

Psikoedukasi Penggunaan *Gadget* untuk Meningkatkan *Self Control* pada Anak SDN 08 Tanjung Lago

Desy Arisandy¹, Rizki Dian Meira Pirdasyah^{2*}

^{1,2*} Program Studi Psikologis, Fakultas Psikologi, Universitas Bina Darma, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia.

Corresponding Email: rzmeiraa@gmail.com^{2*}

Histori Artikel:

Dikirim 20 September 2025; *Diterima dalam bentuk revisi* 25 September 2025; *Diterima* 28 Desember 2025; *Diterbitkan* 10 Januari 2026. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait penggunaan gadget dan bagaimana cara self-control pada anak SDN 08 Tanjung Lago. Metode yang digunakan yaitu menggunakan Metode Psikoedukasi penggunaan gadget yang sehat yang dirancang secara terstruktur, interaktif, dan ramah anak. Hasil Pengabdian masyarakat didapatkan hasil bahwa Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memahami bahaya penggunaan gadget berlebihan dan pentingnya mengatur waktu. Siswa juga mampu menyebutkan langkah konkret untuk melatih self-control, seperti membatasi durasi bermain dan mendahulukan kewajiban belajar.

Kata Kunci: Self-Control; SDN 08 Tanjung Lago; Penggunaan Gadget; Psikoedukasi.

Abstract

This community service activity aimed to provide education on gadget use and self-control among students of SDN 08 Tanjung Lago. The method employed was a psychoeducational program on healthy gadget use, which was designed in a structured, interactive, and child-friendly manner. The results of the community service activity showed that the majority of students understood the dangers of excessive gadget use and the importance of managing their time. In addition, students were able to identify concrete strategies to improve self-control, such as limiting the duration of gadget use and prioritizing learning responsibilities before engaging in leisure activities.

Keyword: Self-Control; Gadget Use; Psychoeducation; SDN 08 Tanjung Lago.

1. Pendahuluan

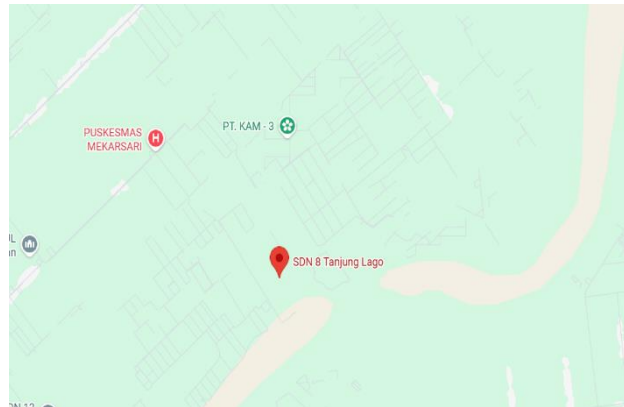
Perkembangan teknologi digital telah menjadi fenomena yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia kontemporer, seiring dengan pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan. Berbagai inovasi teknologi diciptakan untuk memberikan manfaat praktis, terutama dalam meningkatkan efisiensi kegiatan manusia dan memperkenalkan cara-cara baru dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dalam beberapa dekade terakhir, masyarakat telah merasakan berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi, khususnya di bidang komunikasi dan informasi. Namun, kemajuan ini juga menghadirkan tantangan tersendiri, khususnya terkait dengan penggunaan teknologi oleh anak-anak. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), persentase pengguna gadget pada anak usia dini di Indonesia mencapai 33,44%, dengan rincian sebesar 25,5% pada anak usia 0–4 tahun dan 52,76% pada anak usia 5–6 tahun. Angka ini mencerminkan betapa cepatnya anak-anak terpapar pada penggunaan gadget, yang jika tidak diawasi dengan baik, dapat memicu kecanduan. Fenomena kecanduan gadget di kalangan anak semakin mengkhawatirkan di era digital saat ini. Survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan bahwa lebih dari 71,3% anak usia sekolah telah memiliki gadget dan menggunakannya dalam durasi yang cukup lama setiap harinya. Selain itu, sekitar 79% responden anak diizinkan menggunakan gadget untuk kegiatan yang tidak hanya terbatas pada keperluan belajar. Kondisi ini sering kali tidak disadari sepenuhnya oleh orang tua, sehingga banyak anak menghabiskan waktu berlebihan di depan layar. Penggunaan gadget yang berlebihan ini berpotensi menyebabkan berbagai permasalahan, seperti gangguan pola tidur, penurunan prestasi akademik, serta munculnya masalah sosial dan emosional pada anak. Secara konseptual, gadget merupakan alat elektronik yang dirancang untuk mempermudah pekerjaan manusia dan mendukung berbagai aktivitas sehari-hari (Derry, 2013). Gadget juga dipahami sebagai produk perkembangan teknologi media digital yang lebih lengkap dan praktis dibandingkan dengan teknologi sebelumnya (Wahyuni, 2021). Meskipun membawa banyak manfaat, penggunaan gadget yang tidak terkendali pada anak-anak memerlukan perhatian yang lebih serius.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SDN 08 Tanjung Lago pada tanggal 27 Oktober 2025, ditemukan bahwa sebagian besar siswa telah terbiasa menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk bermain *game*, menonton video, maupun mengakses media sosial. Namun, pemahaman mereka mengenai batasan waktu penggunaan dan dampak negatif dari penggunaan gadget secara berlebihan masih sangat rendah. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk melaksanakan upaya edukatif yang dapat membantu siswa memahami penggunaan gadget secara bijak dan melatih kemampuan pengendalian diri (*self-control*). *Self-control* dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur proses fisik, psikologis, dan perilaku mereka, yang mencerminkan serangkaian proses pembentukan diri. Chalhoun dan Acocella (1995) menyatakan bahwa *self-control* merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku agar dapat menghasilkan konsekuensi yang positif. Selain itu, *self-control* juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam membuat keputusan berdasarkan pertimbangan kognitif untuk mengarahkan perilaku yang telah direncanakan guna mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan ini dirancang untuk memberikan edukasi tentang penggunaan gadget yang sesuai dengan usia dan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang tepat kepada anak-anak mengenai penggunaan gadget secara bijak, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengendalikan diri selama berinteraksi dengan teknologi digital. Sebagai penerapan ilmu psikologi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, penulis merancang dan melaksanakan program *psikoedukasi* interaktif yang berjudul "*Psikoedukasi Penggunaan Gadget untuk Meningkatkan Self-control pada Anak Sekolah Dasar.*" Program ini diharapkan dapat menjadi upaya preventif dalam mengurangi dampak negatif dari penggunaan gadget, sekaligus mendukung perkembangan psikologis anak-anak agar lebih optimal.

2. Metode

2.1 Jenis dan Desain Kegiatan

Metode yang digunakan dalam Pengabdian Masyarakat ini yaitu Metode Psikoedukasi penggunaan gadget yang sehat yang dirancang secara terstruktur, interaktif, dan ramah anak.



Gambar 1. SDN 08 Tanjung Lago

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Tahap Program Psikoedukasi Penggunaan Gadget untuk Meningkatkan *Self control* pada Anak SD Negeri 08 Tanjung Lago dilaksanakan di Desa Sumber Mekar Mukti, Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Banyuasin. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas V-A (20 orang), V-B (22 orang), dan VI-B (15 orang) dengan total 57 peserta. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di ruang kelas dengan metode psikoedukasi interaktif dan media edukatif, yaitu presentasi PowerPoint (PPT), video edukatif, kuis berhadiah, dan lembar kerja anak. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada siswa tentang cara menggunakan gadget secara bijak serta melatih kemampuan *self control* atau pengendalian diri dalam menggunakan perangkat digital.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi

Kegiatan dimulai dengan pemutaran video edukatif berjudul “Ketika Lala Bermain Gadget Video Edukasi Cerita Anak Indonesia” yang diambil dari kanal YouTube *Healthy Kids*. Video berdurasi sekitar dua menit ini menyajikan penjelasan sederhana tentang dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan. Setelah pemutaran video, fasilitator mengajak siswa untuk berdiskusi mengenai isi video tersebut, seperti manfaat positif gadget dalam mendukung proses pembelajaran serta potensi bahaya jika digunakan secara berlebihan, seperti kelelahan mata, lupa waktu, dan berkurangnya waktu untuk aktivitas fisik di luar ruangan. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian

materi menggunakan media *PowerPoint* berjudul "*Psikoedukasi Penggunaan Gadget untuk Meningkatkan Self-control*". Materi disampaikan dengan cara yang mudah dipahami dan komunikatif, disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar. Penjelasan dimulai dengan pengertian tentang gadget, contoh penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari, serta manfaat yang bisa diperoleh jika digunakan secara bijak. Selanjutnya, siswa diberi pemahaman mengenai dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan, seperti menurunnya konsentrasi belajar, kelelahan mata, dan menurunnya prestasi akademik. Pada sesi berikutnya, pemateri memperkenalkan konsep *self-control* sebagai kemampuan untuk mengatur diri dan menunda keinginan, khususnya keinginan untuk bermain gadget pada waktu yang tidak tepat, seperti saat jam belajar. Siswa juga diberikan pemahaman tentang cara-cara melatih *self-control* melalui kebiasaan sederhana, seperti membuat jadwal penggunaan gadget, membantu orang tua sebelum bermain, dan beraktivitas di luar rumah agar tidak terlalu bergantung pada perangkat digital.

Selama penyampaian materi, siswa dilibatkan secara aktif, seperti dengan membaca poin-poin pada slide dan menjawab pertanyaan singkat yang diajukan oleh pemateri. Interaksi ini menciptakan suasana yang dinamis dalam kelas, di mana siswa juga diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman pribadi mereka terkait penggunaan gadget di rumah. Setelah materi selesai disampaikan, kegiatan dilanjutkan dengan kuis interaktif sebagai bentuk penguatan pemahaman siswa. Kuis dilaksanakan dalam suasana yang menyenangkan, dengan berbagai jenis pertanyaan, seperti menjawab cepat, menentukan pernyataan benar atau salah, dan memberikan respons spontan terhadap situasi tertentu. Antusiasme siswa sangat tinggi, terlihat dari semangat mereka dalam menjawab pertanyaan dengan serempak, disertai tawa dan keceriaan. Siswa yang berhasil menjawab dengan tepat diberi hadiah sederhana sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi mereka. Sebagai penutup, siswa diminta untuk mengerjakan lembar kerja yang berisi latihan sederhana, seperti menggambar perilaku bijak dalam menggunakan gadget, mencatat manfaat gadget, dan menuliskan satu kebiasaan yang ingin mereka ubah setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Hasil pekerjaan siswa menunjukkan bahwa sebagian besar telah memahami materi yang disampaikan, dengan kemampuan mereka untuk menyebutkan manfaat gadget, menyadari bahaya penggunaan yang berlebihan, serta merumuskan langkah konkret untuk mengatur diri, seperti belajar terlebih dahulu sebelum bermain gadget atau membatasi durasi penggunaan gadget. Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi berlangsung dengan lancar dan kondusif. Siswa menunjukkan partisipasi yang aktif dan antusiasme yang tinggi selama kegiatan, sehingga tujuan psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang penggunaan gadget secara bijak dan memperkuat kemampuan *self-control* pada anak-anak sekolah dasar dapat tercapai dengan baik.

3.2 Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak-anak mengenai penggunaan gadget yang sehat serta pentingnya pengendalian diri (*self-control*). Dengan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembelajaran melalui video, kuis, dan lembar kerja. Penggunaan video edukatif berperan sebagai pemicu perhatian yang efektif, sesuai dengan teori pembelajaran multimodal yang mengemukakan bahwa media visual dapat meningkatkan pemahaman konsep-konsep abstrak (Pradana, 2025). Anak-anak cenderung lebih mudah memahami pesan moral dan konsekuensi perilaku melalui tayangan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka. Penyampaian materi menggunakan *PowerPoint* memberikan penjelasan yang sistematis mengenai manfaat dan bahaya penggunaan gadget, sekaligus memperkenalkan konsep *self-control*. Menurut Rozikan (2018), kemampuan pengendalian diri dapat dilatih sejak usia sekolah dasar melalui bimbingan yang terarah dan pembiasaan perilaku. Contoh konkret seperti "belajar terlebih dahulu sebelum bermain gadget" dapat membantu anak-anak menginternalisasi nilai pengaturan diri secara sederhana. Selain itu, kemampuan *self-control* pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Mengacu pada teori Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), *self-control* dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, kebiasaan harian, dukungan sekolah, dan pengaruh teman sebaya. Aturan yang diterapkan oleh orang tua, kebiasaan belajar yang teratur, serta lingkungan sekolah yang mendukung disiplin,

sangat berperan dalam membentuk kemampuan anak untuk mengendalikan dorongan, termasuk dorongan untuk bermain gadget. *Self-control* juga memiliki beberapa aspek penting yang perlu dikembangkan pada anak. Aspek-aspek tersebut meliputi kontrol impuls (kemampuan menahan diri untuk bermain gadget), kontrol perilaku (kemampuan mematuhi aturan, seperti jadwal penggunaan gadget), kontrol emosi (kemampuan mengelola rasa kecewa ketika tidak diperbolehkan bermain gadget), dan kontrol kognitif (kemampuan mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, misalnya memilih untuk belajar sebelum bermain). Dengan memahami faktor-faktor dan aspek-aspek tersebut, program psikoedukasi ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga melatih kemampuan pengaturan diri siswa secara lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari mereka. Di sisi lain, kuis interaktif memberikan kesempatan bagi anak untuk mengulang dan memperkuat pemahaman mereka melalui cara yang menyenangkan. Aktivitas ini juga mendorong keberanian berbicara serta meningkatkan kerja sama antar siswa. Hadiah kecil yang diberikan berfungsi sebagai penguatan positif yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar mereka. Hasil dari lembar kerja siswa menunjukkan adanya pemahaman kognitif dan afektif terhadap topik yang diajarkan dalam psikoedukasi. Sebagian besar siswa dapat membedakan antara penggunaan gadget yang sehat dan yang berlebihan, serta mampu menuliskan tindakan konkret untuk mengendalikan diri. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang sederhana namun tepat dapat membantu menanamkan nilai *self-control* pada anak-anak usia sekolah dasar. Secara keseluruhan, program Psikoedukasi Penggunaan Gadget untuk Meningkatkan *Self-control* di SD Negeri 08 Tanjung Lago telah berjalan dengan sukses. Kombinasi metode audiovisual, interaktif, dan partisipatif berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna. Kegiatan ini juga sejalan dengan tujuan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT), yang bertujuan untuk menerapkan ilmu psikologi dalam membantu masyarakat membentuk perilaku adaptif serta mendukung perkembangan anak di era digital.

4. Kesimpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan Hasil Program dapat disimpulkan bahwa Program Psikoedukasi Penggunaan Gadget di SD Negeri 08 Tanjung Lago berhasil dilaksanakan dan mencapai tujuan yang diharapkan. Melalui kegiatan interaktif, siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang penggunaan gadget secara bijak serta mampu mengenali perilaku yang perlu diperbaiki. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memahami bahaya penggunaan gadget berlebihan dan pentingnya mengatur waktu. Siswa juga mampu menyebutkan langkah konkret untuk melatih *self-control*, seperti membatasi durasi bermain dan mendahulukan kewajiban belajar. Program ini membuktikan bahwa psikoedukasi sederhana dan sesuai usia efektif dalam menumbuhkan kesadaran serta pengendalian diri pada anak sekolah dasar. Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam evaluasi dan pengembangan program selanjutnya. Pertama, tidak tersedia data *baseline* kuantitatif yang lengkap sebelum pelatihan, sehingga perbandingan kondisi awal dan akhir hanya dapat dilakukan secara terbatas. Kedua, belum dilakukan pengujian laboratorium mutu kompos yang dapat memberikan validasi objektif terhadap kualitas produk yang dihasilkan. Ketiga, observasi hanya mencakup satu siklus fermentasi (± 14 hari), sehingga variabilitas antarsiklus belum diteliti dan konsistensi kualitas kompos belum dapat dipastikan. Kegiatan ini efektif sebagai langkah awal pengelolaan limbah ternak berbasis partisipasi masyarakat. Pelatihan berhasil meningkatkan kapasitas peserta dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan praktis pembuatan kompos. Akan tetapi, studi lanjutan dengan pengukuran mutu terstandar dan analisis ekonomi diperlukan untuk menilai dampak keberlanjutan serta potensi substitusi pupuk kimia. Evaluasi jangka panjang terhadap adopsi teknologi oleh masyarakat dan dampaknya terhadap produktivitas pertanian serta pengurangan biaya produksi juga menjadi agenda penting untuk memastikan bahwa program ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat Desa Namotongan.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada SD Negeri 08 Tanjung Lago.

6. Daftar Pustaka

- Afiatin, T., Ampuni, S., Wahyu Sukron, M. I., Aprila, A. A., Hanifah, S. N., & Intani, Z. F. (2024). Psikoedukasi “Cerdas Menggunakan Gadget dan Internet untuk Anak”: Upaya untuk Meningkatkan Pengetahuan Literasi Digital Anak. *Gadjab Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 10(2).
- Aprilia, C. (2024). Psikoedukasi Upaya Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Remaja Di Smpn Satu Atap Suka Maju. *Psikologi Journal*, 1(2), 20-30. <https://doi.org/10.62872/wmx37023>.
- Fatimah, D. N. (2017). Layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan self-control siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1), 101-115. <https://doi.org/10.26638/hisbah.141101>
- Fitria, Y., & Wahyuni, L. D. P. (2024). Psikoedukasi Strategi Responsif Perilaku Bermasalah Anak Dampak Eksposur Media Pada Komunitas “IBU BISA”. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 376-384.
- Hutasuhut, D. H., & Yarshal, D. (2024). Kontribusi Self Control terhadap Ketergantungan Gadget pada Anak di Sekolah Nurul Hasaniah: The Contribution of Self Control to Gadget Dependence in Children at Nurul Hasaniah School. *Absorbent Mind*, 4(1), 1-9.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan. *Jurnal KOPASTA*, 5(2), 55-64. <https://doi.org/10.1234/jkopasta.2018.552>
- Maulidah, A. K. (2025). Upaya Keterlibatan Orangtua Otoritatif dalam Mengatasi Problematic Use of Gadget pada Anak Usia Dini. *Perpustakaan Universitas Airlangga*.
- Pasaribu, A. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Control Dalam Mereduksi Kecanduan Gadget. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2).
- Pradana, S. (2025). Efektivitas penggunaan video animasi sebagai media pembelajaran. *Jurnal Transformasi Pendidikan Dasar*, 1(1), 33-39. <https://doi.org/10.1234/jtpd.2025.0101>
- Rachmadyanti, P. (2024, 11 Desember). Fenomena anak SD dengan gadget: Perspektif membentuk kebiasaan positif [Opini]. *PGSD FIP Universitas Negeri Surabaya*. <https://www.pg sdfip.uns.ac.id>
- Rozikan, M. (2018). Penguatan karakter anak usia dini melalui bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(4), 204-214. <https://doi.org/10.26638/jfk.614.2099>
- Roziki, A., Firyal, Z. S., Fitria, M., Irawan, A. A., rohmatul Husna, A., Afianti, N., ... & Mufidah, W. (2025). Penerapan Psikoedukasi Bahaya Gadget pada Anak Usia Sekolah Dasar dengan Memberikan Reinforcement Positif. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 486-493. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i2.2044>.

- Simanjuntak, A. P. (2025). Hubungan self-control dengan kecenderungan kecanduan penggunaan gadget pada remaja di UPT SMP Negeri 17 Medan [Skripsi, Universitas Medan Area]. *Repository Universitas Medan Area*.
- Sofitriyanah, D. R., & Triana, N. N. (2023). PSIKOEDUKASI PENGGUNAAN GADGET PADA MURID SEKOLAH DASAR DESA LEMAHSUBUR. *ABDIMA JURNAL PENGABDIAN MAHASISWA*, 2(2), 5751-5759.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>.