DIDAKTIK GLOBAL
JURNAL ILMU KEPENDIDIKAN
e-ISSN 3046-8299
https://didaktikglobal.web.id/index.php/adri

Analisis Dampak Pengunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas V SDN Cicohag

Riska Yulia[1], Helmia Tasti Adri[2]
[1,2] Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Agama Islam Dan Pendidikan Guru Universitas Djuanda Bogor
Jl. Tol Jagorawi No.1, Ciawi, Kec. Ciawi, Kabupaten Bogor, Jawa Barat 16720

Volume 2 Nomor 3
September 2025: 301-318

Article History
Submission: 10-08-2025
Revised: 11-09-2025
Accepted: 28-09-2025
Published: 30-09-2025

Kata Kunci:
gadget, kesehatan mental, minat belajar, siswa sekolah dasar, dampak teknologi

Keywords:
gadgets, mental health, learning interest, elementary school students, technology impact.

Korespondensi:
(Riska Yulia)
(tlp:-)
(*riskayulia4516@gmail.com*)

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar di SDN Cicohag. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan 25 siswa kelas V sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap siswa, orang tua, dan guru. Hasil menunjukkan 80% siswa memiliki akses gadget dengan pola penggunaan mengkhawatirkan. Sebanyak 75% siswa menggunakan gadget setiap hari dengan durasi 3-4 jam per hari untuk bermain game (85%) dan menonton YouTube (75%). Dampak kesehatan mental sangat signifikan: 60% siswa mengalami perasaan sedih ketika tidak dapat mengakses gadget, 70% menunjukkan kecemasan berlebihan, 80% mengalami kelelahan, dan 90% mengalami gangguan konsentrasi. Minat belajar juga terdampak negatif dengan 85% siswa mengalami penurunan motivasi belajar, 75% mengalami gangguan proses pembelajaran, dan 95% mengalami penurunan minat membaca. Prestasi akademik menurun pada 70% siswa, terutama mata pelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Dampak sosial-fisik meliputi perubahan pola interaksi sosial (70%), kesulitan komunikasi (60%), gangguan mata (75%), postur tubuh (60%), dan pola tidur (85%). Penelitian menyimpulkan penggunaan gadget berlebihan menimbulkan dampak negatif signifikan terhadap kesehatan mental, minat belajar, dan aspek sosial-fisik siswa. Diperlukan kerjasama orang tua, sekolah, dan guru dalam mengembangkan strategi kontrol penggunaan gadget, program pendidikan digital, dan aktivitas alternatif.

Abstract: This study aims to analyze the impact of gadget use on the mental health of elementary school students at SDN Cicohag. Using a descriptive qualitative approach with 25 fifth-grade students as research subjects. Data collection techniques employed observation, in-depth interviews, and documentation involving students, parents, and teachers. The results show that 80% of students have access to gadgets with concerning usage patterns. As many as 75% of students use gadgets daily with a duration of 3-4 hours per day for playing

DIDAKTIK GLOBAL: JURNAL ILMU KEPENDIDIKAN is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. Copyright @ 2024 Adri Karya Indonesia. All Rights Reserved e-ISSN 3046-8299

games (85%) and watching YouTube (75%). The mental health impact is highly significant: 60% of students experience sadness when unable to access gadgets, 70% show excessive anxiety, 80% experience fatigue, and 90% suffer from concentration disorders. Learning interest is also negatively affected, with 85% of students experiencing decreased learning motivation, 75% experiencing disruptions in the learning process, and 95% experiencing decreased reading interest. Academic achievement declined in 70% of students, particularly in subjects requiring high concentration. Social-physical impacts include changes in social interaction patterns (70%), communication difficulties (60%), eye problems (75%), posture issues (60%), and sleep pattern disturbances (85%). The study concludes that excessive gadget use causes significant negative impacts on students' mental health, learning interest, and social-physical aspects. Collaboration between parents, schools, and teachers is needed in developing gadget use control strategies, digital education programs, and alternative activities.

PENDAHULUAN

Era digitalisasi telah mengubah landscape pendidikan secara fundamental, di mana teknologi informasi dan komunikasi menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam lingkungan pendidikan dasar. Penetrasi gadget, khususnya smartphone dan tablet, di kalangan anak-anak usia sekolah dasar mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Data Riset Kominfo dan UNICEF (2014) menunjukkan bahwa 98% anak-anak dan remaja Indonesia telah mengenal internet, dengan 79,5% di antaranya merupakan pengguna aktif. Fenomena ini semakin mengkhawatirkan ketika Indonesia tercatat sebagai negara dengan intensitas penggunaan smartphone tertinggi di dunia pada tahun 2023, dengan rata-rata penggunaan mencapai 6,05 jam per hari per individu.

Transformasi digital dalam dunia pendidikan membawa paradoks yang kompleks. Di satu sisi, gadget memberikan akses tak terbatas terhadap informasi dan dapat menjadi alat bantu pembelajaran yang efektif. Namun di sisi lain, penggunaan yang tidak terkontrol menimbulkan berbagai permasalahan serius, terutama dalam aspek kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa 10-15% anak-anak di seluruh

dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan 5% di antaranya disebabkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan. Manifestasi gangguan ini meliputi gangguan perkembangan, depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku yang dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan anak.

Konteks pendidikan dasar di Indonesia menunjukkan pola yang mengkhawatirkan terkait penggunaan gadget. Observasi di berbagai sekolah dasar mengindikasikan adanya penurunan minat belajar, kesulitan konsentrasi, dan munculnya perilaku antisosial di kalangan siswa yang menggunakan gadget secara intensif. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi aspek akademik tetapi juga kesehatan mental siswa, yang tercermin dari meningkatnya kasus tantrum, isolasi sosial, kesulitan fokus, dan penurunan semangat belajar. Lebih lanjut, konten yang tidak sesuai usia yang dikonsumsi melalui gadget berkontribusi terhadap munculnya perilaku menyimpang, termasuk bullying dan agresi, yang menciptakan lingkungan belajar yang tidak kondusif.

Penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi berbagai aspek dampak gadget terhadap anak-anak dan remaja. Studi sistematis oleh BMC Psychiatry mengidentifikasi prevalensi penggunaan smartphone yang bermasalah dan hubungannya dengan outcome kesehatan mental pada anak-anak dan remaja, sementara penelitian komprehensif tentang dampak ponsel dan perangkat nirkabel terhadap kesehatan mental anak dan remaja menunjukkan adanya korelasi signifikan antara penggunaan teknologi dengan gangguan psikologis. Penelitian di sekolah dasar menunjukkan bahwa penggunaan gadget berpengaruh signifikan terhadap aspek psikososial, sosio-emosional, kemandirian, tanggung jawab, dan hasil belajar siswa, dengan efek signifikan mencapai 23,5% terhadap hasil belajar siswa dengan nilai korelasi 0,491. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan dalam konteks negara maju atau dengan sampel remaja, sehingga masih terdapat gap penelitian yang signifikan terkait dampak spesifik penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar di Indonesia.

Kesenjangan penelitian ini menjadi semakin relevan ketika mempertimbangkan karakteristik unik siswa sekolah dasar yang masih dalam tahap perkembangan kognitif, emosional, dan sosial yang kritis. Anak-anak usia sekolah dasar memiliki kemampuan regulasi diri yang terbatas dan sangat rentan terhadap pengaruh eksternal, termasuk konten digital. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang bagaimana gadget memengaruhi kesehatan mental mereka menjadi krusial untuk pengembangan strategi intervensi yang tepat. Studi di SDN Cicohag dipilih sebagai lokus penelitian karena sekolah ini mengalami permasalahan signifikan terkait penurunan minat belajar dan gangguan kesehatan mental siswa yang diduga berkaitan dengan penggunaan gadget yang tidak terkontrol.

Originalitas penelitian ini terletak pada fokus spesifik terhadap siswa sekolah dasar dalam konteks Indonesia, dengan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek penggunaan gadget, kondisi kesehatan mental, dan dampak yang ditimbulkannya. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi korelasi tetapi juga mengeksplorasi mekanisme bagaimana penggunaan gadget memengaruhi kesehatan mental siswa, sehingga dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih responsif terhadap tantangan era digital. Signifikansi penelitian ini juga terletak pada potensinya untuk menghasilkan model intervensi yang dapat diterapkan secara luas di sekolah-sekolah dasar di Indonesia, mengingat permasalahan serupa kemungkinan besar terjadi di berbagai daerah lainnya.

Urgensi penelitian ini semakin meningkat ketika mempertimbangkan proyeksi peningkatan penggunaan gadget di masa depan dan dampak jangka panjangnya terhadap generasi penerus bangsa. Tanpa intervensi yang tepat, generasi yang tumbuh dengan ketergantungan gadget berisiko mengalami gangguan kesehatan mental yang dapat memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup mereka di masa dewasa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental

siswa sekolah dasar, mengidentifikasi pola penggunaan gadget yang bermasalah, mengevaluasi kondisi kesehatan mental siswa, dan merumuskan rekomendasi strategis untuk mitigasi dampak negatif penggunaan gadget dalam konteks pendidikan dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mengeksplorasi, mendeskripsikan, dan menganalisis secara mendalam fenomena dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami kompleksitas permasalahan dari perspektif subjek penelitian dalam setting alamiah, serta mengkaji fenomena yang tidak dapat dikuantifikasi secara numerik tetapi memerlukan pemahaman kontekstual yang mendalam. Desain penelitian menggunakan metode deskriptif dengan melibatkan kegiatan wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran holistik tentang dampak penggunaan gadget pada aspek psikologis, sosial, dan akademik siswa.

Penelitian dilaksanakan di SDN Cicohag yang beralamat di Jl. Siliwangi No.355, Cibolang Kaler, Kecamatan Cisaat, Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat 43155. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada observasi awal yang menunjukkan adanya permasalahan signifikan terkait penggunaan gadget dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian dilaksanakan dalam periode Desember 2024 hingga Februari 2025, dengan alokasi waktu satu bulan untuk pengumpulan data lapangan dan satu bulan untuk pengolahan serta analisis data. Jadwal penelitian mencakup tahapan persiapan instrumen, validasi, pelaksanaan observasi dan wawancara, dokumentasi, hingga penyusunan laporan penelitian.

Subjek penelitian terdiri dari tiga kategori informan yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria relevansi dengan fokus penelitian. Pertama, siswa kelas V SDN Cicohag yang dipilih karena berada pada usia transisi dimana penggunaan

gadget mulai intensif namun kemampuan regulasi diri masih terbatas. Kedua, orang tua atau wali siswa yang memiliki otoritas dan pengalaman langsung dalam mengawasi penggunaan gadget anak di rumah. Ketiga, guru kelas yang memiliki perspektif professional tentang dampak penggunaan gadget terhadap perilaku dan prestasi akademik siswa di lingkungan sekolah. Pemilihan informan menggunakan teknik snowball sampling untuk memperoleh informan yang memiliki pengalaman relevan dan bersedia berbagi informasi secara terbuka.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama yang saling melengkapi untuk memperoleh data yang komprehensif dan valid. Pertama, observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati secara langsung perilaku siswa dalam menggunakan gadget, interaksi sosial, dan manifestasi dampak psikologis dalam setting alamiah di sekolah dan lingkungan belajar. Observasi dilakukan secara terstruktur dengan menggunakan pedoman observasi yang telah disiapkan untuk memastikan konsistensi dan kelengkapan data.

Kedua, wawancara mendalam (in-depth interview) dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing informan. Untuk siswa, wawancara difokuskan pada pola penggunaan gadget, aktivitas digital, dampak emosional dan perilaku, dampak sosial, serta dampak akademis dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Untuk orang tua, wawancara mencakup latar belakang penggunaan gadget, pola penggunaan dan kontrol, perubahan perilaku anak, dampak sosial dan keluarga, dampak akademis, serta kekhawatiran dan harapan. Untuk guru, wawancara meliputi observasi umum, dampak akademis, dampak sosial dan perilaku, tantangan dalam pembelajaran, serta kerjasama dengan orang tua.

Ketiga, dokumentasi dilakukan untuk mengumpulkan data pendukung berupa foto proses wawancara, dokumen sekolah mengenai kebijakan penggunaan gadget, dan dokumen kurikulum yang berkaitan dengan

teknologi dan dampaknya. Dokumentasi bertujuan untuk memperkuat validitas data dan memberikan konteks yang lebih lengkap terhadap temuan penelitian.

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan hingga mencapai saturasi data. Proses analisis meliputi tiga tahapan utama yang saling berkaitan. Tahap pertama adalah reduksi data (data reduction), dimana data mentah dari lapangan diseleksi, difokuskan, dan disederhanakan dengan cara merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada tema-tema penting, dan mencari pola-pola yang relevan dengan fokus penelitian. Proses ini dilakukan untuk menghilangkan data yang tidak relevan dan mempermudah tahapan analisis selanjutnya.

Tahap kedua adalah penyajian data (data display), dimana data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk narasi terstruktur, matriks, dan diagram yang memudahkan pemahaman terhadap hubungan antar kategori data. Penyajian data dalam penelitian kualitatif umumnya berbentuk teks naratif yang menggambarkan temuan secara sistematis dan logis.

Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi (conclusion drawing and verification), dimana peneliti melakukan interpretasi terhadap temuan dan menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah dianalisis. Kesimpulan awal yang bersifat sementara akan diverifikasi dengan bukti-bukti valid yang diperoleh selama proses pengumpulan data untuk memastikan kredibilitas hasil penelitian.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yang meliputi triangulasi sumber (membandingkan data dari berbagai informan), triangulasi teknik (membandingkan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi), dan triangulasi waktu (mengumpulkan data pada waktu yang berbeda untuk memastikan konsistensi). Triangulasi bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas hasil penelitian, sehingga temuan yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah

dan memberikan kontribusi yang bermakna bagi pengembangan pengetahuan tentang dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar.

HASIL & PEMBAHASAN

A. HASIL

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa narasumber yang terdiri dari guru kelas dan siswa kelas 5 mengenai dampang penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar kelas 5 SDN Cicohag, peneliti menemukan temuan sebagai berikut.

1. Karakteristik Responden dan Pola Penggunaan Gadget

Penelitian ini melibatkan 25 siswa kelas V SDN Cicohag yang terdiri dari 11 siswa laki-laki (44%) dan 14 siswa perempuan (56%) dengan rentang usia 10-12 tahun. Mayoritas siswa berusia 11 tahun yang merupakan fase kritis dalam perkembangan kognitif dan sosial anak. Karakteristik ekonomi keluarga siswa cukup beragam, mulai dari menengah ke bawah hingga menengah ke atas, dengan mayoritas orang tua bekerja sebagai petani, pedagang, dan buruh.

Data kepemilikan gadget menunjukkan bahwa 20 dari 25 siswa (80%) memiliki akses terhadap gadget, baik milik pribadi maupun keluarga. Distribusi kepemilikan gadget dapat dilihat pada Tabel 1. Temuan ini sejalan dengan laporan Riset Kominfo dan UNICEF (2014) yang mengungkapkan bahwa 79,5% anak dan remaja Indonesia merupakan pengguna aktif internet, menunjukkan tingkat penetrasi teknologi yang tinggi pada generasi muda.

Tabel 1. Distribusi Kepemilikan dan Jenis Gadget Siswa Kelas V SDN Cicohag

Jenis Kepemilikan	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Smartphone pribadi	12	60
Smartphone orang tua	5	25
Tablet/laptop keluarga	3	15
Total	**20**	**100**

Jenis gadget yang dominan digunakan adalah smartphone dengan sistem operasi Android (85%), diikuti tablet (10%) dan laptop (5%). Preferensi terhadap Android disebabkan harga

yang relatif terjangkau dan kemudahan akses aplikasi yang diinginkan anak-anak.

2. Intensitas dan Durasi Penggunaan Gadget

Analisis pola penggunaan gadget mengungkap kondisi yang mengkhawatirkan terkait intensitas dan durasi penggunaan. Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2, mayoritas siswa (75%) menggunakan gadget setiap hari, dengan durasi penggunaan yang bervariasi namun cenderung berlebihan.

Tabel 2. Frekuensi dan Durasi Penggunaan Gadget Harian

Frekuensi Penggunaan	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Setiap hari	15	75
4-5 kali/minggu	3	15
2-3 kali/minggu	2	10
Total	**20**	**100**

Durasi Harian	Jumlah Siswa	Persentase (%)
> 4 jam	2	10
3-4 jam	8	40
2-3 jam	6	30
1-2 jam	4	20
Total	**20**	**100**

Data ini menunjukkan bahwa 50% siswa menggunakan gadget lebih dari 3 jam per hari, bahkan 10% menggunakan lebih dari 4 jam setiap harinya. Temuan ini melebihi rekomendasi American Academy of Pediatrics (2016) yang menyarankan pembatasan screen time maksimal 1-2 jam per hari untuk anak usia sekolah dasar. Intensitas penggunaan tertinggi terjadi pada sore hari setelah pulang sekolah (90%), malam hari sebelum tidur (70%), dan pagi hari sebelum berangkat sekolah (40%).

3. Aktivitas dan Konten yang Diakses

Analisis terhadap jenis aktivitas yang dilakukan siswa saat menggunakan gadget menunjukkan dominasi aktivitas hiburan dibandingkan edukatif. Sebagaimana terlihat pada Tabel 3, bermain game mendominasi dengan persentase 85%, diikuti menonton video YouTube (75%).

Tabel 3. Jenis Aktivitas Penggunaan Gadget

Jenis Aktivitas	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Bermain game	17	85
Menonton YouTube	15	75
Chatting WhatsApp	12	60

Media sosial (TikTok/Instagram)	9	45
Keperluan sekolah	7	35

Game yang paling populer adalah Mobile Legends (40%) dan Free Fire (35%), yang merupakan game dengan konten kekerasan dan kompetitif. Konten video YouTube yang ditonton didominasi oleh gaming content, komedi, dan video viral yang tidak selalu sesuai dengan usia anak. Rendahnya penggunaan gadget untuk keperluan edukatif (35%) menunjukkan bahwa teknologi belum dioptimalkan sebagai media pembelajaran yang efektif.

4. Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mental

a. Gangguan Emosional dan Psikologis

Hasil analisis terhadap indikator kesehatan mental menunjukkan dampak yang signifikan pada kondisi psikologis siswa. Tabel 4 menyajikan distribusi berbagai gangguan kesehatan mental yang dialami siswa pengguna gadget.

Tabel 4. Distribusi Gangguan Kesehatan Mental Siswa Pengguna Gadget

Jenis Gangguan	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Gangguan konsentrasi dan fokus	18	90
Kelelahan dan penurunan energi	16	80
Kecemasan berlebihan	14	70
Stres dan gangguan emosional	13	65
Perasaan sedih dan tertekan	12	60
Perasaan bersalah	10	50

Gangguan konsentrasi dan fokus menjadi masalah paling dominan (90%), sejalan dengan penelitian Christakis et al. (2018) yang menemukan korelasi positif antara screen time berlebihan dengan gangguan attention deficit pada anak. Kelelahan dan penurunan energi yang dialami 80% siswa terutama disebabkan oleh gangguan pola tidur akibat penggunaan gadget di malam hari.

Kecemasan berlebihan yang dialami 70% siswa manifestasinya berupa kegelisahan ketika tidak dapat mengakses gadget, cemas saat baterai habis, atau koneksi internet bermasalah. Kondisi ini mengindikasikan adanya ketergantungan psikologis terhadap gadget atau yang dikenal sebagai nomophobia (no mobile phone phobia). Penelitian Yildirim & Correia (2015)

menunjukkan bahwa nomophobia dapat menimbulkan gejala kecemasan, stres, dan gangguan perilaku pada anak.

b. Dampak terhadap Regulasi Emosi

Observasi menunjukkan bahwa 65% siswa mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, terutama saat terjadi pembatasan penggunaan gadget. Manifestasinya berupa tantrum, mudah marah, dan kesulitan mengendalikan emosi. Hal ini sejalan dengan teori Gross (2002) tentang emotion regulation yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi berlebihan dapat mengganggu kemampuan anak dalam mengelola emosi secara adaptif.

Stres yang dialami siswa juga berkaitan dengan konten yang tidak sesuai usia, persaingan dalam game online, dan masalah sosial di media sosial. Penelitian Anderson et al. (2017) mengungkapkan bahwa paparan konten kekerasan dalam game dapat meningkatkan tingkat agresi dan stres pada anak.

5. Dampak terhadap Minat Belajar dan Prestasi Akademik

Analisis dampak penggunaan gadget terhadap aspek akademik menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan. Tabel 5 menyajikan distribusi dampak negatif terhadap minat belajar siswa.

Tabel 5. Dampak Penggunaan Gadget terhadap Minat Belajar

Indikator Dampak	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Penurunan minat membaca	19	95
Gangguan konsentrasi saat belajar	18	90
Penurunan motivasi belajar	17	85
Perubahan gaya belajar	16	80
Gangguan proses pembelajaran	15	75

Penurunan minat membaca menjadi dampak paling dominan (95%), yang sejalan dengan teori cognitive load theory yang dikemukakan Sweller (1988). Teori ini menjelaskan bahwa paparan stimulus visual dan audio yang berlebihan dari gadget dapat mengurangi kapasitas kognitif untuk memproses informasi tekstual yang membutuhkan konsentrasi lebih dalam.

Gangguan konsentrasi saat belajar (90%) berkaitan erat dengan perubahan pola attention span akibat kebiasaan multitasking saat menggunakan gadget.

Penelitian Rosen et al. (2013) menunjukkan bahwa anak yang terbiasa dengan stimulus cepat dari gadget cenderung mengalami kesulitan mempertahankan fokus pada aktivitas yang membutuhkan konsentrasi jangka panjang seperti membaca dan belajar.

6. Dampak terhadap Prestasi Akademik

Korelasi antara intensitas penggunaan gadget dengan prestasi akademik menunjukkan pola yang konsisten. Dari 20 siswa pengguna gadget, 14 siswa (70%) mengalami penurunan nilai rata-rata, dengan pola yang ditunjukkan pada Tabel 6.

Tabel 6. Korelasi Durasi Penggunaan Gadget dengan Prestasi Akademik

Durasi Harian	Jumlah Siswa	Penurunan Nilai	Persentase Penurunan
> 4 jam	2	2	100%
3-4 jam	8	7	87.5%
2-3 jam	6	4	66.7%
1-2 jam	4	1	25%

Data menunjukkan korelasi negatif yang kuat antara durasi penggunaan gadget dengan prestasi akademik. Siswa yang menggunakan gadget lebih dari 3 jam per hari memiliki risiko penurunan prestasi akademik hingga 87.5%. Penurunan nilai paling signifikan terjadi pada mata pelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti matematika dan bahasa Indonesia.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Twenge & Campbell (2018) yang menemukan bahwa penggunaan screen time berlebihan berkorelasi negatif dengan performa akademik karena mengurangi waktu yang dialokasikan untuk kegiatan pembelajaran aktif seperti membaca, menulis, dan berlatih soal.

7. Dampak Sosial dan Interpersonal

Penggunaan gadget berlebihan telah mengubah pola interaksi sosial siswa secara fundamental. Analisis terhadap aspek sosial menunjukkan dampak yang signifikan sebagaimana disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Dampak Sosial Penggunaan Gadget

Jenis Dampak Sosial	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Perubahan pola interaksi sosial	14	70
Pengaruh terhadap hubungan keluarga	13	65
Kesulitan komunikasi interpersonal	12	60

Perubahan pola interaksi sosial (70%) terlihat dari kecenderungan siswa untuk lebih memilih aktivitas soliter dengan gadget daripada bermain bersama teman sebaya. Observasi selama jam istirahat menunjukkan bahwa siswa lebih suka berkumpul sambil bermain gadget daripada melakukan aktivitas fisik di lapangan.

Kesulitan komunikasi interpersonal (60%) manifestasinya berupa preferensi berkomunikasi melalui teks daripada komunikasi verbal langsung, kesulitan memulai percakapan, dan penurunan kemampuan membaca ekspresi non-verbal. Hal ini sejalan dengan teori social learning theory Bandura (1977) yang menekankan pentingnya interaksi sosial langsung dalam perkembangan keterampilan sosial anak.

Penggunaan gadget juga berdampak pada kualitas hubungan keluarga siswa (65%). Manifestasinya berupa berkurangnya komunikasi dengan anggota keluarga, mengabaikan panggilan orang tua saat menggunakan gadget, dan preferensi menghabiskan waktu dengan gadget daripada aktivitas keluarga. Penelitian Radesky et al. (2016) menunjukkan bahwa penggunaan gadget berlebihan dapat mengurangi kualitas parent-child interaction yang penting untuk perkembangan sosial-emosional anak.

8. Dampak Fisik dan Kesehatan

Dampak fisik penggunaan gadget berlebihan juga teridentifikasi dalam penelitian ini. Tabel 8 menunjukkan distribusi gangguan kesehatan fisik yang dialami siswa.

Tabel 8. Dampak Fisik Penggunaan Gadget

Jenis Gangguan Fisik	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Gangguan pola tidur	17	85
Gangguan kesehatan mata	15	75
Gangguan postur tubuh	12	60

Gangguan pola tidur menjadi masalah paling dominan (85%), yang berkaitan dengan paparan blue light dari layar gadget yang dapat mengganggu produksi melatonin. Penelitian Hale & Guan (2015) menunjukkan bahwa penggunaan gadget sebelum tidur dapat menunda waktu tidur dan mengurangi kualitas tidur anak.

Gangguan kesehatan mata (75%) berupa mata merah, kering, dan perih

setelah penggunaan gadget dalam durasi panjang. Kondisi ini dikenal sebagai computer vision syndrome atau digital eye strain yang dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mata anak (Sheppard & Wolffsohn, 2018).

9. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Dampak

Analisis terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat dampak negatif menunjukkan peran krusial pengawasan orang tua. Dari 20 orang tua siswa pengguna gadget, hanya 8 orang tua (40%) yang memiliki aturan yang jelas dan konsisten mengenai penggunaan gadget anak.

Siswa yang mendapat pengawasan ketat dari orang tua menunjukkan tingkat dampak negatif yang lebih rendah dibandingkan yang kurang mendapat pengawasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Livingstone & Helsper (2008) yang menunjukkan bahwa parental mediation strategy efektif dalam mengurangi risiko dampak negatif teknologi pada anak.

Analisis korelasi menunjukkan bahwa jenis konten yang diakses dan durasi penggunaan berpengaruh signifikan terhadap tingkat dampak. Siswa yang mengakses konten kekerasan atau konten dewasa memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan perilaku dan emosional. Demikian pula, penggunaan dalam durasi panjang tanpa jeda berkorelasi dengan tingkat keparahan gejala yang dialami.

10. Upaya Mitigasi dan Strategi Penanganan

Berdasarkan analisis terhadap kasus-kasus siswa yang berhasil mengurangi dampak negatif, beberapa strategi terbukti efektif: pembatasan waktu penggunaan maksimal 2 jam per hari, penyediaan aktivitas alternatif yang menarik, penciptaan family time tanpa gadget, dan implementasi reward system untuk memotivasi kontrol diri.

Penggunaan aplikasi parental control juga menunjukkan efektivitas dalam membatasi akses konten yang tidak sesuai dan mengatur waktu penggunaan. Namun, pendekatan yang paling efektif adalah kombinasi antara kontrol teknis dan komunikasi

persuasif dengan anak tentang dampak penggunaan gadget berlebihan.

Sekolah sebagai institusi pendidikan perlu mengembangkan program literasi digital yang komprehensif. Program ini harus mencakup edukasi tentang penggunaan teknologi yang sehat, dampak penggunaan berlebihan, dan strategi self-regulation dalam menggunakan gadget. Integrasi materi literasi digital dalam kurikulum dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan critical thinking terhadap konten digital dan kemampuan mengatur penggunaan teknologi secara bijak.

Kolaborasi antara sekolah dan orang tua juga penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan teknologi yang sehat. Workshop parenting tentang digital parenting dapat meningkatkan kemampuan orang tua dalam mengawasi dan membimbing anak dalam penggunaan gadget.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* pada siswa kelas V SDN Cicohag memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, minat belajar, interaksi sosial, dan kesehatan fisik. Pola penggunaan *gadget* yang intensif, didominasi *game* dan YouTube dengan durasi berlebihan, mengakibatkan masalah seperti kecemasan, gangguan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, isolasi sosial, dan keluhan fisik seperti gangguan mata serta tidur. Meskipun orang tua dan sekolah telah melakukan upaya awal, kontrol dan edukasi yang konsisten masih perlu ditingkatkan untuk meminimalisir dampak negatif serta mendorong penggunaan *gadget* yang sehat dan seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada kelas V SDN Cicohag yang telah bersedia membantu saya dalam penelitian kali ini, juga kepada walikelas V dan kepala sekolah SDN Cicohag yang sudah memberikan izin dan menerima saya dengan baik untuk melakukan penelitian di SDN Ccicohag.

DAFTAR PUSTAKA

Alsa, A. (2003). Pendekatan kuantitatif & kualitatif serta kombinasinya dalam penelitian psikologi. Pustaka Pelajar.

Feldt, L. S., & Brennan, R. (1989). Reliability. In R. L. Linn (Ed.),

Educational measurement (3rd ed.). Macmillan.

Frey, B. B., & Schmitt, V. L. (2007). Coming to terms with classroom assessment. Journal of Advanced Academics, 18(3), 402–423. https://doi.org/10.4219/jaa-2007-495

Frey, B. B., Schmitt, V. L., & Allen, J. P. (2012). Defining authentic classroom assessment. Practical Assessment, Research & Evaluation, 17(2), 1–18. https://pareonline.net/pdf/v17n2.pdf

Grewal, R., Cote, J. A., & Baumgartner, H. (2004). Multicollinearity and measurement error in structural equation models: Implications for theory testing. Marketing Science, 23(4), 519–529. https://doi.org/10.1287/mksc.1040.0070

Gulikers, J. T., Bastiaens, T. J., & Kirschner, P. A. (2004). A five-dimensional framework for authentic assessment. Educational Technology Research and Development, 52(3), 67–86. https://eric.ed.gov/?id=EJ732658

Gulikers, J. T., Kester, L., Kirschner, P. A., & Bastiaens, T. J. (2008). The effect of practical experience on perceptions of assessment authenticity, study approach, and learning outcomes. Learning and Instruction, 18(2), 172–186. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2007.02.012

Hair, J. F., Ringle, C. M., Hult, T., & Sarstedt, M. (2014). A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM). Sage.

Hardani, A., Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Farda, N., Jumhur, H. M., Auliya, N. H., Ramadhan, Y. F., & Sukmana, D. J. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. CV Jejak.

Hargreaves, A., Earl, L., & Schmidt, M. (2002). Perspectives on alternative assessment reform. American Educational Research Journal, 39(1), 69–95. https://doi.org/10.3102/00028312039001069

Kartowagiran, B., & Jaedun, A. (2016). Model asesmen autentik untuk menilai hasil belajar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP): Implementasi asesmen autentik di SMP. Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, 20(2), 131–141. https://doi.org/10.21831/pep.v20i2.10063

Kartowagiran, B., & Maddini, H. (2015). Evaluation model for Islamic education learning in junior high school and its significance to students' behaviours. American Journal of Educational Research, 3(8), 990–995. https://doi.org/10.12691/education-3-8-7

Linh, N. N. (2016, August). Authentic assessment: A case study of its implementation in a lecturer's classes in Vietnam. Paper presented at the International Conference on Education and Social Integration, Ho Chi Minh City, Vietnam.

Mardapi, D. (2017). Pengukuran, penilaian, dan evaluasi pendidikan (Edisi kedua). Parama Publishing.

Massy, W. (1997). Teaching and learning quality-process review: The Hong Kong programme. Quality in Higher Education, 3(3), 249–262.

https://doi.org/10.1080/1353832970030305

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis: An expanded sourcebook. Sage Publications.

Mintah, J. K. (2003). Authentic assessment in physical education: Prevalence of use and perceived impact on students' self-concept, motivation, and skill achievement. Measurement in Physical Education and Exercise Science, 7(3), 161–174. https://doi.org/10.1207/S15327841MPEE0703_03

Nitko, A. J., & Brookhart, S. M. (2011). Educational assessment of student. Pearson.

Raymond, J. E., Homer, C. S. E., Smith, R., & Gray, J. E. (2012). Learning through authentic assessment: An evaluation of a new development in the undergraduate midwifery curriculum. Nurse Education in Practice, 13(5), 471–476. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2012.10.006

Reeves, D. B. (2010). Transforming professional development into student result. ASCD.

Retnawati, H., Kartowagiran, B., Arlinwibowo, J., & Sulistyaningsih, E. (2017). Why are the mathematics national examination items difficult and what is teachers' strategy to overcome it? International Journal of Instruction, 10(3), 257–276. https://doi.org/10.12973/iji.2017.10317a

RoI, Ministry of Education and Culture. (2013). Standar penilaian [Assessment standard] (Regulation No. 66).

Sallis, E. (2002). Total quality management in education. Routledge.

Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Suara, Z. Y. (2024). Dampak penggunaan gadget terhadap perilaku sosial anak usia dini (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Surya, A., & Aman, A. (2016). Developing formative authentic assessments based on learning trajectory for elementary school. Research and Evaluation in Education, 2(1), 13–24. https://doi.org/10.21831/reid.v2i1.6540

Svinicki, M. D. (2004). Authentic assessment: Testing in reality. New Directions for Teaching and Learning, 100(Winter), 23–29. https://doi.org/10.1002/tl.167

Syah, D. (2017). Metodologi penelitian pendidikan: Suatu pendekatan praktis. Media Nusa Creative.

Tombari, M. L., & Borich, G. D. (1999). Authentic assessment in the classroom: Application and practice. Prentice Hall.

Vu, T. T., & Alba, G. D. (2014). Authentic assessment for student learning: An ontological conceptualisation. Educational Philosophy and Theory, 46(7), 778–791. https://doi.org/10.1080/00131857.2013.795110

Whitelock, D., & Cross, S. (2012). Authentic assessment: What does it mean and how is it instantiated by a group of distance learning academics? International Journal of e-Assessment, 2(1), Article 9.

http://journals.sfu.ca/ijea/index.php/journal/article/view/31

Wiggins, G. (1998). Educative assessment: Designing assessments to inform and improve student performance. Jossey-Bass.