

Program Jeda Gadget untuk Mengurangi Penggunaan Gadget pada Siswa SDN Jampang 02 Kabupaten Bogor

**Adya Az Zahrawaani¹, Amelia², Ilham Ramadhan³, Noval Arfan Nur Sidik⁴,
Rina Fatimah⁵**

^{1,2,3,4,5}Program Studi S1 Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen Budi Bakti, Bogor, Indonesia

 Email korespondensi: rina@stimbudibakti.ac.id

Submit : 16/09/2025 | Accept : 28/09/2025 | Publish : 30/09/2025

Abstract

In the current digital era, the use of electronic devices is unavoidable and has become an integral part of children's daily lives. Although digital devices offer benefits in terms of access to information and learning resources, excessive and unsupervised use may lead to negative impacts, such as reduced social interaction, decreased learning focus, and an increased risk of addiction. This community service activity aims to enhance children's understanding of the adverse effects of excessive device usage and to identify positive alternative activities beyond digital devices, including traditional games, creative activities, and group discussions. The development of the community service program employed the Design Thinking method, which consists of five stages: Empathize, Define, Ideate, Prototype, and Test. During the Empathize stage, direct observations and interviews were conducted with students, teachers, and parents to gain insights into the background of children's device usage. The Define stage revealed that the majority of children used digital devices for more than three hours per day, with high intensity focused on gaming and entertainment media. Based on these findings, the Ideate stage involved designing an educational program centered on traditional games and group-based activities aimed at redirecting children's attention from digital devices to interactive social engagement. In the Prototype stage, an engaging traditional game module was developed, while the Test stage demonstrated positive responses from the students. The findings indicate that creative and empathetic approaches are effective in helping children reduce their dependence on digital devices. This study concludes that the active involvement of schools and parents in providing enjoyable alternative activities is essential for fostering positive habits among children. Furthermore, this study recommends that all stakeholders adopt a more mindful approach to managing technology use among early-age children in order to support healthier and more balanced development.

Keywords: *Design Thinking; Digital; Gadget; Elementary School; Students*

Abstrak

Dalam era digital saat ini, penggunaan gawai tidak dapat dihindari dan telah menjadi bagian dari keseharian anak-anak. Meskipun memberikan manfaat dalam akses informasi dan pembelajaran, penggunaan gawai yang berlebihan tanpa pengawasan dapat berdampak negatif, seperti menurunnya interaksi sosial, gangguan fokus belajar, hingga risiko kecanduan. Kegiatan pengabdian bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak akan dampak penggunaan gawai secara berlebihan serta menemukan alternatif aktivitas positif di luar gawai, seperti permainan tradisional, kegiatan kreatif, atau diskusi kelompok. Penyusunan program pengabdian menggunakan metode *Design Thinking* yang terdiri dari lima tahap: *Empathize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, dan *Test*. Pada tahap *Empathize*, dilakukan observasi langsung dan wawancara dengan siswa, guru, serta orang tua untuk memahami

latar belakang penggunaan gawai. Tahap *Define* menemukan bahwa sebagian besar anak menggunakan gawai lebih dari 3 jam per hari dengan intensitas tinggi pada game dan media hiburan. Berdasarkan hal tersebut, dalam tahap *Ideate* dirancang program edukatif berbasis permainan tradisional dan aktivitas kelompok yang bertujuan mengalihkan perhatian anak dari gawai ke kegiatan interaktif. Tahap *Prototype* menciptakan modul permainan tradisional yang menarik, dan tahap *Test* menunjukkan respon positif dari siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan kreatif dan empatik mampu membantu anak-anak mengurangi ketergantungan terhadap gawai. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa keterlibatan aktif pihak sekolah dan orang tua dalam menyediakan alternatif kegiatan yang menyenangkan sangat penting untuk membentuk kebiasaan positif pada anak. Rekomendasi dari penelitian ini mengajak semua pihak untuk lebih bijak dalam mengelola penggunaan teknologi pada anak usia dini guna mendukung perkembangan yang lebih sehat dan seimbang.

Kata Kunci: Design Thinking; Digital; Gawai; Sekolah Dasar; Siswa

PENDAHULUAN

Era digital merupakan masa di mana teknologi informasi dan komunikasi menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Transformasi digital telah membawa berbagai kemudahan dalam memperoleh informasi, berinteraksi, bekerja, dan belajar. Salah satu ciri nyata dari era ini adalah meningkatnya penggunaan gadget seperti ponsel pintar, tablet, dan laptop yang telah menjadi alat utama dalam mendukung aktivitas sehari-hari. Melalui gadget, masyarakat dapat terhubung dengan dunia secara instan, mengakses pengetahuan tanpa batas, serta melakukan berbagai kegiatan produktif secara daring.

Menurut Derry, *gadget* merupakan perangkat elektronik portabel yang memiliki fungsi khusus untuk mempermudah pekerjaan manusia dan kini berkembang sangat pesat (Saputri et al., 2024). *Gadget* merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan (Silalahi, 2021). *Gadget* sendiri dapat berupa komputer atau laptop, tablet PC dan juga telepon seluler atau handphone. Pengguna gadget di Indonesia menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi kebutuhan wajib bagi setiap orang. Berdasarkan Good Stats Data menunjukkan jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia telah mencapai 209,3 juta, sekitar tiga perempat dari populasi Indonesia pada 2023.

Kemajuan teknologi *gadget* memudahkan masyarakat dalam mengakses informasi dan pengetahuan, serta menjadikan pelajar terbiasa menggunakannya dalam aktivitas belajar (Galingging dkk., 2022 dalam Nur et al., 2024). *Gadget* memiliki keterkaitan yang erat dengan dunia pendidikan. Berdasarkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 40 Ayat 2, pendidik dan tenaga kependidikan memiliki kewajiban untuk menciptakan suasana pembelajaran yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis, dan logis. Dalam upaya mewujudkan hal tersebut, guru tidak dapat hanya mengandalkan metode ceramah semata, karena hal itu dapat menimbulkan kejenuhan pada siswa dan menghambat pemahaman terhadap materi yang diajarkan. Gadget berperan sebagai media pembelajaran interaktif yang mampu membuat proses belajar mengajar menjadi lebih menarik dan efektif. Melalui tampilan suara, gambar, gerak, dan warna, gadget membantu guru menyampaikan materi dengan lebih jelas dan hidup. Penggunaan gadget juga mendorong terciptanya komunikasi dua arah antara guru dan siswa, sehingga pembelajaran tidak lagi monoton (Nurhaliza et al., 2024).

Gadget memiliki dampak negatif bagi penggunaannya terutama anak-anak usia sekolah dasar dengan rentang usia 6 – 12 tahun. Berdasarkan hasil survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia bahwa sebanyak 76,8 persen anak memperoleh izin dari orang tuanya untuk menggunakan gawai di luar jam belajar. Adapun durasi penggunaannya bervariasi, yakni 1–2 jam per hari sebesar 36,5 persen, 2–5 jam per hari sebesar 34,8 persen, dan lebih dari 5 jam

per hari sebesar 25,4 persen. Selain itu, sekitar 71,3 persen gawai yang digunakan merupakan milik pribadi anak. Anak-anak menggunakan gadget untuk bermain game, menonton video/film, mendengarkan musik, berinteraksi dengan teman, dan *browsing website*. Penggunaan gadget dengan berlebihan menyebabkan anak ketergantungan. Penelitian Rini et al., (2021) tentang tingkat adiksi penggunaan gadget terhadap kecerdasan emosional anak usia sekolah dasar menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi gadget maka semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki anak. Sebaliknya, jika anak memiliki tingkat adiksi gadget rendah maka semakin tinggi kecerdasan emosional.

SDN 02 Jampang merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di kecamatan Kemang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Berdasarkan hasil observasi awal menunjukkan siswa kelas 4 sebanyak 26 orang memiliki akses terhadap gadget. Hal ini berpotensi siswa kelas 4 menggunakan gadget secara berlebihan. Berdasarkan penelitian Joshanda *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan tanpa pengawasan dapat menyebabkan anak enggan berinteraksi sosial, kehilangan konsentrasi belajar, hingga memunculkan kecenderungan antisosial.

Melihat fenomena ini, diperlukan sebuah gerakan pengabdian masyarakat yang mampu memberi jeda sekaligus kesadaran kepada anak-anak dan orang tua mengenai pentingnya manajemen waktu penggunaan gawai. Kegiatan pengabdian ini diberi nama “Jeda Gadget”, sebuah program edukatif dan reflektif untuk anak-anak kelas 4 SDN Jampang 2 agar dapat memahami dampak penggunaan gawai secara berlebihan serta menemukan alternatif aktivitas positif di luar gawai, seperti permainan tradisional, kegiatan kreatif, atau diskusi kelompok. Berdasarkan penelitian Dewi *et al.*, (2023) memanfaatkan permainan tradisional dapat membentuk karakter anak usia sekolah dasar, diantaranya adalah dapat merangsang tumbuh kembang anak, khususnya dalam cara berfikir, bersikap, dan berperilaku baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.

Kegiatan pengabdian Jeda Gadget pada siswa kelas 4 SDN Jampang 2 bertujuan mengurangi kebiasaan anak dalam menggunakan gadget melalui aktivitas permainan edukatif bebas gawai. Program “Jeda Gadget” diharapkan mampu menjadi pemantik perubahan pola pikir dan kebiasaan anak-anak dalam menggunakan teknologi, agar mereka dapat tumbuh dengan lebih seimbang antara dunia digital dan kehidupan nyata.

METODE KEGIATAN

Penyusunan program pengabdian masyarakat dilakukan dengan menggunakan metode *Design Thinking* yang terdiri dari lima tahapan utama yaitu *Empathize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, dan *Test*. Metode ini dipilih karena mampu menggali kebutuhan dan permasalahan secara empatik, serta mendorong lahirnya solusi kreatif yang relevan dengan kondisi nyata siswa di lapangan. Kegiatan pengabdian SDN Jampang 2 dilaksanakan sejak Mei hingga Juli 2025. Program difokuskan pada siswa kelas 4 yang berjumlah 26 orang.

Tahap *Empathize* dengan melakukan observasi dan wawancara kepada siswa, guru, dan orang tua untuk memahami kebiasaan anak dalam menggunakan gawai. Pada tahap *Define* mulai merumuskan permasalahan inti: bagaimana jika anak-anak memiliki aktivitas yang seru tanpa gawai, dan bagaimana jika lingkungan sekolah dapat menyediakan ruang bermain yang interaktif? Rumusan ini menjadi pijakan untuk merancang solusi yang sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Tahap *Ideate* dengan melakukan sesi *brainstorming* untuk menyusun beberapa alternatif program seperti kegiatan bermain bersama tanpa gawai, pembuatan buku aktivitas anak, serta kampanye sosial melalui media video edukatif. Kemudian, sejumlah ide tersebut, dipilihlah program utama yang diberi nama “Jeda Gadget” yaitu program interaktif anak yang mengutamakan aktivitas bermain nyata tanpa menggunakan gawai.

Tahap *Prototype* difokuskan pada penyusunan rancangan program dalam lima pertemuan yang berlangsung selama dua bulan. Tujuan dari prototipe ini adalah

menumbuhkan kesadaran anak SD terhadap dampak penggunaan gawai berlebihan, menyediakan kegiatan yang menyenangkan dan edukatif sebagai alternatif, membentuk kebiasaan positif dalam mengelola waktu, serta menciptakan komunitas anak yang berkelanjutan setelah program selesai. Indikator keberhasilannya meliputi menurunnya waktu penggunaan gawai secara sadar, meningkatnya partisipasi dan antusiasme anak dalam kegiatan, serta pemahaman siswa terhadap konsep “waktu sehat” dalam menggunakan gawai. Pada tahap terakhir, *Test* dilakukan evaluasi melalui observasi dan kuesioner untuk mengukur perubahan perilaku siswa, terutama dalam hal pengurangan durasi penggunaan gawai dan ketertarikan mereka terhadap aktivitas tanpa layar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat terbagi atas tiga bagian yakni persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi.

1. Persiapan

Tahap awal dalam pelaksanaan *social project* ini dimulai dengan melakukan asesmen kebutuhan di lingkungan SDN Jampang 2, khususnya pada siswa kelas 4. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru, orang tua, serta siswa, ditemukan bahwa mayoritas siswa memiliki kecenderungan menggunakan gawai selama lebih dari 3 jam sehari, dengan aktivitas dominan berupa menonton YouTube dan bermain game. Fenomena ini menimbulkan berbagai dampak negatif seperti menurunnya fokus belajar, kurangnya interaksi sosial, dan kecenderungan meniru konten yang tidak sesuai usia.

Sebagai respon terhadap temuan tersebut, tim mahasiswa merancang program intervensi menggunakan pendekatan *Design Thinking*. Pada tahap perencanaan, tim menyusun konsep program bertajuk “Jeda Gadget”, yang berfokus pada pengalihan kebiasaan bermain gawai ke aktivitas bermain sosial yang edukatif, kreatif, dan menyenangkan. Kegiatan dirancang untuk dilaksanakan dalam 5 pertemuan selama 2 bulan, dengan muatan materi seputar pemahaman dampak gawai, pengenalan permainan tradisional, serta media refleksi berupa kampanye dan mading perjalanan. Seluruh materi, alat permainan, modul, serta kuesioner evaluasi disiapkan dalam tahap ini.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tujuan utama program Jeda Gadget yakni menumbuhkan kesadaran anak SD terhadap dampak penggunaan gawai berlebihan, menyediakan kegiatan yang menyenangkan dan edukatif sebagai alternatif, membentuk kebiasaan positif dalam mengelola waktu, serta menciptakan komunitas anak yang berkelanjutan setelah program selesai. Adapun Indikator keberhasilannya meliputi menurunnya waktu penggunaan gawai secara sadar, meningkatnya partisipasi dan antusiasme anak dalam kegiatan, serta pemahaman siswa terhadap konsep “waktu sehat” dalam menggunakan gawai.

Tabel 1. Kegiatan Jeda Gadget Kelas 4 SDN 02 Jampang

Pertemuan	Nama Kegiatan	Tujuan	Peserta
1.	Assesment	Mengidentifikasi kebutuhan dan kondisi sekolah.	Dosen, Mahasiswa, dan Guru
2.	Sharing Talk & Play (Belajar sambil Bermain)	Mengajak anak untuk belajar melalui permainan edukatif dan menyenangkan.	Dosen, Mahasiswa, dan Siswa Kelas 4
3.	Campaign #stopgadgetberlebihan	Memberi pesan edukasi untuk jeda gadget.	Dosen, Mahasiswa, dan Siswa Kelas 4
4.	Petualangan Nusantara	Mengenalkan permainan tradisional dari berbagai daerah di Indonesia dan	Dosen, Mahasiswa, dan Siswa Kelas 4

Pertemuan	Nama Kegiatan	Tujuan	Peserta
5.	Mading Perjalanan	mengembangkan motorik anak, keterampilan sosial, dan kreativitas anak. Anak dapat menuliskan dan menceritakan pengalaman selama mengikuti program jeda gadget.	Dosen, Mahasiswa, dan Siswa Kelas 4

Program dijalankan secara bertahap melalui lima pertemuan utama. Pada pertemuan pertama, dilakukan asesmen lanjutan terhadap kebiasaan siswa menggunakan gawai dan diskusi ringan mengenai perasaan mereka saat bermain gawai. Pertemuan kedua difokuskan pada kegiatan edukatif yang dikemas secara interaktif melalui *Sharing Talk & Play*, di mana siswa diajak berbagi pengalaman dan belajar tentang dampak positif maupun negatif dari penggunaan gawai. Selanjutnya, pertemuan ketiga berisi kampanye bertema *#StopGadgetBerlebihan* yang dilakukan dalam bentuk pembuatan media edukatif sederhana seperti poster dan video pendek oleh siswa. Pertemuan keempat merupakan puncak kegiatan, yaitu *Petualangan Nusantara*, di mana siswa diajak mengenal dan memainkan berbagai permainan tradisional dari Indonesia seperti gobak sodor, congklak, bekel, bermain batu. Mereka juga diberikan tantangan kreatif dalam bentuk permainan kelompok yang mengasah kerja sama dan komunikasi. Pada pertemuan kelima, dilakukan refleksi melalui media *Mading Perjalanan*, di mana siswa menceritakan kembali pengalaman mereka selama mengikuti kegiatan, serta menyampaikan pesan dan kesan terhadap perubahan yang mereka alami.



Gambar 1. Para siswa bermain “gobak sodor” bersama mahasiswa (1A). Mahasiswa dan Siswa membuat mading Jeda Gadget (1B)

3. Evaluasi dan Pencapaian Tujuan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program berhasil mencapai sebagian besar tujuan yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil observasi dan kuesioner akhir, sebanyak 75% siswa menunjukkan penurunan waktu penggunaan gawai dibanding sebelum kegiatan dimulai. Lebih dari 80% siswa aktif berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan, dan sebagian besar siswa mengungkapkan rasa senang dan tertarik terhadap permainan tradisional yang dikenalkan.

Indikator keberhasilan lainnya terlihat dari munculnya pemahaman siswa mengenai “waktu sehat” dalam penggunaan gawai. Para siswa mulai bisa membedakan waktu bermain digital dan waktu bermain langsung bersama teman. Selain itu, guru menyampaikan adanya perubahan perilaku di kelas, di mana siswa lebih aktif secara sosial.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan pada siswa sekolah dasar, khususnya kelas 4 di SDN Jampang 2, merupakan permasalahan nyata yang berdampak pada perilaku, konsentrasi, serta interaksi sosial anak. Melalui pendekatan *Design Thinking*, solusi yang berpusat pada kebutuhan anak berhasil dirancang dan diimplementasikan secara efektif dalam bentuk program “Jeda Gadget”. Program ini memberikan ruang bagi siswa untuk beraktivitas tanpa gawai melalui permainan tradisional, diskusi edukatif, serta refleksi bersama. Hasil dari pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya penurunan waktu penggunaan gawai secara sadar dan meningkatnya partisipasi siswa dalam aktivitas bermain langsung. Anak-anak juga mulai memahami konsep “waktu sehat” dalam penggunaan teknologi, dan menunjukkan minat lebih tinggi terhadap kegiatan sosial yang melibatkan interaksi nyata. Guru dan orang tua turut menyampaikan adanya perubahan positif dalam perilaku anak setelah mengikuti program.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disarankan agar pendekatan kreatif dan partisipatif seperti *Design Thinking* terus diterapkan dalam merancang kegiatan edukatif di sekolah. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas sangat penting untuk menjaga kesinambungan program ini. Pihak sekolah dapat mempertimbangkan untuk menyediakan jadwal berkala untuk kegiatan bebas gawai dan permainan tradisional, sementara orang tua diharapkan lebih aktif dalam mengawasi serta mengarahkan penggunaan gawai di rumah. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari program serupa, serta memperluas cakupan peserta agar hasilnya lebih representatif dan berkelanjutan. Dengan demikian, kebiasaan positif anak dalam menggunakan teknologi dapat dibentuk sejak dini secara sehat dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A. P., Hodijah, O., & Delisma, O. (n.d.). *Pemanfaatan Permainan Tradisional di Tengah Maraknya Gadget pada Anak Usia Sekolah Dasar Pemanfaatan Permainan Tradisional Di Tengah Maraknya Gadget Pada Anak Usia Sekolah Dasar (Studi Kasus terhadap Siswa di SDN 231 Suka Asih Mandalajati Bandung)* (Vol. 1, Issue 2).
- Nur, T., Holifah, I., Indriani, Z. K., Putri, N., Nurlatifah, M., Dwi, A. R., Darmika, A., Ismawati, R., Muhopilah, P., Psikologi, P. S., & Artikel, R. (2024). *Prosiding Seminar Psikologi Pendidikan Ke-1 Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia (Appi) Wilayah Jawa Barat Pengaruh Penggunaan Gadget pada Anak Usia Sekolah Dasar* (Vol. 1).
- Nurhaliza, R., Suriansyah, A., & Rafianti, W. R. (2024). Studi Literatur Pengaruh Intensitas Pemakaian Gadget Terhadap Kemampuan Literasi pada Anak Usia Sekolah Dasar (6 – 12 Tahun). *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(4), 2241–2252. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i4.599>
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar*. 7(3), 1236–1241. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>
- Salsabila Joshanda, N., Adrias, A., Putri Zulkarnaini, A., & Guru Sekolah Dasar Universitas Negeri Padang, P. (2025). *ANAK USIA SD*.
- Saputri, R. E., Salsabilla, C. A., Nurazizah, D., & Azahra, N. (2024). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v2i1.1139>
- Silalahi, S. Y. (n.d.). *PROSIDING PENDIDIKAN DASAR URL: https://journal.mahesacenter.org/index.php/ppd/index Gadget dan Anak Sekolah Dasar. https://doi.org/10.34007/ppd.v1i1.219*