MOHUYULA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol 4 No 2 (2025), Page. 62-71 | E-ISSN: 2963-9956 | DOI: doi.org/10.31314/Mohuyula.4.2.62-71.2025

Edukasi Penggunaan Gadget Bijak untuk Pencegahan Kecanduan Anak dan Remaja

Fitriah*[1], Rahmaji Padlila[2], Fajar Mohamad Indra[3] Hengki Mardian Syaputra[4], Alpermayzon Sepza Qhosim[5], Syffa Ika Nazalwa[6], Gunawan[7]
[1,2,3,4,5,6,7]Universitas Muhammadiyah Bengkulu
Corresponding Author: fitriah@umb.ac.id

Abstrak

Penggunaan gadget memberi manfaat bagi komunikasi dan pembelajaran, tetapi pemakaian yang tidak terkendali dapat mengganggu keseimbangan aktivitas anak dan remaja. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang penggunaan gadget secara bijak dan pencegahan perilaku adiktif melalui edukasi partisipatif di Desa Tugu Rejo, Kecamatan Kabawetan, Kabupaten Kepahiang. Kegiatan melibatkan 47 peserta yang terdiri atas anak-anak, remaja, dan orang tua/wali. Metode pelaksanaan mencakup observasi kebutuhan, penyuluhan menggunakan presentasi dan poster, diskusi, tanya jawab, permainan edukatif, serta evaluasi deskriptif. Sebelum kegiatan, sebanyak 76% peserta dilaporkan mempunyai akses smartphone pribadi, 52% menggunakan gadget lebih dari empat jam per hari, dan 65% menunjukkan indikasi penggunaan berlebihan. Dalam laporan evaluasi dua minggu, 41% peserta disebut telah mengurangi penggunaan menjadi kurang dari tiga jam per hari; 58% remaja mulai menyusun jadwal aktivitas harian; dan 82% peserta menyatakan edukasi berdampak positif terhadap pemahaman mereka. Temuan menunjukkan penerimaan yang baik terhadap edukasi interaktif dan memberikan dasar untuk pendampingan keluarga serta sekolah. Namun, ketiadaan kelompok pembanding, rincian instrumen, dan pengujian inferensial membatasi kesimpulan tentang efektivitas kausal maupun keberlanjutan perubahan perilaku.

Kata kunci*: kecanduan digital; waktu layar; literasi digital; pendampingan orang tua; edukasi masyarakat*

1. PENDAHULUAN

Pemanfaatan teknologi digital telah menjadi bagian dari kehidupan anak dan remaja, termasuk dalam kegiatan belajar, komunikasi keluarga, hiburan, dan pencarian informasi. Telepon pintar, tablet, serta layanan digital memungkinkan pembelajaran yang lebih fleksibel dan memperluas kesempatan memperoleh pengetahuan. Pada saat yang sama, kemudahan akses dapat mengubah pembagian waktu antara aktivitas di depan layar dan kegiatan yang membutuhkan keterlibatan langsung, seperti belajar tanpa gangguan, tidur, berolahraga, serta berkomunikasi dengan anggota keluarga. Oleh karena itu, isu utama bukan semata-mata keberadaan gadget, melainkan bagaimana perangkat tersebut digunakan, untuk tujuan apa, pada waktu kapan, serta sejauh mana pemakaiannya mengganggu fungsi keseharian.

Kekhawatiran mengenai penggunaan berlebihan perlu ditinjau secara proporsional berdasarkan bukti ilmiah. Kajian sistematis Ahmed et al. (2024) mengaitkan penggunaan media sosial yang bermasalah dengan kesulitan tidur, gejala kecemasan dan depresi, serta kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Dibben et al. (2023), melalui kajian studi prospektif pada remaja, menunjukkan pentingnya memperhatikan pola pemakaian perangkat interaktif dan konsekuensinya bagi tidur serta kesehatan mental. Temuan-temuan tersebut tidak berarti seluruh penggunaan layar bersifat merugikan. Aktivitas belajar daring dan komunikasi yang memiliki tujuan jelas dapat berbeda dari penggunaan berulang yang sulit dihentikan. Pemisahan antara durasi pemakaian dan gangguan fungsi menjadi landasan penting bagi edukasi yang tidak menimbulkan ketakutan berlebihan terhadap teknologi.

Dari sisi pendidikan, penggunaan smartphone yang bermasalah sering dibahas bersama kemampuan berkonsentrasi, keterlibatan belajar, dan pencapaian akademik. Telaah sistematis Cilligol Karabey et al. (2024) mengidentifikasi konsekuensi sosial dan akademik dalam kajian mengenai adiksi smartphone pada remaja. Paterna et al. (2024) turut mensintesis hubungan penggunaan smartphone bermasalah dengan prestasi akademik. Selain itu, Augner et al. (2023)

Vol 4 No 2 (2025), Page. 62-71 | E-ISSN: 2963-9956 | DOI: doi.org/10.31314/Mohuyula.4.2.62-71.2025

menemukan asosiasi antara penggunaan smartphone bermasalah dengan gejala kecemasan dan depresi dalam meta-analisis. Namun, temuan asosiasi tidak otomatis membuktikan bahwa perangkat merupakan satu-satunya penyebab perubahan perilaku maupun pencapaian belajar; kondisi keluarga, tugas sekolah, kebiasaan tidur, dan kesehatan psikososial dapat saling berkaitan.

Kondisi tersebut menuntut pendidikan literasi digital yang tidak hanya mengajarkan fungsi perangkat, tetapi juga kemampuan mengatur diri. Anak perlu memahami kapan gadget bermanfaat, kapan penggunaan harus dihentikan, bagaimana memilih konten, dan bagaimana mempertahankan interaksi sosial secara langsung. Pendekatan edukatif juga sebaiknya memberi ruang bagi peserta untuk menjelaskan kebiasaan dan kesulitan yang mereka alami. Jones et al. (2021) menyusun kajian sistematis mengenai strategi intervensi untuk menekan waktu layar anak dan menekankan perlunya mengidentifikasi komponen perubahan perilaku. Dengan demikian, ceramah satu arah dapat dilengkapi diskusi, permainan, contoh situasi sehari-hari, dan penyusunan kesepakatan penggunaan di rumah agar materi lebih dekat dengan pengalaman peserta.

Lingkungan keluarga memiliki peran sentral karena sebagian besar kebiasaan penggunaan perangkat terbentuk dalam rutinitas rumah tangga. Nielsen et al. (2019) menelaah praktik mediasi orang tua atas penggunaan layar bermasalah pada remaja dan menemukan variasi pendekatan, mulai dari pembatasan hingga pendampingan aktif. Liu et al. (2023), melalui penelitian pada 539 siswa sekolah menengah, melaporkan hubungan negatif antara mediasi aktif orang tua dan penggunaan internet bermasalah, dengan kualitas relasi orang tua–anak serta perilaku menyembunyikan aktivitas daring sebagai faktor terkait. Akan tetapi, Huang et al. (2023) menunjukkan bahwa simpulan tentang efek mediasi orang tua dapat berbeda bergantung pada spesifikasi analisis longitudinal. Bukti tersebut mendukung komunikasi terbuka dan batasan yang disepakati, bukan sekadar larangan sepihak yang dianggap selalu efektif.

Sekolah dan masyarakat dapat memperkuat pembiasaan yang diterapkan di rumah. Penelitian-penelitian intervensi telah menguji kegiatan pengurangan waktu layar dalam lingkungan pendidikan, namun hasilnya tidak selalu besar. Lai et al. (2025) menganalisis 39 studi berbasis sekolah dengan total 95.033 peserta dan menemukan penurunan kecil pada waktu layar disertai peningkatan kecil aktivitas fisik; kepastian bukti sebagian besar hasil masih terbatas. Kajian Žmavc et al. (2025) juga menempatkan sekolah sebagai tempat strategis untuk menangani penggunaan teknologi digital yang bermasalah. Kedua temuan ini menyarankan bahwa program setempat perlu dirancang realistis: selain penyampaian pengetahuan, diperlukan aktivitas pengganti, kerja sama guru dan orang tua, serta evaluasi yang mampu membedakan perubahan sikap dari perubahan perilaku yang bertahan lama.

Kebutuhan tersebut relevan dengan Desa Tugu Rejo, Kecamatan Kabawetan, Kabupaten Kepahiang, tempat kegiatan pengabdian dilaksanakan. Menurut catatan awal program, sejumlah anak dan remaja lebih memilih permainan, video, atau media sosial daripada aktivitas tatap muka dengan keluarga dan teman. Penggunaan hingga malam hari, kesulitan berhenti bermain, dan berkurangnya perhatian terhadap aktivitas belajar menjadi keluhan yang mendorong penyelenggaraan kegiatan. Kelompok sasaran juga tidak homogen karena meliputi anak-anak, remaja, dan orang tua/wali. Dengan demikian, edukasi perlu disampaikan dalam bahasa sederhana tanpa menghilangkan substansi mengenai risiko digital serta perlunya aturan yang sesuai dengan kebutuhan tiap kelompok usia.

Walaupun kajian internasional mengenai penggunaan smartphone dan intervensi sekolah telah berkembang, bukti praktik edukasi berbasis masyarakat desa masih perlu dijelaskan melalui dokumentasi tahapan kegiatan dan indikator hasil yang transparan. Kegiatan di Tugu Rejo menggabungkan pemaparan materi, diskusi, tanya jawab, permainan edukatif, serta anjuran penyusunan aturan bersama di rumah. Pendekatan tersebut memiliki relevansi terapan karena menghubungkan aspek pengetahuan dengan komunikasi keluarga. Namun, evaluasi kegiatan perlu dibaca dengan tepat: penilaian positif peserta, durasi penggunaan yang dilaporkan, dan

Vol 4 No 2 (2025), Page. 62-71 | E-ISSN: 2963-9956 | DOI: doi.org/10.31314/Mohuyula.4.2.62-71.2025

perubahan jadwal harian adalah indikator berbeda yang belum tentu mencerminkan penurunan tingkat adiksi secara klinis.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Tugu Rejo, Kecamatan Kabawetan, Kabupaten Kepahiang. Sasaran kegiatan ialah anak-anak, remaja, serta orang tua atau wali yang berada di lingkungan desa. Sebanyak 47 orang tercatat mengikuti program. Bentuk kegiatan adalah edukasi partisipatif melalui sosialisasi dan praktik komunikasi dua arah; kegiatan ini bukan uji klinis, bukan studi eksperimen acak, dan tidak menggunakan kelompok pembanding sebagaimana dilaporkan pada naskah sumber. Pemilihan pendekatan tersebut berkaitan dengan tujuan meningkatkan kesadaran mengenai penggunaan perangkat digital sekaligus memberikan contoh tindakan yang dapat dicoba dalam aktivitas keluarga sehari-hari.

Tahap persiapan mencakup pengenalan kondisi sosial setempat, survei lokasi, identifikasi kebutuhan edukasi, serta koordinasi dengan aparatur desa mengenai pelaksanaan kegiatan. Tim menyiapkan bahan berupa poster dan presentasi PowerPoint dengan topik pengertian gadget, manfaatnya bagi komunikasi dan pembelajaran, tanda penggunaan berlebihan, dampak terhadap tidur dan kegiatan sosial, serta cara mengatur waktu pemakaian. Penyusunan materi juga mempertimbangkan karakter peserta yang beragam agar penjelasan dapat diterima anak-anak sekaligus relevan bagi orang tua. Rangkaian tahapan diringkas pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Edukasi Penggunaan Gadget

Tahapan	Kegiatan Utama	Luaran yang Diamati
Persiapan	Observasi kebutuhan, survei lokasi, koordinasi perizinan, penyusunan poster dan presentasi.	Kesiapan tempat dan materi edukasi
Pelaksanaan	Pembukaan, penyuluhan, diskusi, tanya jawab, ice breaking, serta kuis.	Partisipasi peserta dan penyampaian materi
Evaluasi	Tanya jawab, kuesioner tanggapan, peninjauan kebiasaan yang dilaporkan, dokumentasi.	Persentase hasil deskriptif dan catatan kegiatan

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pembukaan oleh pembawa acara, perkenalan anggota tim, dan sambutan kepala desa. Selanjutnya fasilitator menjelaskan manfaat maupun risiko gadget melalui presentasi dan ilustrasi situasi yang mungkin ditemukan peserta di rumah atau di sekolah. Diskusi kelompok, tanya jawab, serta kegiatan pemecah suasana disisipkan untuk meningkatkan keberanian peserta menyampaikan pengalaman pribadi. Pertanyaan diarahkan pada durasi pemakaian, jenis aplikasi yang sering diakses, aktivitas yang tertunda karena gadget, dan cara menjaga hubungan dengan keluarga. Materi tidak diarahkan untuk melarang semua penggunaan teknologi, tetapi untuk memperkuat penilaian kritis atas tujuan, waktu, konten, dan konsekuensinya.

Pada sesi praktik komunikasi keluarga, peserta diajak mempertimbangkan kesepakatan penggunaan perangkat yang dapat dijalankan secara konsisten. Fasilitator menyarankan pengaturan waktu rekreasi digital, meletakkan gadget selama kegiatan belajar dan makan, menghindari pemakaian menjelang tidur, serta menggantinya dengan membaca, berolahraga, atau bermain bersama. Dalam sesi tanya jawab, disampaikan contoh batas rekreasi digital sekitar satu hingga dua jam di luar kegiatan belajar. Angka ini adalah saran praktis yang disampaikan dalam program, bukan batas diagnosis ataupun rekomendasi yang telah diuji secara eksperimental untuk semua usia. Kesepakatan keluarga diposisikan sebagai proses komunikasi dua arah, bukan sekadar pemberian hukuman.

Kegiatan ditutup melalui kuis singkat mengenai pesan utama edukasi. Peserta yang aktif bertanya dan menjawab memperoleh apresiasi sederhana, kemudian dilaksanakan dokumentasi bersama perangkat desa. Sesi tersebut dimaksudkan untuk memperkuat perhatian dan

Vol 4 No 2 (2025), Page. 62-71 | E-ISSN: 2963-9956 | DOI: doi.org/10.31314/Mohuyula.4.2.62-71.2025

partisipasi selama kegiatan berlangsung. Peninjauan hasil dilaporkan dua minggu setelah edukasi, tetapi catatan penelitian tidak merinci tanggal pelaksanaan, frekuensi sesi, lama setiap pertemuan, maupun mekanisme pemantauan harian. Oleh sebab itu, artikel ini tidak menambahkan asumsi mengenai dosis intervensi atau jumlah pertemuan yang tidak tercantum dalam bahan penelitian.

Evaluasi program dideskripsikan melalui tanya jawab lanjutan, dokumentasi kegiatan, pengakuan peserta tentang penggunaan gadget, serta kuesioner evaluatif mengenai pemahaman. Catatan sumber juga menyebut Digital Addiction Scale for Children untuk mengidentifikasi indikasi penggunaan berlebihan sebelum edukasi. Instrumen tersebut dikembangkan oleh Hawi et al. (2019) sebagai skala laporan diri 25 butir yang divalidasi pada 822 anak usia 9–12 tahun, dengan koefisien konsistensi internal 0,936. Pada kegiatan di Tugu Rejo, versi, bahasa adaptasi, teknik pemberian, skor individual, batas klasifikasi, dan penerapannya pada kelompok usia lain tidak dijelaskan. Karena itu, istilah 'indikasi penggunaan berlebihan' dipertahankan dan tidak disamakan dengan diagnosis klinis kecanduan.

Data yang tersedia disajikan sebagai persentase deskriptif sebagaimana tercantum dalam catatan program. Untuk menghindari ketepatan semu, persentase profil usia tidak dikonversi menjadi jumlah individu karena angka kelompok asal tidak disertakan dan pembulatan dapat menghasilkan bilangan tidak bulat. Penilaian pascakegiatan juga dipisahkan menurut jenis indikator: perubahan durasi, pembuatan jadwal oleh remaja, dan persepsi manfaat edukasi. Tidak tersedia hasil uji beda, interval kepercayaan, data individual berpasangan, analisis kehilangan tindak lanjut, atau kontrol atas faktor luar. Laporan ini karenanya tidak menguji signifikansi statistik maupun menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

Kerangka evaluasi yang lebih kuat dapat mengacu pada prinsip studi intervensi yang menggunakan definisi hasil, jadwal penilaian, dan pembanding yang jelas. Donati et al. (2025) menunjukkan penerapan intervensi preventif berbasis model metakognitif pada remaja melalui penelitian pendahuluan terkontrol, sedangkan Lai et al. (2025) menekankan mutu evaluasi dan risiko bias dalam intervensi berbasis sekolah. Kedua studi digunakan sebagai pembanding metodologis, bukan sebagai metode yang benar-benar diterapkan di Desa Tugu Rejo. Pembedaan ini penting agar analisis literatur tidak menambahkan prosedur yang tidak dilakukan dalam kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Pelaksanaan kegiatan berlangsung melalui rangkaian pembukaan, penyampaian materi, tanya jawab, diskusi, kuis, dan penutupan. Dokumentasi menunjukkan keterlibatan kepala desa dalam sesi sambutan sebagai dukungan lokal terhadap program. Fasilitator memulai dengan pengenalan bentuk-bentuk gadget yang digunakan sehari-hari dan menjelaskan alasan perangkat digital bermanfaat apabila difungsikan secara terarah. Pembahasan kemudian bergerak menuju tanda pemakaian yang sulit dikendalikan, misalnya terus-menerus ingin memeriksa ponsel atau menunda tidur dan aktivitas lain. Dengan urutan tersebut, materi berusaha menempatkan teknologi sebagai alat yang perlu diatur, bukan sebagai benda yang selalu menimbulkan dampak negatif.

Gambar 1 memperlihatkan penyampaian materi menggunakan tayangan presentasi. Dalam sesi tersebut, tim mengajukan pertanyaan ringan mengenai aplikasi yang sering dibuka, banyaknya waktu yang dihabiskan bersama gadget, dan situasi yang mendorong peserta terus memegang perangkat. Pertanyaan digunakan untuk membangun hubungan antara gagasan yang dipaparkan dengan kebiasaan peserta. Respons berlangsung dalam suasana komunikatif; beberapa peserta menyampaikan pengalaman dan kekhawatiran mengenai penggunaan gadget di rumah. Dokumentasi ini menguatkan informasi bahwa metode dua arah digunakan, tetapi tidak dapat dijadikan ukuran kuantitatif kenaikan pengetahuan maupun perubahan perilaku.

Vol 4 No 2 (2025), Page. 62-71 | E-ISSN: 2963-9956 | DOI: doi.org/10.31314/Mohuyula.4.2.62-71.2025



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Kegiatan Diskusi

Diskusi menjadi bagian penting ketika seorang orang tua menanyakan cara mencegah anak terlalu sering bermain gadget dan lamanya penggunaan yang sesuai dalam satu hari. Tim menanggapi melalui contoh pembagian waktu antara belajar, rekreasi digital, makan, dan tidur serta menyarankan kesepakatan bersama antara orang tua dan anak. Dalam pelaksanaan, peserta diingatkan agar gadget tidak digunakan secara terus-menerus selama belajar maupun sebelum istirahat malam. Ajakan untuk bermain di luar rumah, membaca, dan berolahraga ditujukan sebagai pilihan kegiatan yang membantu anak mengelola waktu luang. Suasana interaksi terlihat pada Gambar 2.

Sesi kuis dan pemberian apresiasi dilakukan setelah materi inti dan diskusi. Pertanyaan kuis merujuk pada topik manfaat, risiko, tanda penggunaan berlebihan, dan bentuk pengaturan waktu yang telah dibahas sebelumnya. Hadiah sederhana diberikan kepada peserta yang aktif, lalu rangkaian acara diakhiri dengan dokumentasi bersama. Pelibatan peserta dalam tanya jawab dan kuis merupakan luaran proses yang dapat diamati, sedangkan tingkat partisipasi individual, skor kuis, dan perubahan pengetahuan sebelum–sesudah sesi tidak didokumentasikan secara numerik dalam naskah sumber. Oleh karena itu, antusiasme yang digambarkan bersifat observasional.

3.2 Karakteristik Peserta dan Kondisi Awal

Sebanyak 47 orang mengikuti kegiatan pengabdian. Komposisi peserta yang dilaporkan meliputi 60% remaja berusia 13–18 tahun, 25% anak-anak berusia 8–12 tahun, dan 15% orang tua atau wali. Kelompok remaja menjadi bagian terbesar dari peserta, sedangkan kehadiran orang tua memungkinkan diskusi mengenai batas penggunaan di rumah. Data komposisi ini adalah proporsi yang tercantum dalam laporan, bukan hasil penghitungan ulang dari daftar hadir yang tersedia untuk ditelaah. Jumlah tepat tiap kategori tidak disebutkan sehingga penyajian pada Tabel 2 sengaja menggunakan persentase asli.

Tabel 2. Karakteristik Peserta dan Indikator Penggunaan Gadget Sebelum Edukasi

Indikator	Persentase	Keterangan
Remaja usia 13–18 tahun	60%	Proporsi dari seluruh 47 peserta
Anak usia 8–12 tahun	25%	Proporsi dari seluruh 47 peserta
Orang tua/wali	15%	Sisa komposisi peserta
Akses smartphone pribadi	76%	Kepemilikan/akses yang dilaporkan
Penggunaan >4 jam/hari	52%	Durasi yang diakui peserta
Indikasi penggunaan berlebihan	65%	Klasifikasi menurut laporan awal

Vol 4 No 2 (2025), Page. 62-71 | E-ISSN: 2963-9956 | DOI: doi.org/10.31314/Mohuyula.4.2.62-71.2025

Pada kondisi awal, 76% peserta dilaporkan memiliki akses terhadap smartphone pribadi. Selain itu, sekitar 52% mengakui menggunakan gadget lebih dari empat jam setiap hari, terutama untuk bermain gim, menonton video, dan mengakses media sosial. Angka tersebut menunjukkan bahwa perangkat digital telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari sejumlah besar peserta program. Namun, sumber tidak menyediakan catatan waktu layar dari perangkat, pengukuran objektif berdasarkan aplikasi, maupun pemisahan waktu untuk belajar dan rekreasi. Karena itu, durasi yang dicantumkan sebaiknya dipahami sebagai informasi penggunaan yang dilaporkan peserta, bukan hasil pencatatan elektronik.

Sebelum edukasi, 65% peserta dilaporkan menunjukkan indikasi penggunaan gadget yang berlebihan berdasarkan skala yang disebut sebagai Digital Addiction Scale for Children. Tanda yang dinarasikan meliputi kesulitan berhenti memakai gadget, tidur yang kurang, dan penurunan interaksi sosial. Nilai ini menggambarkan keadaan awal sebagaimana disampaikan oleh tim pelaksana, tetapi tidak menyediakan skor total, rentang penilaian, ataupun proporsi menurut umur. Mengingat sampel mencakup orang tua dan anak usia delapan tahun, tidak dapat dipastikan apakah seluruh persentase tersebut diturunkan dari penerapan instrumen yang sama terhadap semua kelompok. Pembatasan interpretasi ini relevan karena skala asli Hawi et al. (2019) divalidasi untuk anak usia 9–12 tahun.

3.3 Respons dan Evaluasi Pascakegiatan

Pada catatan peninjauan dua minggu setelah kegiatan, sebanyak 41% peserta disebut telah menurunkan durasi pemakaian gadget menjadi kurang dari tiga jam setiap hari. Rumusan tersebut menunjukkan adanya kelompok peserta yang melaporkan praktik penggunaan lebih singkat, tetapi tidak memuat durasi awal dan akhir setiap orang. Oleh karena itu, tidak dapat dihitung rata-rata perubahan waktu layar, besar penurunan dalam jam, atau proporsi peserta yang konsisten bertahan pada kebiasaan baru. Pernyataan ini juga tidak dapat dianggap sebagai bukti bahwa tingkat kecanduan menurun secara klinis, karena tidak tersedia pengukuran ulang skor gangguan penggunaan perangkat.

Sebanyak 58% remaja dilaporkan mulai menerapkan jadwal harian yang membagi waktu untuk belajar, bermain di luar ruangan, dan penggunaan gadget secara terkontrol. Temuan ini berkaitan langsung dengan materi edukasi tentang keseimbangan aktivitas. Akan tetapi, laporan tidak mencantumkan jumlah pasti remaja yang menjadi penyebut persentase tersebut, format jadwal yang digunakan, atau lama kepatuhan terhadap aturan yang dibuat. Penilaian mengenai penyusunan jadwal karenanya merefleksikan perubahan kebiasaan yang dilaporkan, bukan pemantauan objektif sepanjang dua minggu.

Kuesioner evaluatif menunjukkan bahwa 82% peserta menilai edukasi memberi dampak positif pada pemahaman tentang penggunaan gadget yang sehat. Peserta juga dilaporkan mulai mengenali pentingnya aktivitas alternatif, seperti membaca, olahraga, dan permainan kelompok di luar ruangan. Secara konseptual, indikator ini berbeda dari persentase peserta yang mengurangi durasi penggunaan maupun yang membuat jadwal harian. Persepsi manfaat bisa muncul tanpa perubahan perilaku yang dapat dibuktikan, sehingga hasil tersebut disajikan terpisah dalam Tabel 3. Kata 'dampak' dalam laporan dipahami sebagai penilaian peserta, bukan estimasi pengaruh kausal dari analisis eksperimen.

Tabel 3. Hasil Evaluasi yang Dilaporkan Setelah Edukasi

Indikator	Hasil	Batasan Interpretasi
Durasi penggunaan <3 jam/hari	41% peserta	Tidak tersedia data individual berpasangan
Penyusunan jadwal harian	58% remaja	Jumlah pasti remaja sebagai penyebut tidak dilaporkan
Persepsi peningkatan pemahaman	82% peserta	Hasil penilaian peserta, bukan skor tes objektif

Vol 4 No 2 (2025), Page. 62-71 | E-ISSN: 2963-9956 | DOI: doi.org/10.31314/Mohuyula.4.2.62-71.2025

Tiga persentase evaluasi tersebut menggambarkan jenis hasil yang berlainan: 41% menyangkut durasi, 58% berkaitan dengan pengaturan rutinitas khusus kelompok remaja, dan 82% merujuk pada pemahaman menurut penilaian peserta. Tidak ada dasar untuk menjumlahkan atau merata-ratakannya sebagai nilai efektivitas tunggal. Demikian pula, angka-angka setelah kegiatan belum dapat digunakan untuk menghitung keberhasilan menurunkan kategori 'penggunaan berlebihan' dari 65%, karena pengukuran awal dan akhir tidak dilaporkan dengan instrumen, definisi, dan penyebut yang sebanding. Hasil yang dapat dipertahankan adalah adanya respons edukasi dan perubahan perilaku yang dilaporkan secara deskriptif.

3.4 Pembahasan Dampak Edukasi dan Pengaturan Diri

Hasil deskriptif kegiatan memperlihatkan bahwa isu penggunaan gadget tidak dapat dipisahkan dari pengaturan rutinitas keseharian peserta. Akses smartphone pribadi yang tinggi dan proporsi penggunaan lebih dari empat jam setiap hari memberi konteks terhadap perlunya pendidikan pengelolaan waktu. Meskipun demikian, lama penggunaan bukan satu-satunya dasar untuk menilai adanya masalah. Seorang anak dapat menggunakan perangkat dalam waktu cukup lama untuk menyelesaikan tugas belajar, sementara gangguan fungsi dapat juga muncul pada durasi yang lebih pendek. Ahmed et al. (2024) menekankan perbedaan antara penggunaan media sosial secara umum dan pola penggunaan bermasalah. Karena itu, program lanjutan perlu mencatat tujuan penggunaan, jenis konten, jam aktivitas, serta konsekuensi terhadap belajar dan tidur agar pendampingan lebih tepat sasaran.

Kondisi penggunaan awal yang dilaporkan sejalan dengan kebutuhan literasi digital yang mencakup aspek kesehatan dan pembelajaran. Dibben et al. (2023) merangkum bukti prospektif mengenai keterkaitan penggunaan perangkat interaktif dengan tidur dan kesehatan mental remaja. Sementara itu, telaah Cilligol Karabey et al. (2024) menunjukkan pentingnya konsekuensi sosial serta akademik dalam memahami penggunaan smartphone yang bermasalah. Hasil program di Tugu Rejo tidak menyertakan penilaian kualitas tidur, tingkat kecemasan, nilai sekolah, atau hubungan sosial dengan instrumen baku. Oleh karena itu, kajian-kajian tersebut berfungsi menjelaskan mengapa topik edukasi penting, bukan memverifikasi adanya peningkatan kesehatan mental maupun prestasi akademik setelah program.

Respons pascakegiatan yang melaporkan durasi penggunaan lebih singkat dapat dipahami sebagai tanda awal upaya pengendalian diri. Namun, keberhasilan intervensi sebaiknya dinilai berdasarkan perbedaan pengukuran yang dapat diperbandingkan dan bukan kesan umum mengenai perubahan. Dalam meta-analisis berbasis sekolah, Lai et al. (2025) menemukan pengurangan waktu layar dengan besaran efek standar yang kecil (SMD = −0,10; interval kredibel 95% −0,14 hingga −0,06). Peningkatan aktivitas fisik yang mereka temukan juga kecil (SMD = 0,10; interval kredibel 95% 0,02–0,19). Besaran tersebut merupakan hasil gabungan penelitian lain dan sama sekali bukan estimasi untuk Tugu Rejo. Perbandingan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku digital memerlukan penguatan berulang dan evaluasi yang cermat.

Aktivitas dialogis dalam program memberi kesempatan untuk membahas hambatan nyata yang tidak selalu muncul dalam ceramah. Saat peserta menjawab pertanyaan mengenai kebiasaan bermain gadget, fasilitator memperoleh konteks penggunaan yang dapat dijadikan contoh selama penyuluhan. Kuis juga menyediakan situasi belajar aktif dan penghargaan bagi partisipasi, meskipun pengaruh spesifiknya belum diukur. Kajian Jones et al. (2021) mengenai strategi pengurangan waktu layar pada anak memperlihatkan pentingnya memperhatikan komponen intervensi, bukan hanya keberadaan kegiatan sosialisasi. Oleh sebab itu, kelanjutan program dapat membedakan secara eksplisit antara komponen pengetahuan, kesepakatan keluarga, jadwal penggunaan, dan kegiatan alternatif lalu menilai masing-masing melalui indikator yang relevan.

3.5 Peran Orang Tua, Sekolah, dan Masyarakat

Keterlibatan orang tua menjadi bagian penting karena peserta anak dan remaja tidak mengatur lingkungan digitalnya sendiri. Orang tua dapat membantu menyediakan rutinitas

Vol 4 No 2 (2025), Page. 62-71 | E-ISSN: 2963-9956 | DOI: doi.org/10.31314/Mohuyula.4.2.62-71.2025

konsisten, mendorong kegiatan luar ruangan, dan menunjukkan kebiasaan menggunakan perangkat secara terkendali. Dalam kajian Nielsen et al. (2019), mediasi orang tua dikelompokkan ke dalam bentuk aktif maupun pembatasan, dengan hasil yang beragam antarkondisi. Penelitian Liu et al. (2023) juga menyoroti relasi orang tua–anak dan kecenderungan menyembunyikan aktivitas daring sebagai mekanisme yang berhubungan dengan penggunaan internet bermasalah. Temuan ini menyarankan bahwa komunikasi yang terbuka perlu berjalan bersama pengawasan, sehingga aturan waktu tidak hanya dibaca sebagai larangan tetapi menjadi kesepakatan yang dipahami alasannya.

Pertanyaan peserta mengenai durasi penggunaan gadget menunjukkan bahwa keluarga membutuhkan panduan yang konkret. Fasilitator memberikan contoh waktu rekreasi digital satu hingga dua jam di luar kegiatan belajar, disertai anjuran mematikan perangkat selama makan, belajar, dan menjelang tidur. Contoh tersebut perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan anak, tuntutan sekolah, dan fungsi penggunaan perangkat; tidak tepat digunakan sebagai ambang diagnosis adiksi. Penelitian Huang et al. (2023) menunjukkan beragam hasil mengenai mediasi orang tua dalam analisis longitudinal dengan banyak spesifikasi model. Dengan demikian, keberhasilan pengasuhan digital tidak dapat disederhanakan sebagai hubungan langsung antara satu aturan dan hilangnya seluruh perilaku berisiko.

Keberhasilan penyusunan jadwal harian yang dilaporkan sebagian remaja memberikan petunjuk tentang kemungkinan strategi pengaturan diri. Penjadwalan dapat mengintegrasikan belajar, istirahat, aktivitas fisik, dan komunikasi tatap muka tanpa harus menempatkan gadget sebagai sesuatu yang sepenuhnya dilarang. Program preventif oleh Donati et al. (2025) menggunakan pendekatan model metakognitif untuk menelaah penggunaan smartphone bermasalah pada remaja dan menunjukkan pentingnya kerangka teoritis dalam memilih target perubahan. Kegiatan Tugu Rejo belum menguji mekanisme metakognitif, motivasi, maupun kepatuhan terhadap jadwal. Meski demikian, pengalaman peserta dalam membuat aturan dapat menjadi titik masuk bagi kegiatan pendampingan berkala yang lebih terstruktur.

Sumbangan sekolah dapat diwujudkan melalui integrasi literasi digital ke dalam pembelajaran, layanan bimbingan konseling, serta kegiatan olahraga, seni, dan pengembangan keterampilan sosial. Penguatan ini tidak bertujuan menggantikan peran keluarga, tetapi memberi lingkungan yang konsisten bagi anak dan remaja. Telaah Žmavc et al. (2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat diarahkan pada waktu layar dan penggunaan teknologi digital yang bermasalah sebagai dua sasaran yang berbeda. Lai et al. (2025) juga menekankan heterogenitas antarsekolah dan konteks budaya dalam menilai efek program. Hal tersebut relevan bagi Desa Tugu Rejo karena penyesuaian materi perlu mempertimbangkan kegiatan warga, ketersediaan ruang bermain, dan pola komunikasi setempat.

Pendampingan orang tua tidak harus selalu berbentuk pengawasan teknis yang rumit. Intervensi dapat dimulai dengan kebiasaan sederhana, seperti menyepakati waktu tanpa gadget, mengobrol mengenai konten yang dilihat, dan mendampingi pemilihan aktivitas pengganti. Morawska et al. (2023) membahas pengembangan intervensi orang tua untuk pengelolaan waktu layar pada anak di bawah lima tahun, sedangkan Machell et al. (2026) mengevaluasi intervensi berfokus pada orang tua untuk anak usia dini. Kedua publikasi memperkuat gagasan tentang pentingnya keluarga, tetapi kelompok usia yang diteliti berbeda dari remaja 13–18 tahun di Tugu Rejo. Oleh karena itu, pendekatan untuk anak usia sekolah dan remaja tidak boleh disalin langsung dari protokol untuk balita tanpa adaptasi perkembangan.

3.6 Keterbatasan dan Peluang Keberlanjutan

Hasil kegiatan perlu ditafsirkan dengan hati-hati terutama ketika membahas penggunaan istilah kecanduan. Dalam penelitian metodologis Hawi et al. (2019), Digital Addiction Scale for Children disusun khusus untuk anak usia 9–12 tahun. Sementara itu, profil peserta Tugu Rejo meliputi usia 8–12 tahun, 13–18 tahun, serta orang tua/wali. Tanpa kejelasan mengenai siapa yang mengisi instrumen, perubahan bahasanya, ketentuan skor, dan ambang interpretasi, persentase 65% lebih tepat dikemukakan sebagai indikasi menurut catatan program. Penggunaan istilah kecanduan secara klinis akan menuntut penilaian yang lebih menyeluruh terhadap

Vol 4 No 2 (2025), Page. 62-71 | E-ISSN: 2963-9956 | DOI: doi.org/10.31314/Mohuyula.4.2.62-71.2025

kehilangan kendali, gangguan fungsi, durasi gejala, dan kondisi penyerta, yang belum tersedia dalam laporan.

Keterbatasan lain ialah ketidaktersediaan kelompok pembanding dan data individual berpasangan. Pernyataan bahwa 41% peserta menggunakan gadget kurang dari tiga jam per hari belum menunjukkan besarnya perubahan dibanding kondisi awal, sebab angka awal yang tersedia hanya persentase pengguna lebih dari empat jam dan tidak menunjukkan distribusi kategori lainnya. Begitu juga persentase 58% remaja yang menyusun jadwal tidak dapat dibandingkan langsung dengan 82% peserta yang merasa lebih memahami materi karena kelompok penyebut serta konstruk yang diukur berbeda. Tanpa prosedur pengukuran berulang yang rinci, penelitian tidak dapat memastikan apakah perubahan dipengaruhi edukasi, aktivitas sekolah, dorongan orang tua, atau faktor lain selama periode pengamatan.

Aspek pelaksanaan yang patut dipertahankan ialah dukungan aparatur desa, keterlibatan lintas usia, penggunaan materi konkret, serta suasana belajar yang membuka kesempatan bertanya. Untuk mengembangkan luaran, program berikutnya dapat menyediakan lembar kesepakatan keluarga, catatan penggunaan mingguan, indikator aktivitas luring, dan sesi pendampingan susulan. Sebelum kegiatan, peserta dapat diminta mencatat waktu dan tujuan penggunaan gadget dengan cara yang sama seperti pada akhir program. Bagi peserta anak-anak, evaluasi perlu memakai instrumen sesuai usia dan dilakukan dengan memperhatikan persetujuan orang tua serta kerahasiaan informasi. Perubahan yang dicatat kemudian dapat dipisahkan menjadi peningkatan pengetahuan, perubahan rutinitas, dan berkurangnya gangguan fungsi.

Implikasi praktis pengabdian ialah bahwa pencegahan penggunaan gadget bermasalah lebih realistis dikerjakan melalui kombinasi pemahaman, pembiasaan, dan dukungan lingkungan. Pembuatan jadwal harian dapat dipadukan dengan kegiatan ekstrakurikuler dan ruang bermain yang aman agar terdapat alternatif konkret terhadap penggunaan layar. Guru dapat membantu mengenali kebutuhan dukungan tambahan, sementara keluarga menjadi tempat penerapan aturan yang fleksibel dan konsisten. Temuan deskriptif Tugu Rejo memberi dasar bagi pembelajaran program, tetapi penerapannya di desa lain perlu mempertimbangkan perbedaan akses perangkat, pekerjaan orang tua, fasilitas sekolah, dan waktu pendampingan di rumah. Program lanjutan juga perlu melaporkan kendala pelaksanaan dan alasan peserta sulit mengubah kebiasaan agar rekomendasi yang diberikan tidak terlalu umum.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi penggunaan gadget secara bijak di Desa Tugu Rejo melibatkan 47 anak, remaja, dan orang tua/wali melalui penyuluhan, diskusi, tanya jawab, serta permainan edukatif. Data awal yang dilaporkan menunjukkan bahwa 76% peserta memiliki akses smartphone pribadi, 52% menggunakan gadget lebih dari empat jam setiap hari, dan 65% memperlihatkan indikasi penggunaan berlebihan. Dalam evaluasi dua minggu, 41% peserta dilaporkan menggunakan gadget kurang dari tiga jam per hari, 58% remaja mulai menyusun jadwal kegiatan, dan 82% peserta merasakan manfaat edukasi bagi pemahaman mereka. Temuan ini menunjukkan respons yang positif terhadap pendidikan digital yang melibatkan komunikasi dua arah, namun belum dapat diartikan sebagai bukti penurunan kecanduan yang terukur secara klinis atau sebagai akibat langsung intervensi. Kekuatan program terletak pada dukungan pemerintah desa, keikutsertaan keluarga, dan pemberian contoh praktik yang dapat dicoba dalam kehidupan sehari-hari. Keterbatasannya meliputi ketiadaan kelompok pembanding, rincian instrumen, data individual, serta pengamatan jangka panjang. Ke depan, kegiatan perlu diperkuat melalui kerja sama keluarga, sekolah, dan masyarakat, disertai pencatatan kebiasaan yang konsisten, instrumen sesuai kelompok usia, dan evaluasi berkala untuk menilai apakah pemahaman yang diperoleh benar-benar berkembang menjadi perilaku digital yang lebih sehat dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D. A., & Cherbuin, N. (2024). Social

media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. Journal of Affective Disorders, 367, 701–712. https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193

Augner, C., Vlasak, T., Aichhorn, W., & Barth, A. (2023). The association between problematic smartphone use and symptoms of anxiety and depression—A meta-analysis. Journal of Public Health, 45(1), 193–201. https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab350

Cilligol Karabey, S., Palanci, A., & Turan, Z. (2024). How does smartphone addiction affect the lives of adolescents socially and academically? A systematic review study. Psychology, Health & Medicine, 29(3), 631–654. https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2229241

Dibben, G. O., Martin, A., Shore, C. B., Johnstone, A., McMellon, C., Palmer, V., Pugmire, J., Riddell, J., Skivington, K., Wells, V., McDaid, L., & Simpson, S. A. (2023). Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: A systematic review of prospective studies. Journal of Sleep Research, 32(5), e13899. https://doi.org/10.1111/jsr.13899

Donati, M. A., Padovani, M., Iozzi, A., & Primi, C. (2025). Prevention of problematic smartphone use among adolescents: A preliminary study to investigate the efficacy of an intervention based on the metacognitive model. Addictive Behaviors, 166, 108332. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108332

Hawi, N. S., Samaha, M., & Griffiths, M. D. (2019). The digital addiction scale for children: Development and validation. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22(12), 771–778. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0132

Huang, S., Lai, X., Li, Y., Wang, W., Zhao, X., Dai, X., Wang, H., & Wang, Y. (2023). Does parental media mediation make a difference for adolescents? Evidence from an empirical cohort study of parent-adolescent dyads. Heliyon, 9(4), e14897. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14897

Jones, A., Armstrong, B., Weaver, R. G., Parker, H., von Klinggraeff, L., & Beets, M. W. (2021). Identifying effective intervention strategies to reduce children's screen time: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 18, 126. https://doi.org/10.1186/s12966-021-01189-6

Lai, N. M., Lim, Y. S., Chaiyakunapruk, N., Lee, S. W. H., Liabsuetrakul, T., Sabbir, M., Mahmud, S. M. H., Siddiqi, U. R., Ahmed, T., Hasan, F. U. L., & Kuan, P. X. (2025). The effectiveness of school-based interventions for reducing screen time: A systematic review and meta-analysis. Child and Adolescent Mental Health, 30(3), 223–237. https://doi.org/10.1111/camh.70022

Liu, J., Wu, L., Sun, X., Bai, X., & Duan, C. (2023). Active parental mediation and adolescent problematic internet use: The mediating role of parent–child relationships and hiding online behavior. Behavioral Sciences, 13(8), 679. https://doi.org/10.3390/bs13080679

Machell, A., Ewin, C., Horwood, S., Downing, K. L., & Hesketh, K. D. (2026). Effect of parent-focused interventions for screen use on developmental outcomes in young children: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 23, 71. https://doi.org/10.1186/s12966-026-01919-8

Morawska, A., Mitchell, A. E., & Tooth, L. R. (2023). Managing screen use in the under-fives: Recommendations for parenting intervention development. Clinical Child and Family Psychology Review, 26(4), 943–956. https://doi.org/10.1007/s10567-023-00435-6

Nielsen, P., Favez, N., Liddle, H., & Rigter, H. (2019). Linking parental mediation practices to adolescents' problematic online screen use: A systematic literature review. Journal of Behavioral Addictions, 8(4), 649–663. https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.61

Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., Salavera, C., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. Journal of Behavioral Addictions, 13(2), 313–326. https://doi.org/10.1556/2006.2024.00014

Žmavc, M., Horvat, J., Židan, M., & Selak, Š. (2025). The effectiveness of school-based interventions to reduce problematic digital technology use and screen time: A systematic review and meta-analysis. Journal of Behavioral Addictions, 14(2), 571–589. https://doi.org/10.1556/2006.2025.00043