

PENCEGAHAN ADIKSI PENGGUNAAN GADGET PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Alexander Indrakusuma Linggi¹, Heni Gerda Pesau², Diah Sastaviana³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Atma Jaya Makassar
e-mail: alexander_indrakusuma@lecturer.uajm.ac.id

Abstrak

Efek negatif penggunaan teknologi khususnya gadget telah lama terjadi pada berbagai pihak salah satunya siswa sekolah dasar. Seperti yang kita ketahui, siswa sekolah dasar saat ini dapat dengan mudah, leluasa serta tanpa kontrol menggunakan gadget pribadi maupun gadget milik orang tua mereka. Kegiatan ini sering tanpa pengawasan yang memadai dan membuat mereka sangat rentan untuk menggunakan gadget secara berlebihan sehingga dapat mengarahkan mereka pada kecanduan gadget. Tujuan pengabdian ini adalah melakukan intervensi untuk mencegah adiksi penggunaan gadget pada siswa sekolah dasar. Pelaksanaannya menggunakan pendekatan manajemen diri dan penataan aktivitas harian bagi para siswa. Sasaran kegiatan ini adalah siswa Sekolah Dasar Frater Bakti Luhur Makassar di kelas 5A. Sejumlah 37 siswa/peserta mengikuti kegiatan ini. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu pada akhir sesi terlihat bahwa ada perubahan pada level kognitif siswa. Perubahan yang terjadi pada tahapan perencanaan perilaku yang baru dan didukung oleh pembuatan komitmen dalam kontrak perilaku untuk membatasi diri dalam menggunakan gadget.

Kata kunci: Adiksi, Kecanduan, Gadget, Siswa, Sekolah Dasar

Abstract

The negative effects of using technology, especially gadgets, have long occurred in various parties, one of which is elementary school students. As we know, elementary school students today can easily, freely and without control use personal gadgets or gadgets owned by their parents. This activity is often without adequate supervision and makes them very vulnerable to using gadgets excessively so that it can lead them to gadget addiction. The purpose of this service is to intervene to prevent gadget addiction in elementary school students. The implementation uses a self-management approach and structuring daily activities for students. The target of this activity was students of Frater Bakti Luhur Elementary School Makassar in class 5A. A total of 37 students/participants participated in this activity. The conclusion of this activity is that at the end of the session it was seen that there were changes at the cognitive level of students. Changes that occur at the stage of planning new behaviors and supported by making commitments in behavior contracts to limit themselves in using gadgets.

Keywords: Addiction, Gadget, Students, Elementary School

PENDAHULUAN

Kasus kecanduan game dengan media gadget mulai marak terjadi. Sebuah survey dari laman berita CNN.com menyatakan bahwa terdapat 19,3% anak Indonesia kecanduan Internet. Sebuah RSJ Jawa Barat pada tahun 2019 menangani sekitar 100 pasien kasus kecanduan game sepanjang bulan Januari hingga November 2019. Sebagian besar pasien menunjukkan gejala kecemasan ketika tidak memegang gadget mereka. Ada pula kasus siswa SD yang bolos Sekolah selama 4 bulan karena kecanduan game online di Magetan. Di Semarang ada tiga orang anak usia 9 tahun yang dirawat di RSJ karena kecanduan game. Di kota Surakarta pada tahun ajaran baru 2019 RSJ menerima kasus kecanduan game sebanyak 35 kasus. Pasien rata-rata mulai jenjang SD hingga SMA (Rachmawati, 2019). Kasus tersebut memberikan gambaran dengan jelas mengenai dampak negative dan ekstrim yang disebabkan oleh penggunaan gadget secara tidak proporsional. Masalah penggunaan gadget yang berlebihan juga ditemui pada mitra pengabdian ini. Sekolah SD Frater Bakti Luhur Makassar memiliki jumlah siswa yang cukup banyak. Hampir semua siswa di sekolah ini memiliki dan dapat mengakses gadget dengan sangat mudah di rumah. Oleh karena itu, salah satu keluhan dari guru adalah terdapat banyak siswa yang konsentrasi belajarnya terganggu akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Sangat disadari oleh pihak sekolah bahwa penggunaan gadget yang berlebihan telah mengganggu konsentrasi para siswa dalam proses belajar di sekolah. Jika tidak segera ditanggulangi, permasalahan ini dapat berkembang dan mengarah pada permasalahan yang serius yaitu kecanduan/ adiksi.

Gadget merupakan hasil teknologi yang sangat membantu kehidupan manusia. Gadget merupakan perangkat elektronik yang yang memudahkan manusia melakukan berbagai aktivitas. Kelebihan dari Gadget yaitu selalu menggunakan fitur canggih yang terbaru, sehingga membuat gadget menjadi sangat menarik untuk digunakan. Gadget memiliki banyak bentuk misalnya smartphone, tablet, laptop, dll (Anggriani, 2020). Gadget dapat mempengaruhi motivasi belajar serta prestasi belajar siswa. Fitria (2019) dan Istiqomah (2019) menemukan bahwa gadget dapat berpengaruh negatif terhadap motivasi dan prestasi belajar siswa. Oleh sebab itu, masalah gadget pada siswa perlu mendapat perhatian yang optimal dari pihak sekolah agar penggunaan gadget pada siswa tidak menimbulkan efek negatif seperti gangguan adiksi.

Adiksi gadget merupakan perilaku penggunaan media gadget yang maladaptif dengan karakteristik penggunaan gadget yang berlebihan, tidak terkontrol dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecanduan gadget merupakan bagian dari kecanduan perilaku (Chasanah & Kilis, 2018). Penggunaan gadget secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap siswa. Dampak negatif tersebut menyangkut berbagai aspek, baik secara psikologis, sosial, kemandirian, tanggung jawab, bahkan kesehatan anak (Agung, dkk., 2019). Permasalahan adiksi tentunya merupakan permasalahan yang berat dan perlu penanganan yang lebih dalam dan serius. Maka dari itu, sebelum permasalahan penggunaan gadget menjadi permasalahan adiksi (lebih berat) maka pihak sekolah merasa memerlukan bantuan intervensi awal untuk mencegahnya. Berdasarkan keinginan tersebut, pelaksana dan pihak sekolah sepakat untuk mengadakan suatu kegiatan untuk membantu para siswa agar menggunakan gadget secara ideal dan proporsional sebagai upaya pencegahan munculnya permasalahan adiksi gadget pada siswa.

Kegiatan yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan pihak sekolah adalah pelatihan manajemen diri dan penataan aktivitas harian bagi para siswa (manajemen waktu). Pelatihan manajemen waktu didasarkan pada metode pembelajaran experiential learning. Experiential learning merupakan proses pembelajaran yang berpusat pada siswa. Siswa aktif untuk mengalami, mengelola, memaknai dan menafsirkan pengalaman belajarnya dan berusaha menerapkan hasil pembelajarannya tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Supratiknya, 2011). Pemberian intervensi kepada siswa akan menggunakan teknik pelatihan. Teknik pelatihan merupakan suatu cara yang membantu seorang individu untuk belajar bagaimana melaksanakan tugas pekerjaan yang dituntut darinya secara memuaskan dan lebih baik dari sebelumnya. Marsick menyatakan bahwa pelatihan biasanya mengacu pada kegiatan jangka pendek yang menekankan keterampilan praktis yang dapat segera diterapkan (Abdul, 2015). Metode pelatihan bertujuan membentuk aspek sikap, pengetahuan dan keterampilan pada seseorang (Mathis & Jackson, 2010). Kegiatan ini dinilai cocok untuk mengatasi permasalahan sekolah karena pertama, kegiatan ini langsung menasar siswa secara langsung. Kedua, kegiatan yang akan diberikan akan memberikan pengalaman langsung terhadap siswa berupa berbagai aktivitas yang menarik, tidak hanya berupa ceramah saja. Kegiatan yang akan diberikan menggunakan berbagai media yang menarik dan mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar.

METODE

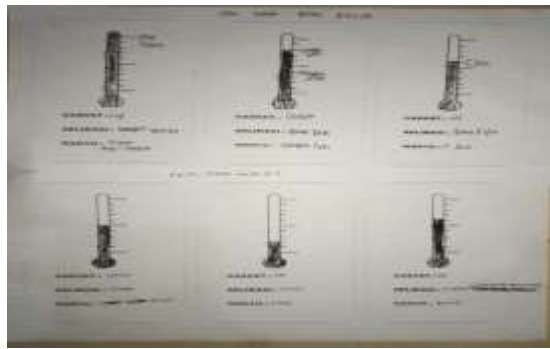
Kegiatan akan dilakukan dengan metode pelatihan. Pelatihan dilakukan dengan empat tahap. Tahapan Pertama yakni pengidentifikasian bentuk dan gambaran perilaku penggunaan gadget serta aktivitas harian para siswa. Pada kegiatan ini siswa akan mengisi lembar aktivitas yang dipandu oleh para asisten. Tahapan Kedua yaitu pemberian materi. Pada tahapan ini, akan ada pemberian materi dari dosen pelaksana mengenai pentingnya manajemen waktu serta dampak negatif adiksi gadget. Kegiatan selanjutnya yaitu tahap ketiga, aktivitas bersama para asisten. Tahapan ini berupaya untuk memotivasi munculnya perilaku adaptif yang baru dalam penggunaan gadget serta penataan kembali aktivitas harian siswa secara proporsional dan ideal. Tahapan ini merupakan inti dari kegiatan pelatihan. Para siswa akan diajak untuk membuat rencana aplikatif terkait penggunaan gadget yang lebih adaptif dengan pendampingan para asisten. Para siswa diajak untuk memahami, mengidentifikasi dan mengubah perilaku penggunaan gadget yang kurang baik dan menggantinya dengan perilaku baru yang proporsional dan adaptif. Perilaku yang baru tersebut kemudian akan dimasukkan dan disusun dalam jadwal aktivitas harian yang baru berupa poster sesuai dengan kreasi para siswa. Jadwal aktivitas harian yang baru tersebut akan dibawa pulang dan ditempelkan dirumah. Setelah itu, tiap siswa juga diwajibkan membuat kontrak perilaku yang berisi komitmen untuk melaksanakan aktivitas harian yang baru. Tahapan Keempat, yaitu penutup yang berisi aktivitas bermain kuis terkait

penggunaan gadget yang positif. Hasil dari kegiatan ini dapat diukur hasilnya melalui hasil lembar kerja dan hasil kerja siswa sebelum dan sesudah kegiatan. Lembar kerja dan hasil kerja siswa dapat diamati secara jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 30 Maret 2023 pukul 08.00 – 10.00 wita pada kelas 5A SD Frater Bakti Luhur Makassar. Pada kelas ini terdapat 37 siswa/peserta. Tahapan Pertama yakni pengidentifikasian bentuk dan gambaran perilaku penggunaan gadget serta aktivitas harian para siswa. Pada kegiatan ini siswa akan mengisi lembar aktivitas yang dipandu oleh para asisten. Pada tahapan ini, terlihat bahwa beberapa siswa memiliki jam bermain gadget yang sangat tinggi seperti dari pagi sampai siang, atau siang sampai malam hari. Sebagian besar siswa bermain gadget dibawah 4 jam perhari. Handphone merupakan gadget yang paling banyak digunakan oleh para siswa selain nonton TV dan menggunakan Laptop. Para siswa dominan bermain online game, media sosial, whatsapp, youtube dan tiktok.



Gambar 1. Contoh Aktivitas harian dan waktu penggunaan Gadget Siswa.

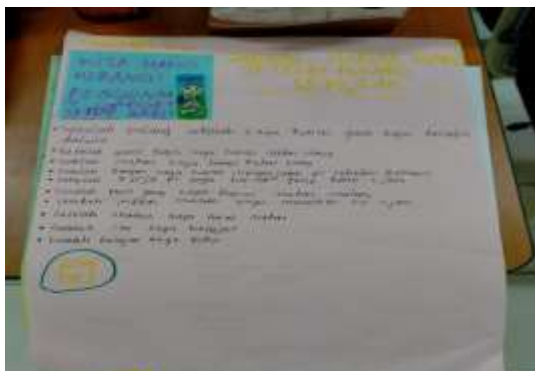
Tahapan Kedua yaitu pembentukan perilaku adaptif yang baru dalam penggunaan gadget serta penataan kembali aktivitas harian siswa secara proporsional dan ideal. Tahapan ini merupakan inti dari kegiatan pelatihan. Pada tahapan ini, akan ada pemberian materi dari dosen pelaksana mengenai pentingnya manajemen waktu serta dampak negatif adiksi gadget.



Gambar 2. Pemberian materi tentang Gadget dan Dampaknya

Tahap ketiga yaitu aktivitas bersama para asisten. Para siswa akan diajak untuk membuat rencana aplikatif terkait penggunaan gadget yang lebih adaptif dengan pendampingan para asisten. Para siswa diajak untuk membuat rencana perilaku yang baru. Rencana perilaku yang baru tersebut kemudian akan dimasukkan dan disusun dalam jadwal aktivitas harian yang baru dalam bentuk poster. Setelah itu, tiap siswa juga diwajibkan membuat kontrak perilaku yang berisi komitmen untuk melaksanakan aktivitas harian yang baru. Pada aktivitas ini, terlihat bahwa semua siswa mengikuti kegiatan ini dengan baik. Beberapa siswa sudah memahami mengenai apa yang perlu mereka ubah dalam aktivitas harian mereka. Banyak siswa menyadari bahwa aktivitas bermain gadget perlu dibatasi, mayoritas siswa membatasi bermain gadget cukup 2 jam saja. Selain itu para siswa juga menambahkan kegiatan

positif lainnya kedalam jadwal aktivitas harian yang baru serta dalam kontrak perilaku yang mereka buat. Kegiatan positif tersebut antara lain : membantu orang tua, rajin belajar, mendahulukan aktivitas sekolah sebelum bermain gadget, lebih rajin beribadah, tidak bermain gadget hingga larut malam dan lain-lain.



Gambar 3. Contoh Jadwal kegiatan harian yang baru serta Kontrak Perilaku.

Tahapan Keempat, yaitu penutup yang berisi aktivitas bermain kuis terkait penggunaan gadget yang positif. Pada tahapan ini, suasana kelas sangat antusias. Mayoritas siswa terlibat dalam kegiatan ini. Para siswa mampu memberikan jawaban dengan baik dan hal ini menunjukkan telah terjadi pemahaman yang memadai mengenai materi yang sudah disampaikan sebelumnya.

Pembahasan

Gadget merupakan kebutuhan yang sangat penting saat ini. Gadget digunakan oleh semua kalangan salah satunya adalah para siswa sekolah dasar. Pada satu sisi, penggunaan gadget sangat penting bagi siswa sekolah dasar karena gadget memberi ruang untuk belajar sekaligus berekreasi. Namun jika penggunaan gadget tidak terkontrol maka hal ini dapat menimbulkan masalah yang serius misalnya adiksi gadget. Siswa sekolah dasar (usia anak-anak) sangat rentan terhadap adiksi gadget (penggunaan gadget secara berlebihan dan menimbulkan dampak negatif). Syifa dkk., (2019) memaparkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan pada anak sekolah dasar berdampak pada munculnya masalah emosi dan moral pada anak. Secara emosi, anak menjadi lebih mudah marah, meniru apa yang ia tonton di gadget, membangkang/melawan dan berbicara sendiri dengan gadget. Secara moral, anak menjadi tidak disiplin, malas melakukan sesuatu, meninggalkan keajiban untuk beribadah dan waktu belajar yang tersita oleh bermain gadget. Sehingga sangat penting untuk menjaga perkembangan siswa sekolah dasar agar berjalan dengan baik dan terhindar dari dampak negative gadget.

Terdapat berbagai macam cara untuk mencegah seseorang mengalami adiksi gadget. Misalnya pemberian materi (Nurul dkk., 2023) manajemen diri (Alwi dkk., 2020) atau psikoedukasi kepada orang tua (Novita dkk., 2022). Melalui pemberian materi dan kegiatan self monitoring seperti pembuatan schedule serta penguatan (manajemen diri) akan dapat membantu para siswa untuk mengatasi adiksi gadget mereka. Pemberian materi bertujuan untuk memberikan pemahaman akan gadget serta bahaya dari penggunaan gadget secara berlebihan. Kegiatan pembuatan schedule membantu siswa untuk menyusun suatu kegiatan harian yang proporsional, dimana didalamnya terdapat jadwal penggunaan gadget yang juga proporsional. Kegiatan penguatan berupa kontrak perilaku mendorong siswa agar berkomitmen untuk melaksanakan schedule yang sudah dibuat. Tahapan kegiatan tersebut dilakukan dalam konteks experiential learning. Latipah (2017) menemukan bahwa experiential learning dapat meningkatkan regulasi diri pada individu.

SIMPULAN

Disimpulkan bahwa para siswa SD yang terlibat dalam pengabdian ini masih banyak menggunakan waktu bermain gadget secara tidak proporsional. Intervensi yang diberikan berupa kegiatan pelatihan. Pelatihan dilakukan dalam empat tahap yaitu pengidentifikasian, pemberian materi, aktivitas bersama, dan penutup. Kegiatan pelatihan dilaksanakan untuk mencegah terjadinya adiksi gadget pada para siswa. Pada akhir sesi terlihat bahwa ada perubahan pada level kognitif siswa yakni pada tahapan perencanaan perilaku yang baru yang didukung oleh pembuatan komitmen dalam kontrak perilaku untuk membatasi diri dalam menggunakan gadget.

SARAN

Saran bagi peneliti dengan tema dan tujuan kegiatan yang sama yaitu diharapkan intervensi yang diberikan dapat memberikan dampak hingga level perilaku. Intervensi diharapkan menggunakan waktu yang mencukupi serta menggunakan metode yang intensif sehingga peneliti dapat menargetkan perubahan perilaku. Intervensi yang melibatkan peran orang tua siswa juga sangat dibutuhkan. Orang tua adalah faktor sentral penggunaan gadget pada siswa. Orang tua perlu mendapatkan pelatihan cara penggunaan gadget yang baik untuk siswa misalnya dengan menggunakan sistem parenting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM UAJM yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini serta mitra kerjasama SD Frater Bakti Luhur Makassar yang bersedia menjadi tempat kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, H (2015) Training Intervention And Strategies For Positive Learning Transfer. Journal Of Resources Development And Management. [Http://Www.Iiste.Org](http://www.iiste.org)
- Agung, I., Widiptera, F., & Widodo, W. (2019). The Effect Of The Use Of Gadget On Psychosocial, Socio- Emotional, Self-Reliance, Responsibility, And Students Learning Results In Elementary School. *Education Quarterly Reviews*, 2. [Https://Doi.Org/10.31014/Aior.1993.02.02.60](https://doi.org/10.31014/Aior.1993.02.02.60)
- Alwi, Nm, Pandanf A, Syahril Mf (2020) Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Gadget Dalam Jejaring Sosial Pada Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Doi: [Http://Dx.Doi.Org/10.31100/Jurkam.V4i2.725](http://dx.doi.org/10.31100/Jurkam.V4i2.725)
- Anggriani, Y (2020) Pemanfaatan Gadget Dalam Meningkatkan Minat Baca Anak Di Keluarga. *Jurnal Perpustakaan Universitas Airlangga – Vol. 10 No. 2 Juli - Desember 2020: 138-147*
- Chasanah, A. M., & Kilis, G. (2018). Adolescents' Gadget Addiction And Family Functioning. *Proceedings Of The Universitas Indonesia International Psychology Symposium For Undergraduate Research (Uipsur 2017)*. [Https://Doi.Org/10.2991/Uipsur-17.2018.52](https://doi.org/10.2991/Uipsur-17.2018.52)
- Cnn.Com. (2021, October 2). Survei: 19,3 Persen Anak Indonesia Kecanduan Internet. *Gaya Hidup*; [Https://Www.Facebook.Com/Cnnindonesia](https://www.facebook.com/cnnindonesia). [Https://Www.Cnnindonesia.Com/Gaya-Hidup/20211002135419-255-702502/Survei-193-Persen-Anak-Indonesia-Kecanduan-Internet](https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet)
- Fitria, I (2019) Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Man 1 Bengkalis, Skripsi. Fakultas Psikologi Uin Suska Riau.
- Istiqomah,W (2019) Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Ips Kelas V Sd Negeri Gugus Drupadi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Latipah, E. (2017). Pengaruh Strategi Experiential Learning Terhadap Self Regulated Learning Mahasiswa. *Humanitas*, 1, 41. [Https://Doi.Org/10.26555/Humanitas.V14i1.4547](https://doi.org/10.26555/Humanitas.V14i1.4547)
- Mathis, R. L., & Jackson, J. H. (2010). *Human Resource Management, Thirteen Edition*. Mason: South Western Cengage Learning.
- Novita Maulidya Jalal, Rahmawati Syam, St.Hadjar Nurul Istiqamah, Irdianti, I., & Muhrajan Piara. (2022). Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak. *Pakmas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 420–426. [Https://Doi.Org/10.54259/Pakmas.V2i2.1311](https://doi.org/10.54259/Pakmas.V2i2.1311)
- Nurul Fitriani, Adhim Vayla Rahmadio Mijaya, Ad'ha Ramadhani, Iqlimatul Inayah Ya'kub, Muhrajan Piara, & Irdianti, I. (2023). Intervensi Psikoedukasi Kecanduan Gadget Pada Murid Sit Al-Fathanah. *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3, 662–668.
- Rachmawati. (2019, December 19). 5 Kasus Kecanduan Game Online, Bolos Sekolah 4 Bulan Hingga Bunuh Sopir Taksi Untuk Dapat Uang Halaman All - Kompas.Com. *Kompas.Com*; [Kompas.Com. Htps://Regional.Kompas.Com/Read/2019/12/20/06360071/5-Kasus-Kecanduan-Game-Online-Bolos-Sekolah-4-Bulan-Hingga-Bunuh-Sopir-Taksi?Page=All](https://regional.kompas.com/read/2019/12/20/06360071/5-kasus-kecanduan-game-online-bolos-sekolah-4-bulan-hingga-bunuh-sopir-taksi?page=all)
- Supratiknya, A (2011) Merancang Program Dan Modul Psikoedukasi. Yogyakarta : Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 4, 538.