam permasalahan tersebut, diperlukan pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang dampak negatif penggunaan gadget.

Berdasarkan uraian tersebut kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa mengenai penggunaan gadget yang baik dan bagaimana dampak negatifnya. Target khusus yang dicapai yakni agar para siswa mengetahui bahwa penggunaan gadget dilakukan 2 jam perhari untuk menghindari dampak buruk yang bisa terjadi.

METODE

Metode yang dilakukan fisioterapi menggunakan pemberian penyuluhan promosi kesehatan kepada 25 siswa kelas 4 MI. Media penyuluhan menggunakan poster dengan dikumpulkannya siswa di satu lapangan. Sebelum melakukan penyuluhan para siswa diberikan lembar kuesioner (Pre-test) dengan bentuk soal berupa skala likert. Kuesioner dibagikan kembali kepada siswa setelah melakukan penyuluhan (Pos-test) sebagai pembandingan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Pre-test juga dilakukan secara lisan mengenai pengetahuannya tentang gadget dan kebiasaan sehari-hari dalam penggunaan gadget yang dilakukan oleh siswa. Kemudian dilakukan juga pos-test secara lisan untuk mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan anak-anak mengenai gadget dan apa saja perilaku yang baik dan buruk untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini dilakukan di SD Hasyim Asyari Pandanwangi Kec. Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur yang dilakukan pada 21 Oktober 2024. Kegiatan ini diawali dengan memberikan pengenalan dan memberikan informasi terkait diadakannya penyuluhan terkait dampak negatif dari menggunakan gadget terlalu lama, sekaligus mendata siswa yang akan mengikuti kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM.

HASIL

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan di MI Kh. Hasyim Asyari Pandanwangi Kota Malang, berjalan dengan lancar dan mendapat antusias dari siswa yang ikut. Materi penyuluhan yang disampaikan antara lain dampak negative apabila sudah kecanduan gadget dan bagaimana cara mengatasinya. Media poster yang ditampilkan dipergunakan untuk memperjelas materi yang dipaparkan.

Penyampaian materi diawali dengan memaparkan materi mengenai kebiasaan yang akan terjadi saat terbiasa menggunakan terlalu lama dan menjadi kecanduan. Kemudian materi dilanjutkan dengan memaparkan bagaimana dampak negatif yang terjadi apabila sudah kecanduan gadget. Dalam sesi ini banyak anak yang antusias bertanya bagaimana cara pencegahannya dan bagaimana cara menangani apabila sudah kecanduan gadget. Ada beberapa siswa yang mengalami gangguan tidur karena kebiasaan menggunakan gadget hingga larut malam yang menimbulkan gangguan pola tidur. Menurut Nur Haqiqi et al., (2024), ketergantungan anak terhadap gadget akan meningkat jika tidak diawasi dan dapat mengganggu aktivitas lainnya. Oleh karena itu, orang tua dianjurkan untuk membantu anak-anak mereka dalam kegiatan sehari-hari dengan mendorong mereka untuk lebih disiplin saat bermain game atau menggunakan gadget. Selain itu, penggunaan gadget dapat membuat proses belajar menjadi lebih sulit jika tidak ada kontrol dari orang tua dan orang lain di sekitarnya. Selain itu, hal tersebut dapat membuat anak menjadi kurang mampu mengendalikan diri saat mengakses bebas situs di dunia maya (Darwin, 2023). Pencegahan untuk anak agar tidak terlalu lama menggunakan gadget adalah dengan menerapkan picture timetable yaitu dengan melakukan kegiatan atau aktivitas dengan ditentukan waktunya. Menurut Fatichah dan Madyawati (2023), cara ini dapat melatih disiplin anak dengan kebiasaan yang teratur sehingga mengurangi kebiasaan penggunaan gadget terlalu lama. Dalam pertumbuhan anak sangat membutuhkan figure dan peran orang tua dalam tumbuh kembang sehingga sangat penting adanya kontrol yang tepat dari orang tua untuk membentuk kebiasaan anak.

dampak gadget terhadap Kesehatan, 30% mengetahui dampak gadget terhadap kehidupan social, dan 50% mengetahui dampak gadget terhadap minat belajar. Dan setelah dilakukan penyuluhan dan disebarkan kembali pos-test, siswa mengetahui bagaimana dampak dari penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penyuluhan yang dilakukan di MI Kh. Hasyim Asy'ari masih banyak siswa yang minim dalam pengetahuan mengenai penggunaan gadget yang baik dan berapa lama penggunaan gadget yang tepat. Sehingga dari keseluruhan siswa ada beberapa siswa yang mengalami gangguan pola tidur akibat terlalu lama menggunakan gadget. Pengawasan dan perhatian sangat berperan dalam membentuk kebiasaan dan perilaku anak sehingga sosok orang tua sangat berperan dalam mengatur waktu penggunaan gadget pada anak.

Setelah penyuluhan ini selesai, sekolah dapat berkolaborasi dengan orang tua murid untuk memantau penggunaan gadget dan memberikan informasi mengenai dampak negatif dari penggunaan gadget terhadap penggunaan gadget yang baik

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada pihak MI Kh. Hasyim Asy'ari dan pihak Puskesmas Pandanwangi yang telah memberi kesempatan dan mendukung untuk melakukan penyuluhan tentang bahayanya kecanduan gadget terhadap siswa sekolah dasar.

DAFTAR REFERENSI

- Ariston, Y., & Frahasini, F. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 1(2), 86. <https://doi.org/10.26737/jerr.v1i2.1675>
- Darwin. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas V di SDN 12 Muntei Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 13–16.
- Fatichah, H., & Madyawati, L. (2023). Picture Timetable Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 789–798. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i2.389>
- Hidayat, F., Hernisawati, H., & Maba, A. P. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap kepribadian anak sekolah dasar: studi kasus pada siswa 'X.' *Jurnal Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.35912/jahidik.v1i1.226>
- Maola, P. S., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Journal of Education*, 3(15), 219–225.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan.

- 2(5), 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>. Miranti, P., & Putri, L. D. (2021). Waspada Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Cendekiawan Ilmiah PLS*, 6. Munisa. (2020).
- Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Dini Di TK Panca Budi Medan. *Jurnal Ilmiah Abdi Ilmu*, 13(1), 102–114. <https://jurnal.pancabudi.ac.id/index.php/abdiilmu/article/view/896>
- Nur Haqiqi, M. H., Eko Kurniawan, V., Melliya Sari, G., Febrianto, K., & Shomad, M. (2024). Hubungan Kecanduan Gadget Terhadap Pola Tidur Siswa Mi Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. *Prima Wiyata Health*, 5(1), 11–16. <https://doi.org/10.60050/pwh.v5i1.60>
- Prayuda, R. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Pengaruh Pemakaian Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa di Sekolah Dasar Negeri Taal 01 Kecamatan Tapen Kab. Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 40–48. <https://doi.org/10.33650/jkp.v8i1.1020>
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio*, 7(3), 1236–1241. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>
- Sianturi, Y. R. U. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kewarganegaraan*, 5(1), 276–284. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/jk.v5i1.1430>
- Subarkah, M. A. (2019). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak. *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 15(1), 125–139. <https://doi.org/10.31000/rf.v15i1.1374>
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.84> ini
- Wulandari, S., Reski, S. M., Nasution, Y. A., & Lubis, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.6939>