

Sosialisasi Bahaya Penggunaan Gadget secara Berlebihan pada Siswa Sekolah Dasar di Desa Babang, Kecamatan Larompong Selatan, Kabupaten Luwu

Socialization on the Dangers of Excessive Gadget Use among Elementary School Students in Babang Village, Larompong Selatan District, Luwu Regency

Gita Andriani*¹, Nur Zalshabilah², Anna Kumala Bintang³, Arvina⁴, Dandi Hidayat⁵, Aslan Rifai⁶, Muh. Ariq Athalla⁷

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Email: gtaandriani002@gmail.com

*Corresponding author : Gita Andriani

ABSTRAK

Info Artikel	ABSTRAK
Riwayat artikel Dikirim: 3 Maret 2026 Direvisi: 25 Maret 2026 Diterima: 28 April 2026	Meningkatnya durasi penggunaan gawai (<i>gadget</i>) secara tidak terkontrol pada anak usia dini di Desa Babang, Kecamatan Larompong Selatan, Kabupaten Luwu, menjadi perhatian serius karena berdampak pada kesehatan fisik dan konsentrasi belajar siswa. Minimnya edukasi mengenai literasi digital di lingkungan sekolah dan keluarga sering kali membuat anak-anak terpapar konten negatif serta mengalami penurunan interaksi sosial. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai bahaya penggunaan gawai berlebihan serta mendorong pola penggunaan teknologi yang lebih sehat dan produktif bagi siswa SD dan MI. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di tiga Sekolah Dasar dan satu Madrasah Ibtidaiyah di Desa Babang dengan menggunakan pendekatan edukasi dan partisipatif. Program ini mencakup pemberian materi tentang dampak radiasi layar, risiko gangguan psikologis seperti kecanduan, hingga pentingnya pendampingan orang tua dalam aktivitas digital anak. Melalui metode diskusi interaktif dan simulasi edukatif, siswa diajak untuk mengenali batasan waktu ideal dalam berinteraksi dengan perangkat digital. Metode yang digunakan meliputi dua tahap utama, yaitu presentasi edukatif mengenai dampak negatif gawai bagi tumbuh kembang anak dan simulasi manajemen waktu penggunaan gawai. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswa akan bahaya penggunaan gawai yang berlebihan, yang ditandai dengan komitmen mereka untuk lebih memprioritaskan kegiatan belajar dan interaksi sosial secara langsung demi menjaga kesehatan serta kualitas tumbuh kembang mereka di masa depan.
Kata Kunci: Literasi digital Kecanduan gadget Siswa sekolah dasar Kesehatan mental	ABSTRACT <i>The uncontrolled and increasing duration of gadget use among early childhood in Babang Village, South Larompong District, Luwu Regency, has become a serious concern due to its impact on physical health and students' learning concentration. The</i>

lack of digital literacy education within school and family environments often leaves children exposed to negative content and leads to a decline in social interaction. This community service activity aims to provide a comprehensive understanding of the dangers of excessive gadget use and to encourage healthier, more productive technology usage patterns for Elementary School (SD) and Madrasah Ibtidaiyah (MI) students.

The socialization activity was conducted at SD and MI schools in Babang Village using a participatory educational approach. The program included materials on the impact of screen radiation, risks of psychological disorders such as addiction, and the importance of parental supervision in children's digital activities. Through interactive discussion methods and educational simulations, students were encouraged to recognize ideal time limits for interacting with digital devices.

The methods used involved two main stages: first, an educational presentation regarding the negative impacts of gadgets on child development; second, a simulation of gadget time management. The results of this activity indicated an increase in students' awareness of the dangers of excessive gadget use, characterized by their commitment to prioritizing learning activities and direct social interaction to maintain their health and the quality of their future development.

Keywords: digital literacy, gadget addiction, elementary school students, mental health.

© 2026 PPM LP2M, UIN Alauddin Makassar, Indonesia.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk pada kalangan anak-anak usia sekolah dasar. Gawai atau *gadget* kini bukan lagi sekadar alat komunikasi, melainkan telah menjadi sarana belajar dan hiburan yang tak terpisahkan dari keseharian. Namun, penggunaan gawai yang tidak terkontrol dan berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang signifikan terhadap tumbuh kembang anak, baik dari aspek kesehatan fisik, psikologis, maupun perkembangan sosial (Fauziah, 2021: 45).

Anak usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, yaitu masa ketika anak belajar melalui pengalaman nyata, permainan, dan interaksi langsung dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Santrock (2011: 48), pengalaman konkret tersebut menjadi dasar terbentuknya kemampuan berpikir logis pada tahap perkembangan berikutnya. Apabila sebagian besar waktu anak justru dihabiskan di depan layar, kesempatan memperoleh pengalaman nyata tersebut akan berkurang secara signifikan.

Masa kanak-kanak juga merupakan periode ketika kebiasaan mulai terbentuk dan cenderung bertahan hingga dewasa. Hurlock (1999: 146) menjelaskan bahwa pola perilaku yang terbentuk pada masa kanak-kanak akhir akan memengaruhi cara anak menyesuaikan diri pada tahap kehidupan selanjutnya. Oleh karena itu, kebiasaan menggunakan gawai tanpa batas yang terbentuk sejak sekolah dasar berpotensi menetap dan semakin sulit diubah pada usia remaja.

Gawai sejatinya dapat menjadi media edukasi yang efektif jika digunakan secara bijak dan di bawah pengawasan yang tepat. Namun, dalam realitanya, banyak anak usia dini yang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar tanpa batasan yang jelas. Hal ini berisiko menyebabkan gangguan penglihatan, obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik, serta gangguan pola tidur. Secara psikologis, ketergantungan pada gawai dapat menurunkan daya konsentrasi, menghambat kemampuan literasi, dan memicu sikap individualistik yang menjauhkan anak dari interaksi sosial yang sehat dengan teman sebaya maupun keluarga (Saputra, 2022: 12-15).

Dari sisi kesehatan, berkurangnya aktivitas fisik pada anak berkaitan langsung dengan status gizi dan kebugaran tubuhnya. Soetjiningsih (2012: 88) menegaskan bahwa aktivitas bermain dan bergerak merupakan kebutuhan dasar yang menunjang pertumbuhan fisik serta perkembangan motorik anak. Organisasi Kesehatan Dunia juga menganjurkan pembatasan waktu layar pada anak dan mendorong peningkatan aktivitas fisik serta kecukupan waktu tidur sebagai bagian dari pola hidup sehat sejak dini (World Health Organization, 2019: 2).

Pada aspek psikososial, penggunaan gawai yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk berlatih keterampilan sosial. Papalia, Olds, dan Feldman (2009: 375) menyatakan bahwa interaksi dengan teman sebaya merupakan sarana utama anak belajar berbagi, bernegosiasi, dan mengelola konflik. Desmita (2012: 185) menambahkan bahwa peserta didik pada usia sekolah dasar sangat membutuhkan pengakuan dari kelompoknya, sehingga aktivitas yang bersifat menyendiri dalam waktu lama dapat menghambat pembentukan konsep diri yang sehat.

Masyarakat desa memiliki ikatan kekeluargaan yang sangat erat, namun tingkat kesadaran dan pemahaman mengenai literasi digital dan dampak buruk penggunaan gawai berlebihan pada anak masih cenderung rendah, sehingga banyak orang tua yang belum melakukan pengawasan secara ketat. Di Desa Babang, Kecamatan Larompong Selatan, fenomena penggunaan gawai pada siswa sekolah dasar mulai menunjukkan kecenderungan yang mengkhawatirkan dan memerlukan perhatian khusus. Padahal, perlindungan anak dari dampak negatif teknologi merupakan tanggung jawab bersama untuk memastikan masa depan mereka (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2023: 28).

Secara yuridis, perlindungan anak dari pengaruh negatif teknologi merupakan amanat Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, yang menegaskan bahwa orang tua, keluarga, masyarakat, dan pemerintah berkewajiban melindungi anak serta menjamin tumbuh kembangnya secara optimal. Amanat tersebut menempatkan kegiatan edukasi literasi digital di lingkungan sekolah sebagai salah satu bentuk nyata perlindungan anak.

Sekolah dan keluarga menjadi dua lingkungan yang paling menentukan dalam membentuk kebiasaan digital anak. Sujiono (2013: 27) menyatakan bahwa pendidikan pada usia dini akan berhasil apabila terdapat kesinambungan antara pembiasaan di sekolah dan penguatan di rumah. Tanpa kesinambungan tersebut, pesan mengenai pembatasan waktu layar yang disampaikan di sekolah akan sulit diterapkan ketika anak kembali ke lingkungan keluarga.

Berdasarkan uraian tersebut, penyuluhan ini secara khusus dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mendalam bagi siswa di Desa Babang tentang risiko penggunaan gawai yang berlebihan, memperkenalkan batasan durasi penggunaan perangkat digital yang sehat, serta mendorong perilaku digital yang bijak dan berkelanjutan baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian ini berbentuk sosialisasi atau penyuluhan pendidikan dengan menerapkan pendekatan program literasi digital, yakni melalui penyampaian edukasi mengenai dampak negatif penggunaan gawai (*gadget*) secara berlebihan, yang meliputi risiko kesehatan fisik, gangguan psikologis, serta penurunan konsentrasi belajar. Selain pemaparan materi, dilakukan pula simulasi manajemen waktu penggunaan perangkat digital (*digital detox*) guna memberikan pemahaman praktis kepada siswa mengenai batasan durasi penggunaan teknologi yang sehat.

Subjek kegiatan adalah siswa tiga Sekolah Dasar dan satu Madrasah Ibtidaiyah yang berada di Desa Babang, Kecamatan Larompong Selatan, Kabupaten Luwu, dengan melibatkan pula guru kelas sebagai pendamping. Kegiatan dilaksanakan selama masa pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata Angkatan 78 Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, bertempat di ruang kelas dan aula masing-masing sekolah.

Tahap persiapan diawali dengan observasi lapangan untuk mengetahui kebiasaan penggunaan gawai di kalangan siswa serta koordinasi dengan pemerintah desa dan kepala sekolah terkait jadwal pelaksanaan. Pada tahap ini tim juga menyusun materi, menyiapkan media tayang, serta menetapkan alur kegiatan agar penyampaian materi sesuai dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar.

Tahap pelaksanaan terdiri atas dua kegiatan utama. Kegiatan pertama berupa presentasi edukatif mengenai dampak negatif gawai bagi tumbuh kembang anak yang disertai pemutaran media edukatif dan diskusi interaktif. Kegiatan kedua berupa simulasi manajemen waktu penggunaan gawai, yaitu siswa diajak menyusun pembagian waktu harian antara belajar, bermain di luar ruangan, beristirahat, dan menggunakan perangkat digital.

Ketercapaian kegiatan diukur melalui empat indikator, yaitu tingkat kehadiran peserta, keaktifan siswa dalam sesi tanya jawab, kemampuan siswa menyebutkan kembali dampak negatif penggunaan gawai berlebihan beserta batasan durasi yang dianjurkan, serta munculnya komitmen lisan untuk

mengurangi waktu penggunaan gawai. Pengukuran dilakukan melalui pengamatan langsung dan tanya jawab pada akhir setiap sesi.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan cara membandingkan pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan berdasarkan hasil pengamatan, jawaban peserta pada sesi tanya jawab, tanggapan guru pendamping, serta dokumentasi kegiatan. Analisis ini digunakan untuk menggambarkan sejauh mana sosialisasi berkontribusi terhadap peningkatan literasi digital siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Kuliah Kerja Nyata berupa sosialisasi bahaya penggunaan gawai ini berhasil meningkatkan kesadaran, pemahaman, serta partisipasi aktif siswa dan tenaga pendidik di sekolah dasar. Kegiatan ini menargetkan siswa SD dan MI di lokasi KKN Desa Babang, Kecamatan Larompong Selatan, Kabupaten Luwu, dengan fokus utama pada penyampaian materi tentang risiko radiasi layar bagi kesehatan mata, dampak kecanduan terhadap perilaku sosial, serta pentingnya menyeimbangkan aktivitas digital dengan kegiatan fisik di luar ruangan. Melalui pendekatan sosialisasi yang interaktif dan pemutaran media edukatif, program ini tidak hanya menyampaikan teori, tetapi juga mendorong aplikasi praktis dalam mengatur jadwal harian siswa agar terhindar dari ketergantungan gawai yang sering terjadi di lingkungan anak-anak saat ini.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki akses terhadap gawai, baik milik pribadi maupun milik orang tua. Penggunaan terbanyak diarahkan pada permainan daring dan menonton video, sementara pemanfaatan untuk keperluan belajar masih terbatas. Sebagian siswa juga mengaku menggunakan gawai hingga larut malam tanpa pendampingan orang tua. Temuan ini menegaskan bahwa kebutuhan akan edukasi literasi digital di Desa Babang bersifat mendesak.

Rangkaian tahapan yang ditempuh selama pelaksanaan kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

No.	Tahapan Kegiatan	Uraian
1	Observasi dan Koordinasi	Mengetahui kebiasaan penggunaan gawai siswa dan menyepakati jadwal dengan pihak sekolah
2	Penyusunan Materi dan Media	Menyiapkan bahan tayang dan alur kegiatan yang sesuai dengan usia siswa sekolah dasar
3	Presentasi Edukatif dan Diskusi	Menyampaikan dampak penggunaan gawai berlebihan dan membuka ruang tanya jawab
4	Simulasi Manajemen Waktu	Melatih siswa menyusun pembagian waktu harian penggunaan perangkat digital
5	Evaluasi Kegiatan	Mengukur pemahaman siswa dan menghimpun tanggapan guru pendamping

Tahap observasi dan koordinasi dilaksanakan pada awal masa pengabdian. Tim menemui kepala desa dan kepala sekolah untuk menyampaikan rencana kegiatan sekaligus menyepakati waktu pelaksanaan

agar tidak mengganggu jam pelajaran. Dukungan pihak sekolah pada tahap ini sangat menentukan kelancaran seluruh rangkaian kegiatan berikutnya.

Materi pertama yang disampaikan berkaitan dengan dampak penggunaan gawai terhadap kesehatan fisik, khususnya kesehatan mata, pola tidur, dan aktivitas gerak. Siswa diperkenalkan pada kebiasaan sederhana seperti mengistirahatkan mata secara berkala, menjaga jarak pandang terhadap layar, serta menghentikan penggunaan gawai menjelang waktu tidur. Penekanan pada pentingnya aktivitas fisik sejalan dengan pandangan bahwa bermain dan bergerak merupakan kebutuhan dasar bagi pertumbuhan anak (Soetjiningsih, 2012: 88).

Materi kedua membahas risiko gangguan psikologis, terutama kecanduan permainan daring dan menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Siswa diajak mengenali tanda-tanda ketergantungan, seperti sulit berhenti bermain, merasa gelisah ketika gawai dijauhkan, dan menunda kewajiban belajar. Penjelasan ini dikaitkan dengan pentingnya interaksi dengan teman sebaya sebagai sarana anak belajar berbagi dan mengelola emosi (Papalia, Olds, & Feldman, 2009: 375).

Materi ketiga berupa simulasi manajemen waktu. Siswa dibimbing menyusun jadwal harian sederhana yang memuat waktu belajar, bermain di luar ruangan, membantu orang tua, beristirahat, dan menggunakan gawai. Melalui simulasi ini siswa memperoleh gambaran konkret bahwa penggunaan gawai tidak harus dihilangkan, melainkan ditempatkan secara proporsional di antara kegiatan lain yang juga penting bagi tumbuh kembang mereka (World Health Organization, 2019: 2).

Output utama dari sosialisasi adalah pemahaman mengenai pentingnya disiplin diri dalam menggunakan teknologi, yang diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam menjaga kualitas tumbuh kembang anak-anak di Desa Babang.

Peningkatan kesadaran siswa menjadi *outcome* paling menonjol dari program ini. Partisipasi aktif tercermin dari antusiasme peserta dalam bertanya mengenai durasi penggunaan gawai yang ideal dan komitmen lisan untuk mengurangi waktu bermain game daring di masa mendatang, yang selaras dengan tujuan edukasi untuk menjaga kesehatan fisik dan konsentrasi belajar mereka.

Pada sesi tanya jawab di akhir kegiatan, sebagian besar siswa mampu menyebutkan kembali minimal tiga dampak negatif penggunaan gawai berlebihan serta menyebutkan batasan durasi yang dianjurkan. Kemampuan menyebutkan kembali materi ini menjadi indikator sederhana bahwa pesan utama sosialisasi dapat diterima dengan baik oleh peserta.

Guru pendamping menyampaikan bahwa materi yang diberikan sejalan dengan persoalan yang selama ini mereka hadapi di kelas, terutama menurunnya konsentrasi siswa dan berkurangnya minat membaca. Beberapa guru menyatakan akan menindaklanjuti kegiatan ini dengan mengingatkan siswa

secara berkala serta menyampaikan pesan serupa kepada orang tua pada pertemuan wali murid.

Program ini juga mempererat hubungan antara tim KKN dan pihak sekolah serta masyarakat desa, di mana guru dan orang tua merasa terbantu setelah mendapatkan pemahaman literasi digital yang aplikatif. Kepercayaan ini menjadi modal penting untuk program lanjutan, seperti pembentukan komunitas belajar atau kegiatan ekstrakurikuler yang berbasis aktivitas fisik, sehingga dampaknya berkelanjutan bagi perkembangan karakter siswa di Desa Babang.

Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain kesediaan pihak sekolah menyediakan waktu dan ruang, antusiasme siswa terhadap media tayang yang digunakan, serta dukungan pemerintah desa dalam mengoordinasikan pelaksanaan di empat sekolah. Penggunaan bahasa yang sederhana dan contoh yang dekat dengan keseharian siswa juga membuat materi lebih mudah dipahami.

Kendala yang dihadapi antara lain keterbatasan waktu pada setiap sesi karena harus menyesuaikan dengan jadwal pelajaran, perbedaan tingkat pemahaman antara siswa kelas rendah dan kelas tinggi, serta terbatasnya sarana penunjang di sebagian sekolah. Kendala tersebut diatasi dengan membagi peserta berdasarkan jenjang kelas dan menyederhanakan materi bagi siswa kelas rendah.

Secara keseluruhan, hasil penyuluhan mendukung dugaan bahwa sosialisasi berbasis pengabdian masyarakat efektif dalam meminimalisir risiko ketergantungan teknologi melalui pemahaman literasi digital sejak dini. Peningkatan kesadaran ini berpotensi menurunkan angka kasus gangguan konsentrasi dan perilaku individualistik di sekolah, sebagaimana dibuktikan oleh komitmen para peserta untuk lebih banyak berinteraksi secara sosial tanpa gawai.

Dari sisi keberlanjutan, pihak sekolah dan pemerintah desa menyatakan kesediaan menjadikan edukasi literasi digital sebagai kegiatan berkala. Keberlanjutan tersebut membutuhkan keterlibatan orang tua melalui pertemuan wali murid, penyediaan bahan edukasi sederhana yang dapat dibaca di rumah, serta pendampingan guru agar kesinambungan antara pembiasaan di sekolah dan penguatan di rumah benar-benar terwujud (Sujiono, 2013: 27).



Gambar 1. Dokumentasi pada Saat Pemberian Materi



Gambar 2. Dokumentasi Pasca Sosialisasi

SIMPULAN

Sosialisasi mengenai bahaya penggunaan gawai (*gadget*) secara berlebihan bagi siswa sekolah dasar dalam program KKN di Desa Babang, Kecamatan Larompong Selatan, Kabupaten Luwu, telah terlaksana dengan baik dan mencapai target utamanya. Kegiatan ini berhasil meningkatkan literasi digital siswa serta pemahaman mereka mengenai dampak negatif teknologi terhadap kesehatan fisik dan mental. Dengan kehadiran siswa dan guru secara antusias, sosialisasi ini menghasilkan pemahaman mendalam mengenai batasan durasi penggunaan perangkat digital yang sehat sekaligus memperkuat disiplin diri siswa dalam menyeimbangkan aktivitas digital dengan proses belajar.

Program ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi berbasis dialogis dan interaktif sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran anak-anak terkait risiko teknologi. Dampaknya tidak hanya menyentuh aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek perkembangan psikososial dan prestasi akademik. Keberhasilan ini menjadi fondasi penting bagi masyarakat Desa Babang untuk

menciptakan lingkungan tumbuh kembang anak yang lebih sehat, seimbang, dan sesuai dengan nilai-nilai pendidikan yang dijunjung tinggi di Kabupaten Luwu.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar edukasi literasi digital dilaksanakan secara berkala dan tidak berhenti pada satu kali pertemuan, melibatkan orang tua sebagai sasaran kegiatan, serta diperkuat dengan kegiatan yang mendorong aktivitas fisik dan interaksi sosial siswa di luar jam pelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mahasiswa KKN Angkatan 78 Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah Desa Babang, pihak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah di Desa Babang, guru pendamping, serta seluruh masyarakat yang telah mendukung terlaksananya program sosialisasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fauziah, N. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi anak. *Jurnal Edukasi Digital*, 5(2), 45.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Istiwidayanti & Soedjarwo, Terj.). Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2023). *Panduan literasi digital bagi keluarga di era disrupsi*. Jakarta: Kominfo Press.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development (Perkembangan manusia)* (Edisi ke-10). Jakarta: Salemba Humanika.
- Santrock, J. W. (2011). *Masa perkembangan anak* (Edisi ke-11). Jakarta: Salemba Humanika.
- Saputra, W. (2022). Risiko kesehatan fisik dan mental akibat ketergantungan gawai pada usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(1), 12-15.
- Soetjiningsih. (2012). *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC.
- Sujiono, Y. N. (2013). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Indeks.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization.