

Penerapan Psikoedukasi Bahaya *Gadget* pada Anak Usia Sekolah Dasar dengan Memberikan *Reinforcement* Positif

Ahmad Roziki*, Zalfa Syahrazad Firyal, Maulida Fitria, Andre Ade Irawan,
Alfia Rohmatul Husna, Nina Afianti, Nina Wahyuni, Wardatul Mufidah
Universitas Darul'Ulum, Jombang, Indonesia

*Corresponding Author: ahmadrozikok@gmail.com

Dikirim: 13-06-2025; Direvisi: 24-06-2025; Diterima: 25-06-2025

Abstrak: Tingginya penggunaan *gadget* di kalangan anak usia sekolah dasar memicu kekhawatiran terhadap dampak negatifnya terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mencegah kecanduan *gadget* melalui pendekatan psikoedukatif dan penguatan positif kepada siswa kelas 5 MI Al Fattah dengan jumlah 20 siswa. Kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi interaktif mengenai penggunaan *gadget* yang sehat, serta pemantauan perilaku anak di rumah selama tiga hari oleh orang tua. Pemantauan dilakukan menggunakan tabel yang telah disesuaikan untuk target perilakunya, dari hasil pemantauan menunjukkan adanya penurunan durasi penggunaan *gadget* dan peningkatan aktivitas seimbang. Respons siswa terhadap pengingat dari orang tua juga menunjukkan peningkatan dari hari ke hari. Wawancara dengan wali kelas memperkuat temuan ini, di mana guru menyatakan bahwa siswa tampak lebih sadar waktu, lebih aktif di kelas, dan menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Kolaborasi antara pihak sekolah dan keluarga melalui *reinforcement* positif terbukti mampu membentuk kebiasaan penggunaan *gadget* yang sehat sejak dini. Kegiatan ini tidak hanya memberikan kontribusi praktis dalam pembentukan karakter digital anak, tetapi juga memperkaya referensi teoritis terkait intervensi preventif terhadap adiksi teknologi di lingkungan pendidikan dasar.

Kata Kunci: Gadget; Anak Sekolah Dasar; Psikoedukasi; Penguatan Positif; Perilaku Digital Sehat

Abstract: The high usage of gadgets among elementary school children has raised concerns about its negative impact on cognitive, social, and emotional development. This community service initiative aimed to prevent gadget addiction through a psychoeducational approach and positive reinforcement for 20 fifth-grade students at MI Al Fattah. The program included the delivery of interactive materials on healthy gadget use, as well as a three-day behavior monitoring activity conducted at home by parents. The monitoring was carried out using a behavior-targeted observation table. Results showed a decrease in gadget usage duration and an increase in balanced daily activities. Students' responses to parental reminders also improved each day. Interviews with the homeroom teacher supported these findings, indicating that students became more time-aware, more active in class, and demonstrated positive behavioral changes. The collaboration between school and family through positive reinforcement proved effective in cultivating healthy gadget habits from an early age. This activity not only offered practical contributions to the development of children's digital character but also enriched theoretical references related to preventive interventions against technology addiction in primary education settings.

Keywords: Gadgets; Elementary School Children; Psychoeducation; Positive Reinforcement; Healthy Digital Behavior.

PENDAHULUAN

Fenomena kecanduan *gadget* pada anak-anak usia sekolah dasar semakin mengkhawatirkan seiring dengan meningkatnya akses dan ketergantungan terhadap perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari. Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika menunjukkan bahwa sekitar 30% anak usia 7–12 tahun di Indonesia telah menggunakan gawai lebih dari 4 jam per hari, melewati batas rekomendasi WHO pada tahun 2020. Paparan *gadget* yang berlebihan bisa berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif, seperti penurunan daya konsentrasi dan kemampuan berpikir kritis. Secara sosial, anak akan menjadi cenderung menarik diri dari interaksi sosial langsung, sedangkan secara emosional, timbul gejala seperti kecemasan, mudah marah, dan gangguan tidur (Sumarni et al., 2023; Wibowo et al., 2020)

Penelitian terdahulu bisa dikatakan telah menunjukkan beberapa pendekatan intervensi untuk mengatasi kecanduan *gadget*, mulai dari teknik konseling (Sumarni et al., 2023; Wiyono, 2025), penyuluhan dampak gadget (Pelu et al., 2023), hingga pelibatan orang tua dalam edukasi perilaku (Anissaniwaty et al., 2023; Najwa et al., 2023). Namun, sebagian besar intervensi masih bersifat reaktif dan berfokus pada populasi remaja, sedangkan pada anak-anak usia sekolah dasar – khususnya kelas 5 – pendekatan yang sistematis dan preventif masih terbatas. Padahal, pada usia ini anak berada dalam fase perkembangan yang sangat krusial untuk pembentukan kebiasaan jangka panjang.

Behavioral Skill Training (BST) dan *reinforcement* positif terbukti sebagai salah satu metode yang efektif untuk membentuk perilaku sehat terkait penggunaan teknologi. BST menggabungkan instruksi, modeling, latihan ulang (*rehearsal*), dan umpan balik untuk mengembangkan keterampilan sosial dan regulasi diri anak (Mazaya et al., 2023). Selain itu, pendekatan penguatan positif, seperti pemberian pujian atau *reward* dalam proses belajar, dapat meningkatkan motivasi intrinsik anak untuk melakukan perilaku yang diharapkan (Ainun et al., 2023; Rendiyono & Wicaksono, 2024). Namun, hasil dari pencarian kami implementasi teknik ini secara terpadu dalam lingkungan sekolah dasar masih jarang dijumpai, terutama yang melibatkan kerja sama antara guru dan orang tua.

Kesenjangan lainnya terletak pada minimnya penguatan dari aspek komunitas, seperti sekolah dan keluarga, yang seharusnya menjadi pilar utama dalam pendidikan digital anak (Anissaniwaty et al., 2023; Haron, 2023; Ismatullah, 2023). Beberapa studi menyebutkan pentingnya pendekatan kontekstual dan interaktif seperti desain ruang bermain edukatif, serta pemahaman gaya belajar anak sebagai strategi mengurangi ketergantungan pada gawai (Haron, 2023; Tekiba, 2024). Namun, belum banyak pengabdian yang mengintegrasikan pendekatan psikoedukatif berbasis komunitas dengan menerapkan *reinforcement* positif untuk membangun pola penggunaan *gadget* yang sehat pada anak usia SD, khususnya kelas 5 yang mulai mengalami transisi sosial dan akademik yang signifikan.

Reinforcement positif merupakan pendekatan dalam teori belajar perilaku yang menekankan pemberian stimulus menyenangkan atau penghargaan setelah perilaku yang diharapkan muncul, dengan tujuan meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut terulang (Skinner, 1953; Arifin & Humaedah, 2021). Dalam konteks pendidikan digital anak, *reinforcement* positif dapat berbentuk pujian verbal, stiker penghargaan, waktu bermain tambahan, atau aktivitas menyenangkan lainnya yang



diberikan ketika anak berhasil menunjukkan perilaku sehat terkait penggunaan gadget, seperti membatasi waktu layar, memilih konten edukatif, atau melakukan aktivitas alternatif seperti membaca dan bermain di luar ruangan. Penguatan ini efektif terutama pada anak usia sekolah dasar karena pada tahap ini mereka sangat responsif terhadap penghargaan dan pengakuan dari lingkungan sosialnya, baik dari orang tua, guru, maupun teman sebaya (Nuruddin, 2022; Mulyani et al., 2025).

Berdasarkan pemaparan di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi dan *reinforcement* positif guna mencegah kecanduan *gadget* pada siswa kelas 5 SD. Pendekatan ini diharapkan mampu membentuk pola perilaku penggunaan *gadget* yang sehat melalui keterlibatan aktif guru, siswa, dan orang tua. Secara teoretis, kegiatan ini akan memperkaya literatur tentang intervensi preventif *gadget addiction* berbasis pendidikan. Secara praktis, program ini diharapkan memberikan solusi aplikatif yang dapat diadopsi oleh sekolah dasar dan komunitas pendidikan lainnya dalam menghadapi tantangan kecanduan *gadget* pada anak.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk edukatif dan partisipatif, bertempat di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al Fatah, Mojowarno, Jombang. Kegiatan ini menasar tiga kelompok sasaran utama dengan total jumlah partisipan sebanyak 42 di antaranya: siswa kelas 5 dengan jumlah 20 anak, 2 guru/wali kelas, serta 20 orang tua atau wali murid. Pendekatan kolaboratif ini didesain untuk memperkuat sinergi antara sekolah dan keluarga dalam menanamkan kebiasaan sehat penggunaan *gadget* sejak dini.

Survei awal dan wawancara dilakukan sebagai bagian dari persiapan kegiatan psikoedukasi mengenai upaya pencegahan penggunaan *gadget* berlebihan pada anak. Tujuan utama pertemuan ini adalah untuk melakukan konsultasi awal dan menyampaikan rencana topik yang akan dibahas dalam psikoedukasi mendatang. Adapun item yang ditanyakan pada saat survei meliputi: (1) pengamatan guru terhadap durasi penggunaan gadget oleh siswa berdasarkan cerita siswa atau orang tua, (2) jenis penggunaan gadget yang umum dilakukan siswa (misalnya untuk hiburan, pembelajaran, atau media sosial), (3) pengaruh penggunaan gadget terhadap konsentrasi dan partisipasi siswa di kelas, serta (4) apakah pihak sekolah sudah memiliki aturan atau himbauan terkait penggunaan gadget. Sementara itu untuk wawancara mendalam dilakukan untuk mendapatkan gambaran perilaku siswa yang terlihat di sekolah, termasuk perubahan sikap, motivasi belajar, dan interaksi sosial yang mungkin terkait dengan penggunaan gadget. Informasi ini menjadi dasar penting dalam merancang materi psikoedukasi yang relevan dan kontekstual dengan kebutuhan siswa.

Setelah melakukan survei tim pelaksana melakukan persiapan pembuatan materi berdasarkan informasi yang diperoleh, tim pelaksana mempersiapkan beberapa alat bantu pelaksanaan kegiatan berupa : *power point*, tabel pemantauan yang nantinya akan diisi oleh orang tua/wali siswa, serta juga hadiah sebagai salah satu bentuk pemberian *reinforcement* positif. Berikut merupakan rancangan kegiatan Psikoedukasi yang akan dilaksanakan.





Gambar 1. Timeline Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi

Survei dan wawancara ini melibatkan pertemuan langsung dengan Kepala sekolah serta guru/wali kelas siswa kelas 5. Pada sesi ini tim pelaksana mengajukan beberapa materi terkait dampak kecanduan *gadget*, penggunaan *gadget* yang sehat dan seimbang yang nantinya akan di berikan untuk siswa kelas 5, serta juga menggali informasi dari wali kelas terhadap perilaku penggunaan *gadget* pada siswa, dari survei dan wawancara membawakan hasil bahwasanya sebagian besar siswa memang memerlukan arahan untuk menggunakan *gadget* yang sehat dan seimbang.

Selanjutnya, siswa mengikuti sesi psikoedukasi interaktif yang menyampaikan materi tentang dampak negatif penggunaan *gadget* secara berlebihan, pentingnya interaksi sosial, dan alternatif kegiatan non-digital yang menyenangkan. Pendekatan disampaikan dalam bentuk interaktif dua arah, diskusi ringan, permainan kelompok, dan simulasi singkat yang menekankan regulasi diri, pada sesi ini juga di terapkan *reinforcement* positif di setiap kegiatan, dan di akhiri dengan pemberian hadiah sebagai bentuk apresiasi.

Setelah kegiatan sekolah berakhir, pemantauan dilanjutkan di rumah selama 3 hari oleh orang tua/wali. Orang tua diberikan lembar observasi harian yang telah disusun secara sistematis, Pendekatan ini memungkinkan orang tua untuk memantau dan mengevaluasi keseimbangan aktivitas harian anak, serta memberikan penguatan positif ketika anak menunjukkan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai yang telah diajarkan, tujuan utama pemantauan selama 3 hari ini tidak lain yaitu untuk memperkuat atau mempertahankan perilaku baik anak dengan *reinforcement* positif yang di berikan oleh orang tua. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi hasil, yaitu wawancara singkat dengan guru wali kelas mengenai perubahan perilaku yang terlihat.

IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan utama mulai di laksanakan pada Mei 2025, pada siswa kelas 5 MI AL-Fatah dengan jumlah siswa yang mengikuti kegiatan pada hari pelaksanaan sebanyak 19 anak, kegiatan di lakukan selama satu hari penuh dan di lanjut dengan pemantauan oleh orang tua/wali di rumah selama 3 hari, kegiatan di mulai dengan:

Pemberian Materi Psikoedukasi

Pelaksanaan psikoedukasi di awali dengan pengenalan interaktif untuk membangun semangat anak dalam mengikuti pembelajaran.



Gambar 2. Perkenalan dan Pemberian Materi Psikoedukasi

Sesi diawali dengan permainan sederhana sebagai bentuk pengenalan interaktif, dilanjutkan pemaparan materi mengenai dampak negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan, seperti penurunan konsentrasi, kurangnya interaksi sosial, serta gangguan kesehatan fisik dan mental. Materi juga menekankan pentingnya interaksi sosial langsung dengan teman sebaya dan keluarga demi perkembangan emosional yang sehat. Kemudian di lanjut dengan pemutaran video animasi singkat yang menggambarkan seorang anak yang kecanduan *gadget*, kemudian di lanjutkan dengan sesi tanya jawab dan juga beberapa siswa di minta untuk menjelaskan maksud dari video yang telah di putar.

Selama kegiatan berlangsung, beberapa siswa sangat antusias dan aktif bertanya, sementara sebagian lainnya perlu didorong untuk lebih terlibat. Untuk menjaga keterlibatan semua siswa, materi diselingi dengan permainan sederhana di setiap pergantian *slide PowerPoint*, serta pemberian penguatan positif berupa pujian bagi siswa yang aktif. Siswa juga diajak menyusun jadwal seimbang antara penggunaan *gadget* dan aktivitas sosial sebagai bentuk latihan manajemen waktu. Di akhir sesi, siswa menuliskan janji di atas kertas origami sebagai sugesti agar mereka konsisten menggunakan *gadget* secara sehat. Kegiatan ditutup dengan pemberian hadiah kepada tiga siswa paling aktif serta bingkisan kepada seluruh peserta sebagai bentuk *reinforcement* positif untuk mempertahankan perilaku baik.



Gambar 3. Pemberian Hadiah pada Siswa

Pemantauan Lanjut Oleh Orang Tua Siswa

Setelah pemberian materi psikoedukasi di lingkungan sekolah, tahapan pemantauan dilanjutkan di rumah selama tiga hari berturut-turut. Dalam fase ini, orang tua atau wali siswa kelas 5 MI Al Fatah dilibatkan secara aktif untuk mengamati, memberikan *reinforcement* positif dan mencatat perilaku penggunaan *gadget* anak-anak mereka. Keterlibatan ini bertujuan untuk memastikan konsistensi perilaku adaptif yang telah dibentuk selama psikoedukasi di sekolah dapat dipertahankan dan diperkuat dalam lingkungan rumah.

Tabel 1. Persentase Berdasarkan *Monitoring* Eksternal Orang Tua

Hari	Sudah Melakukan Kegiatan Seimbang (belajar, bermain, ibadah)	Menggunakan Gadget Kurang dari 2 jam	Menggunakan Gadget Lebih dari 2 jam	Respons Baik Saat Diingatkan	Respons Kurang Baik Saat Diingatkan
Jum'at	89,47%	52,63%	47,37%	89,47%	10,53%
Sabtu	89,47%	57,89%	42,11%	89,47%	10,53%

Minggu	78,95%	78,95%	21,05%	94,74%	5,26%
--------	--------	--------	--------	--------	-------

Dari hasil data pemantauan orang tua siswa, menunjukkan bahwa pada hari Jumat dan Sabtu, 89,47% siswa menjalani kegiatan seimbang, namun menurun menjadi 78,95% di hari Minggu. Durasi penggunaan HP menunjukkan perbaikan signifikan: siswa yang bermain HP kurang dari dua jam meningkat dari 52,63% (Jumat) menjadi 78,95% (Minggu), sedangkan yang bermain lebih dari dua jam menurun dari 47,37% menjadi 21,05%.

Respons siswa saat diingatkan orang tua juga membaik, dengan respons positif meningkat dari 89,47% (Jumat-Sabtu) menjadi 94,74% (Minggu), dan respons kurang baik turun menjadi 5,26%. Persentase ini dihitung dari total 19 siswa yang telah mengikuti kegiatan psikoedukasi di sekolah dan pemantauan lanjut oleh orang tua selama 3 hari. Kesimpulannya, penggunaan tabel *monitoring* eksternal oleh orang tua sebagai bentuk penguatan positif bisa dikatakan efektif dalam meningkatkan dan mempertahankan kesadaran anak untuk mengatur waktu bermain HP dan menjaga keseimbangan kegiatan harian.

Evaluasi Hasil

Dari hasil wawancara singkat dengan wali kelas, diperoleh informasi bahwa setelah pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dan pemberian penguatan positif oleh orang tua, terdapat perubahan signifikan dalam perilaku siswa di kelas. Siswa terlihat lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, menunjukkan peningkatan partisipasi saat diskusi, serta lebih fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Guru juga mencatat adanya penurunan perilaku pasif dan distraksi yang sebelumnya sering muncul, terutama yang berkaitan dengan kebiasaan penggunaan gadget. Hal ini sejalan dengan hasil pemantauan yang dilakukan oleh orang tua di rumah, di mana anak menunjukkan respons positif terhadap pengingat dan penguatan yang diberikan. Durasi penggunaan gadget cenderung menurun, sementara aktivitas seimbang seperti bermain di luar ruangan, membantu orang tua, dan membaca buku mulai meningkat. Kombinasi antara keterlibatan keluarga dan lingkungan sekolah dalam memberikan *reinforcement* positif terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku siswa menuju kebiasaan penggunaan gadget yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

KESIMPULAN

Pemberian psikoedukasi dengan metode penguatan positif yang diterapkan secara kolaboratif antara sekolah dan keluarga mampu membentuk kebiasaan sehat dalam penggunaan *gadget* pada siswa kelas 5. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendorong perubahan nyata dalam perilaku anak. Metode edukatif yang interaktif dan pemantauan berkelanjutan oleh orang tua menjadi kunci keberhasilan dalam pencegahan kecanduan *gadget* di usia dasar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pendidikan MA'ARIF.NU RA/MI AL.FATAH, serta tim pelaksana yang telah bekerja dengan dedikasi tinggi demi terselenggaranya program ini dengan baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, M., A., Hasanah, N., & Kumullah, R. (2023). Pengaruh Penguatan dalam Membentuk Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling*, 11(2), 92-101.
- Anissaniwaty, M., Rinjani, S., Panjaitan, Y. J., Pasha, E. D. Y. M., Nurmansyah, A., & Hayati, E. T. (2023). Optimalisasi peran keluarga guna melawan adiksi pada anak. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 437-448. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.531>
- Arifin, Z., & Humaedah, H. (2021). Application of Theory Operant Conditioning BF Skinner's in PAI Learning: Penerapan Teori Operant Conditioning BF Skinner Dalam Pembelajaran PAI. *Journal of Contemporary Islamic Education*, 1(2), 101-110.
- Haron, S. H. (2023). The impact of spatial design to avoid gadget addiction among children. *Arteks: Jurnal Teknik Arsitektur*, 8(1). <https://doi.org/10.30822/arteks.v8i1.1224>
- Ismatullah, A. (2023). Systematic Literature Review (SLR): Implementasi Pendidikan Islam dalam Pembentukan Karakter Anak di Masyarakat: Systematic Literature Review (SLR): The Implementation of Islamic Education in Children's Character Building within Society. *Kharismatik: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(1), 52-64.
- Mazaya, N. W., Juwita, D. H. K., & Ekaningrum, I. R. (2023). Behavioral Skill Training sebagai solusi dari adiksi gadget pada anak. *EduInovasi*, 4(1). <https://doi.org/10.47467/edu.v4i1.449>
- Mulyani, M., Jamilah, S., Retnoningsih, R., & Ihlas, I. (2025). Strategi Guru dalam Membangun Kedisiplinan pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Negeri 01 Dompu. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(2), 896-907.
- Najwa, L. L., Aryani, M., Suhardi, M., Purmadi, A. R. Y., & Garnika, E. (2023). Sosialisasi pencegahan perilaku bullying melalui edukasi pendidikan karakter dan pelibatan orang tua. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 13-17.
- Nuruddin, A. (2022). Aksentuasi Reinforcement Bagi Siswa Sekolah Dasar. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(2). <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i2.3124>
- Pelu, M., Firdiyanti, E. A., & Prasetyowati, R. I. (2023). Pemberdayaan anak dengan sosialisasi dampak penggunaan gadget dalam rangka memperingati Hari Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(5). <https://doi.org/10.55824/jpm.v2i5.347>
- Rendiyono, P. W., & Wicaksono, A. S. (2024). Encouraging students' passion for learning: The effectiveness of positive reinforcement techniques for elementary school students. *Psikoborneo*, 12(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i4.17552>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan.



- Sumarni, N., Sartinah, E. P., & Purwoko, B. (2023). Efektivitas konseling kelompok realita untuk mengurangi siswa kecanduan gadget di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 9(1). <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10314>
- Tekiba. (2024). Metode mengurangi kecanduan gadget dan meningkatkan prestasi dengan mengenal gaya belajar anak. *Tekiba*, 4(1). <https://doi.org/10.36526/tekiba.v4i1.3692>
- Wibowo, D. C., Fitriani, D. W., & Kimresti, A. F. (2020). Description of gadget addiction, sleep quality, and students learning achievement at SD Negeri 1 Sidodadi Lawang in 2019. *JCMPHR*, 1(2). <https://doi.org/10.20473/JCMPHR.V1I2.21698>
- Wiyono, B. D. (2025). Pengembangan Panduan Motivational Interviewing Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 1-6.