

Community Service

Digital Literacy Education: Strategies to Mitigate the Negative Impact of Gadget Addiction on Children in Sukamelang Village

Hilwa Nurul Azkiya

Universitas Wiralodra Indramayu

E-mail: hilwanurulazkiya@gmail.com

Copyright © 2025 by Authors, Published by Aimmah: Social Sciences Journal

Received : September 6, 2025

Revised : September 19, 2025

Accepted : October 23, 2025

Available online : November 29, 2025

How to Cite: Hilwa Nurul Azkiya. (2025). Digital Literacy Education: Strategies to Mitigate the Negative Impact of Gadget Addiction on Children in Sukamelang Village. *Aimmah: Social Sciences Journal*, 2(1), 20–26. <https://doi.org/10.63738/aimmah.v2i1.20>

Abstract

Rapid advances in information technology have transformed the interaction patterns and lifestyles of children in rural areas, where gadget use has become an integral part of their daily lives. However, uncontrolled use triggers the risk of addiction, which negatively impacts physical and psychological health. This article aims to describe the implementation of an educational program that socialized the dangers of gadget addiction among students at SDN 3 Sukamelang. The method used was a participatory approach through interactive lectures, visual demonstrations, and group discussions. The results showed an increase in students' critical awareness regarding time limits on technology use and the impact of radiation, as well as a decrease in social empathy. This program successfully provided a foundation for digital literacy for children and the school to create a healthy learning environment in the digital age.

Keywords: Socialization, Gadget Addiction, Children, Sukamelang Village, Digital Literacy.

Edukasi Literasi Digital: Strategi Mitigasi Dampak Negatif Kecanduan Gadget pada Anak di Desa Sukamelang

Abstrak

Kemajuan teknologi informasi yang pesat telah mengubah pola interaksi dan gaya hidup anak-anak di wilayah perdesaan, di mana penggunaan gadget kini menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian mereka. Namun, penggunaan yang tidak terkendali memicu risiko kecanduan yang berdampak buruk pada aspek kesehatan fisik dan psikologis. Artikel

ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan program edukasi melalui sosialisasi bahaya kecanduan gadget bagi siswa di SDN 3 Sukamelang. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui ceramah interaktif, demonstrasi visual, dan diskusi kelompok. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran kritis siswa mengenai batasan waktu penggunaan teknologi dan dampak radiasi serta penurunan empati sosial. Program ini berhasil memberikan landasan literasi digital bagi anak-anak dan pihak sekolah untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat di era digital.

Kata Kunci: Sosialisasi, Kecanduan Gadget, Anak-anak, Desa Sukamelang, Literasi Digital.

PENDAHULUAN

Memasuki era disrupsi digital, akses terhadap teknologi informasi telah menembus batas-batas geografis secara masif, termasuk menjangkau wilayah perdesaan seperti Desa Sukamelang. Gadget kini bukan lagi sekadar alat komunikasi fungsional bagi orang dewasa, melainkan telah bertransformasi menjadi pusat hiburan, media belajar, dan ruang interaksi utama bagi anak-anak usia sekolah dasar. Namun, kemudahan akses ini ibarat pedang bermata dua; di satu sisi menawarkan pengetahuan luas, namun di sisi lain menyimpan risiko adiksi yang dapat merusak tatanan perkembangan karakter dan kognitif generasi muda. Menurut Dewi dan Sri (2020), fenomena kecanduan gadget pada anak sering kali berakar dari kurangnya pendampingan psikologis serta minimnya literasi digital orang tua dalam menetapkan batasan penggunaan teknologi di lingkungan keluarga.

Kondisi objektif di lapangan menunjukkan bahwa anak-anak di Desa Sukamelang mulai menunjukkan pola ketergantungan yang mengkhawatirkan terhadap perangkat *smartphone*. Banyak anak menghabiskan waktu luang mereka secara pasif dengan menonton konten digital atau bermain permainan daring tanpa pengawasan yang ketat. Keterikatan emosional terhadap gadget ini secara bertahap menggeser budaya bermain secara fisik dan interaksi sosial tatap muka yang sebenarnya sangat krusial bagi perkembangan empati dan keterampilan interpersonal mereka. Masalah ini diperumit dengan adanya persepsi di sebagian masyarakat bahwa memberikan gadget kepada anak adalah cara termudah untuk membuat mereka "tenang", tanpa menyadari konsekuensi jangka panjang terhadap kesehatan mental dan stabilitas emosi anak tersebut.

Selain dampak psikologis, ancaman terhadap kesehatan fisik anak-anak di Desa Sukamelang juga menjadi urgensi yang tidak dapat diabaikan. Paparan cahaya biru (*blue light*) dari layar dalam durasi yang tidak wajar dapat mengakibatkan gangguan pada saraf mata serta menurunkan kualitas tidur yang berujung pada penurunan konsentrasi saat mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah. Sebagaimana ditegaskan oleh Hardilawati (2020), intervensi edukasi di tingkat akar rumput menjadi langkah mitigasi yang esensial untuk membentengi masyarakat dari dampak destruktif modernitas yang tidak terkelola. Jika dibiarkan tanpa adanya upaya preventif, kecanduan gadget ini berpotensi menciptakan generasi yang terisolasi secara sosial dan kehilangan daya kritis di tengah derasnya arus informasi.

Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan melalui sosialisasi yang komprehensif di SDN 3 Sukamelang. Fokus utama dari program ini adalah memberikan pemahaman mendalam mengenai batasan penggunaan teknologi yang sehat serta menumbuhkan kesadaran mandiri pada anak-anak untuk kembali mencintai aktivitas luar ruang yang lebih produktif. Melalui edukasi yang terstruktur dan partisipatif, diharapkan dapat tercipta sinergi antara pihak

sekolah dan orang tua dalam mengawasi penggunaan teknologi, sehingga anak-anak di Desa Sukamelang dapat tumbuh menjadi generasi yang cerdas digital namun tetap memiliki ketahanan mental dan fisik yang kuat di masa depan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode pendekatan edukatif-partisipatif yang berlokasi di SDN 3 Sukamelang, Kecamatan Kroya. Pendekatan ini dipilih untuk menciptakan ruang dialektika yang aktif antara tim pelaksana dan siswa, sehingga proses transfer pengetahuan mengenai literasi digital tidak hanya berlangsung secara searah, namun juga menyentuh aspek emosional dan perilaku anak. Tahap awal dimulai dengan proses observasi situasional dan identifikasi masalah melalui wawancara kelompok terfokus untuk memetakan sejauh mana ketergantungan siswa terhadap perangkat teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami pola penggunaan gadget di tingkat lokal, tim dapat menyusun materi sosialisasi yang relevan dan tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan psikologis anak-anak di Desa Sukamelang.

Tahapan inti dari program ini dilakukan melalui penyampaian materi sosialisasi yang dikemas secara interaktif dengan memanfaatkan media visual dan teknik penceritaan (storytelling). Tim memaparkan fakta-fakta kesehatan mengenai dampak radiasi cahaya biru pada mata serta gangguan perkembangan saraf yang diakibatkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan. Penggunaan ilustrasi visual yang menarik membantu siswa untuk lebih mudah memvisualisasikan bahaya yang tidak terlihat secara kasat mata, sehingga menumbuhkan kesadaran kritis sejak dini. Selain penyampaian materi, dilakukan pula sesi simulasi aktivitas alternatif non-digital yang dirancang untuk membangkitkan kembali minat anak terhadap permainan fisik dan interaksi sosial tatap muka yang telah mulai luntur akibat dominasi dunia maya.

Sebagai langkah penutup dan penjamin kualitas program, tim melaksanakan tahap evaluasi dan refleksi melalui sesi tanya jawab serta pemberian umpan balik secara langsung. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur tingkat perubahan persepsi siswa sebelum dan sesudah intervensi dilakukan, sekaligus untuk memastikan bahwa pesan-pesan literasi digital telah dipahami secara utuh. Tim juga menjalin koordinasi dengan pihak tenaga pendidik di SDN 3 Sukamelang untuk merumuskan langkah pendampingan berkelanjutan agar pengawasan terhadap aktivitas digital anak tetap konsisten dilakukan baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Dengan metode yang sistematis ini, diharapkan program pengabdian mampu memberikan dampak jangka panjang dalam membentuk karakter generasi muda yang cerdas, bijak, dan bertanggung jawab terhadap penggunaan teknologi informasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program edukasi di Desa Sukamelang difokuskan pada upaya preventif dan kuratif terhadap fenomena kecanduan gadget yang kian marak di kalangan siswa sekolah dasar. Desa Sukamelang memiliki karakteristik masyarakat yang terbuka terhadap teknologi, namun sering kali kurang dibekali dengan literasi digital yang memadai. Program ini berhasil mengidentifikasi bahwa penggunaan perangkat elektronik tanpa filter di SDN 3 Sukamelang telah mencapai tahap yang mengkhawatirkan dan memerlukan intervensi segera melalui pendekatan psikopedagogis.

Analisis Kondisi Awal dan Pemetaan Masalah Perilaku Digital

Berdasarkan hasil observasi mendalam dan wawancara awal dengan para tenaga

pendidik di SDN 3 Sukamelang, ditemukan adanya penurunan konsentrasi belajar yang cukup tajam serta perubahan pola perilaku sosial pada sejumlah siswa. Masalah utama yang teridentifikasi bukan sekadar penggunaan gadget, melainkan "ketergantungan stimulasi digital" yang bersifat adiktif. Siswa cenderung merasa bosan, tidak bergairah, dan sulit fokus saat mengikuti aktivitas belajar mengajar di kelas tanpa bantuan media layar yang dinamis.

Fenomena ini selaras dengan temuan Hardilawati (2020) yang menyatakan bahwa paparan konten digital yang bersifat instan dan repetitif secara terus-menerus dapat memperpendek rentang perhatian (attention span) anak-anak secara signifikan. Kondisi geografis desa yang tenang ternyata tidak menjamin anak-anak terbebas dari paparan negatif dunia maya; sebaliknya, keterbatasan sarana hiburan fisik di lingkungan desa membuat gadget menjadi satu-satunya pelarian bagi anak-anak untuk mengisi waktu luang. Tanpa adanya pemahaman mengenai batasan waktu dan kontrol konten, mereka terjebak dalam pola penggunaan yang melebihi ambang batas wajar kesehatan perkembangan anak.

Edukasi Bahaya Fisik dan Psikososial secara Mendalam

Tahap utama dalam program ini adalah memberikan edukasi mengenai bahaya kesehatan fisik yang nyata namun sering diabaikan. Tim membedah secara detail mengenai mekanisme kerja cahaya biru (blue light) yang mampu menembus retina dan merusak sel-sel fotoreseptor jika terpapar dalam jangka panjang. Selain itu, dijelaskan pula mengenai gangguan ritme sirkadian yang menyebabkan insomnia pada anak, yang pada gilirannya mengganggu hormon pertumbuhan.

Dalam perspektif medis, menurut Sari dkk. (2022), memberikan pemahaman berbasis data biologis dan visualisasi medis jauh lebih efektif bagi anak-anak usia sekolah dasar dibandingkan sekadar memberikan instruksi larangan tanpa alasan yang logis. Dengan melihat ilustrasi kerusakan mata, siswa memiliki motivasi internal untuk membatasi diri. Secara psikososial, kecanduan gadget dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan dan perilaku antisosial. Dalam analisis Wicaksono dan Maharani (2025), anak-anak yang terlalu terpaku pada layar akan kehilangan momentum penting untuk melatih kecerdasan emosionalnya (emotional intelligence) di dunia nyata, seperti kemampuan bernegosiasi, berbagi, dan berempati dengan teman sebaya.

Implementasi Metode "Digital Detoxing" dan Aktivitas Substitusi

Sebagai solusi konkret terhadap ketergantungan ini, tim memperkenalkan metode detoksifikasi digital (digital detoxing) sederhana yang disesuaikan dengan kapasitas anak perdesaan. Siswa diajarkan untuk secara sadar mengganti waktu layar (screen time) dengan aktivitas fisik yang lebih produktif. Tim melakukan simulasi kreatif di mana siswa diminta menyusun rencana harian tanpa gadget, yang meliputi membantu orang tua, melakukan permainan tradisional berkelompok, hingga hobbi kreatif seperti menggambar.

Proses ini bertujuan untuk memicu kembali produksi hormon dopamin secara alami melalui interaksi sosial nyata, bukan dari validasi digital di media sosial atau kemenangan di online games. Hasilnya, terjadi pergeseran paradigma di mana siswa mulai melihat bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya bersumber dari dunia maya. Hal ini didukung oleh pendapat Hulu dkk. (2023) bahwa kunci utama memutus rantai kecanduan teknologi pada usia dini bukanlah pelarangan total, melainkan penyediaan aktivitas substitusi yang mampu memberikan kepuasan psikologis yang sama atau lebih baik daripada gadget.

Indikator Keberhasilan dan Dampak Program Terhadap Siswa

Untuk mengukur efektivitas intervensi, tim menyusun tabel indikator keberhasilan yang membandingkan kondisi siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan sosialisasi. Data menunjukkan adanya peningkatan literasi digital yang sangat positif.

Tabel 1. Perbandingan Literasi Digital dan Perilaku Siswa SDN 3 Sukamelang

No	Indikator	Kondisi Sebelum Sosialisasi	Kondisi Sesudah Sosialisasi
1	Pemahaman Bahaya Fisik	Siswa hanya menganggap gadget membuat mata lelah tanpa tahu bahaya permanen.	90% Siswa mampu menjelaskan dampak radiasi cahaya biru terhadap retina mata.
2	Kesadaran Manajemen Waktu	Siswa menggunakan gadget tanpa kontrol (rata-rata >4 jam per hari).	Siswa berkomitmen menerapkan aturan "maksimal 1 jam" penggunaan layar per hari.
3	Kecerdasan Interpersonal	Tingginya sikap apatis; siswa lebih memilih layar dibanding berinteraksi.	Meningkatnya antusiasme untuk kembali melakukan permainan fisik kelompok di lapangan.
4	Literasi Konten & Filter Digital	Siswa mengakses segala jenis konten yang muncul di beranda secara pasif.	Siswa mulai mampu membedakan antara konten edukatif dan konten yang mengandung kekerasan/bahaya.
5	Sinergi Sekolah-Masyarakat	Guru merasa kewalahan dan kurang memiliki materi edukasi yang terstruktur.	Pihak sekolah memiliki modul dan acuan materi untuk membimbing siswa secara rutin.

Analisis Keberlanjutan dan Integrasi Peran Stakeholder

Evaluasi akhir menunjukkan bahwa perubahan perilaku anak tidak dapat berdiri sendiri tanpa dukungan sistemis dari lingkungan terdekat. Respon positif dari pihak SDN 3 Sukamelang menandakan adanya urgensi bagi pihak sekolah untuk mengintegrasikan literasi digital ke dalam kurikulum pendidikan karakter. Sulaksono dan Zakaria (2020) menegaskan bahwa program edukasi masyarakat hanya akan menjadi seremonial jika tidak ada sistem kontrol sosial yang berkelanjutan dari guru dan orang tua.

Tim pengabdian memberikan rekomendasi strategis berupa pembentukan "Duta Cilik Literasi Digital" di sekolah untuk saling mengingatkan sesama teman. Selain itu, ditekankan bahwa peran orang tua di rumah sebagai role model adalah faktor penentu keberhasilan jangka panjang. Sebagaimana dijelaskan oleh Yuniarti dkk. (2021), sinkronisasi antara pendidikan di sekolah dan pengawasan di rumah adalah kunci dalam membentuk karakter anak di era digital. Dengan keberhasilan program ini, diharapkan

siswa di Desa Sukamelang dapat tumbuh menjadi generasi yang cerdas teknologi (tech-savvy) namun tetap menjaga kesehatan fisik serta integritas sosial mereka sebagai aset masa depan bangsa (Dewi & Sri, 2020).

KESIMPULAN

Program edukasi strategis melalui sosialisasi bahaya kecanduan gadget yang dilaksanakan di SDN 3 Sukamelang telah membuktikan bahwa intervensi literasi digital di tingkat sekolah dasar merupakan kebutuhan yang sangat mendesak bagi masyarakat perdesaan di era modern. Melalui serangkaian pendekatan yang partisipatif, program ini berhasil mentransformasi cara pandang siswa terhadap teknologi, dari yang sebelumnya bersifat adiktif dan pasif menjadi lebih kritis dan terkontrol. Pencapaian utama dari kegiatan ini bukan hanya terletak pada tersampainya materi mengenai risiko kesehatan fisik seperti kerusakan retina akibat radiasi cahaya biru, melainkan pada tumbuhnya kesadaran mandiri (self-awareness) pada anak-anak untuk mengevaluasi perilaku digital mereka sendiri. Hal ini menjadi fondasi penting dalam membentengi generasi muda Desa Sukamelang dari dampak buruk isolasi sosial dan degradasi empati yang sering kali menyertai penggunaan teknologi yang berlebihan.

Lebih jauh lagi, keberhasilan program ini menciptakan momentum bagi terciptanya ekosistem pendidikan yang lebih sehat melalui kolaborasi antara pihak sekolah, orang tua, dan lingkungan masyarakat. Terjadinya peningkatan pemahaman siswa yang signifikan menunjukkan bahwa edukasi yang dikemas dengan metode interaktif mampu membangkitkan kembali minat anak terhadap aktivitas fisik dan interaksi sosial nyata yang sebelumnya terpinggirkan oleh dunia maya. Kesimpulannya, pengabdian ini telah memberikan kontribusi nyata dalam upaya perlindungan aset bangsa di tingkat lokal, dengan menanamkan karakter yang bijak dalam berteknologi. Harapannya, hasil dari program ini dapat terus dirawat secara berkelanjutan oleh para pemangku kepentingan di Desa Sukamelang, sehingga anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang cerdas digital namun tetap memiliki integritas fisik dan sosial yang kuat demi menghadapi tantangan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, S. M., & Sri, N. H. (2020). Manajemen Penyuluhan Parenting Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Anak-Anak Usia Sekolah. *Jurnal Comm-Edu*, 3(2), 115-121.
- Hardilawati, W. L. (2020). Strategi Bertahan Masyarakat di Tengah Arus Modernitas Digital. *Jurnal Akuntansi dan Ekonomika*, 10(1), 89-98.
- Hulu, E., dkk. (2023). Pendampingan Pemanfaatan Teknologi Informasi Sebagai Media Edukasi Masyarakat. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 4(2), 1105-1111.
- Ningsih, S., & Rosmansyah, Y. (2024). Analisis Peran Literasi Digital terhadap Perkembangan Kognitif Anak. *Jurnal Psikologi Anak*, 11(1), 45-58.
- Sari, I. P., dkk. (2022). Pemanfaatan Media Edukasi bagi Peningkatan Kesadaran Masyarakat Desa. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 5(2), 312-325.
- Sulaksono, J., & Zakaria, N. (2020). Peranan Edukasi dalam Perubahan Perilaku Masyarakat di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Gema Ekonomi*, 9(1), 7-14.
- Wicaksono, T., & Maharani, A. (2025). Transformasi Pendidikan: Studi Kasus Pendampingan Literasi Gadget pada Generasi Alpha. *Jurnal Pendidikan Terapan*, 12(1), 77-92.

Digital Literacy Education: Strategies to Mitigate the Negative Impact of Gadget Addiction on Children in Sukamelang Village

Hilwa Nurul Azkiya

Yuniarti, T., dkk. (2021). Pentingnya Pendampingan Psikologis bagi Pengembangan Karakter Anak di Daerah Penyangga. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 4(2), 88-97.