



Pendampingan dan Edukasi Anak Pecandu Gadget: Peran Orang Tua Menuju Literasi Digital Sehat dan Keseimbangan Aktivitas

Muhamad Ali Misri^{1*}, Hartati², Herlinda Nur'afwa Sofhya¹ dan Dara Maywanti¹

¹Matematika, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Jalan ByPass-Perjuangan, Kota Cirebon, Indonesia, 45132

²Ilmu Hadits, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Jalan ByPass-Perjuangan, Kota Cirebon, Indonesia, 45132

*Email koresponden: alimisri@uinssc.ac.id

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 26 Mei 2025

Accepted: 6 Agu 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Kecanduan gadget;
Literasi digital;
Family detox;
Gadget-free;

ABSTRAK

Kecanduan gadget pada anak usia sekolah dasar merupakan tantangan multidimensional di era digital, berdampak pada kesehatan fisik dan mental, prestasi akademik, serta kehidupan sosial dan spiritual mereka. Di Desa Dawuan, Kecamatan Tengah Tani, Kabupaten Cirebon, fenomena ini muncul akibat penggunaan gadget yang berlebihan, sehingga diperlukan intervensi strategis berbasis keluarga. Tujuan Program pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengurangi kecanduan gadget melalui peningkatan peran orang tua dalam pendampingan dan edukasi anak. Metode yang digunakan meliputi tiga pendekatan utama: (1) penyuluhan literasi digital guna meningkatkan pemahaman teknologi yang bijak, (2) kegiatan detoksifikasi keluarga (*family detox*) yang mempererat hubungan emosional melalui aktivitas non-gadget; dan (3) pelatihan pemanfaatan gadget secara produktif dengan penggunaan aplikasi edukatif dan pengembangan keterampilan digital anak. Program ini melibatkan 32 orang tua siswa dari semua sekolah dasar di desa Dawuan selama empat minggu, dengan desain partisipatif dan evaluasi berbasis pretes-posttest serta observasi terstruktur. Hasil menunjukkan bahwa 80% peserta mengalami peningkatan pemahaman dalam mengelola waktu layar (*screen time*) anak, yang diukur melalui kuesioner literasi digital dan jurnal harian keluarga. Selain itu, terjadi peningkatan frekuensi interaksi keluarga dan penurunan durasi penggunaan gadget yang tidak produktif. Implikasi program ini berkontribusi pada pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya dalam aspek pendidikan berkualitas, pengurangan ketimpangan, serta kesehatan dan kesejahteraan. Temuan ini menegaskan pentingnya peran strategis orang tua dalam menumbuhkan literasi digital yang sehat dan menciptakan keseimbangan aktivitas anak di era digital.

ABSTRACT

Gadget addiction among elementary school children has become a multidimensional challenge in the digital era, affecting their physical and mental health, academic performance, and social-spiritual development. This issue arises from excessive gadget use in Dawuan Village, Tengah Tani District, Cirebon Regency, prompting the need for strategic family-based interventions. This community service program aims to reduce gadget addiction by strengthening parental roles in guiding and educating children. The method involves three main approaches: (1) digital literacy workshops to promote wise and balanced technology use; (2) family detox activities (detoksifikasi keluarga) to rebuild emotional bonds through non-gadget interactions; and (3) training on productive gadget use through educational applications and digital skill development. The program engaged 32 parents from all elementary schools of Dawuan Village over four weeks, using a participatory design and evaluation through pretest-posttest surveys and structured observation. Results showed that 80% of parents improved their ability to manage their children's screen time (waktu layar), as measured by digital literacy questionnaires and family activity journals. There was also an increase in family interaction and a reduction in unproductive gadget use. This initiative contributes to

Keywords:

Gadget addiction;
Digital literacy;
Family detox;
Gadget-free;



achieving Sustainable Development Goals (SDGs), particularly in quality education, reduced inequalities, and good health and well-being. The findings underscore the strategic role of parents in fostering healthy digital literacy and creating a balanced lifestyle for children in the digital age.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Kecanduan gadget pada anak usia sekolah dasar telah menjadi fenomena global yang semakin mengkhawatirkan, memengaruhi kesehatan fisik dan mental, prestasi akademik, serta kehidupan sosial dan spiritual mereka (Simanjuntak & Wulandari, 2022). Laporan dari World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, obesitas, dan masalah perilaku (Organization, 2019). Studi terbaru oleh (Twenge et al., 2023) menunjukkan bahwa durasi paparan layar yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan dan penurunan kualitas hubungan sosial anak. Selain itu, laporan (UNICEF, 2022) menekankan pentingnya literasi digital keluarga sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif teknologi digital.

Di Indonesia, kondisi ini semakin diperparah oleh meningkatnya akses terhadap perangkat digital tanpa diimbangi dengan literasi digital yang memadai di kalangan orang tua (Ayuningtyas et al., 2022). Akibatnya, anak-anak semakin rentan terhadap penggunaan gadget yang tidak terkontrol dan berdampak pada kesejahteraan mereka secara menyeluruh. (A. R. Putri, 2023; Sehat, 2022)

Salah satu daerah yang menghadapi tantangan ini adalah Desa Dawuan, Kecamatan Tengah Tani, Kabupaten Cirebon. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon tahun 2024, sebanyak 30,4% anak usia sekolah dasar di desa tersebut menggunakan gadget lebih dari enam jam setiap hari (Survey, 2024). Wawancara dengan Kepala Desa Dawuan, H. Amirrudin, S.Pd., mengungkapkan bahwa banyak orang tua mengalami kesulitan dalam mengarahkan anak-anak untuk menggunakan teknologi secara sehat, yang berdampak pada kesehatan, prestasi akademik, serta penurunan kualitas kehidupan sosial dan keagamaan anak.

Berbagai inisiatif telah dilakukan untuk mengatasi kecanduan gadget, namun sebagian besar masih bersifat parsial. Berdasarkan wawancara dengan guru sekolah di lokasi, berapa program hanya berfokus pada pembatasan waktu layar (*screen time*) tanpa menyertakan alternatif aktivitas yang menarik, sementara yang lain hanya berorientasi pada edukasi anak tanpa melibatkan orang tua sebagai pendamping utama. Padahal, keterlibatan orang tua memiliki peran kunci dalam membentuk kebiasaan digital yang sehat dan berkelanjutan.

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif yang tidak hanya menasar anak sebagai pengguna, tetapi juga memberdayakan orang tua sebagai agen perubahan dalam mendampingi anak menghadapi tantangan era digital. Program pengabdian masyarakat ini menawarkan solusi terpadu melalui tiga strategi utama: penyuluhan literasi digital bagi orang tua dan anak, kegiatan detoksifikasi keluarga (*family detox*) untuk membangun Kembali kedekatan emosional dalam keluarga, serta pelatihan pemanfaatan gadget secara produktif guna mendukung kreativitas dan pembelajaran anak.

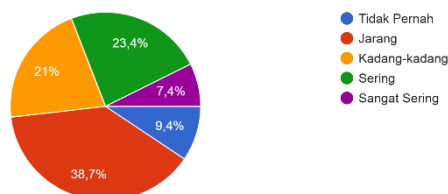
Tulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak program pengabdian Masyarakat dalam mengurangi kecanduan gadget anak melalui keterlibatan aktif orang tua dalam pendampingan dan edukasi anak.



MASALAH

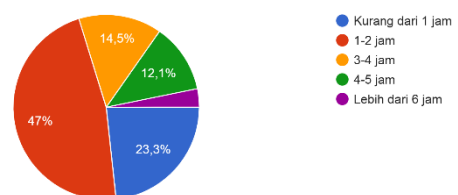
Pada tahap awal, tim pengabdian masyarakat melakukan survei diagnostik untuk mengidentifikasi tingkat kecanduan gadget pada anak-anak usia Sekolah Dasar (SD) di Desa Dawuan, Kecamatan Tengah Tani, Kabupaten Cirebon. Survei dilaksanakan pada tanggal 20–25 November 2024 menggunakan angket berbasis Google Form yang disebarakan melalui koordinasi dengan guru kelas dan kepala sekolah. Responden terdiri atas siswa SD Negeri 1, 2, 3, dan 4 Dawuan, dengan total populasi 837 anak. Dari jumlah tersebut, sebanyak 812 anak mengisi angket secara lengkap, sehingga tingkat respon mencapai 97%.

1. Seberapa sering anda menggunakan gadget setiap hari?
837 jawaban



Gambar 1 survey aktivitas Bersama gadget per hari

2. Berapa lama waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gadget setiap harinya?
837 jawaban



Gambar 2 survey waktu yang dihabiskan dalam penggunaan gadget

Angket yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari *Internet Addiction Test for Children* (Conte et al., 2022) dan disesuaikan dengan konteks lokal serta usia responden. Validasi isi dilakukan melalui diskusi dengan psikolog anak dan ahli pendidikan teknologi (Jakimowicz, 2021), sementara uji realibilitas internal menghasilkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,82 yang menunjukkan konsistensi yang baik.

Indikator dalam angket mencakup frekuensi penggunaan gadget, keterikatan emosional terhadap perangkat, pengaruh terhadap aktivitas harian, kontrol diri, motivasi penggunaan, serta dampaknya terhadap aspek kesehatan, akademik, dan kehidupan keagamaan. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif, dengan pengelompokan berdasarkan kategori intensitas dan dampak, serta eksplorasi korelasi antar variabel menggunakan uji chi-square untuk beberapa item kunci.

Hasil survei, pada gambar 1 dan 2, menunjukkan bahwa tingkat kecanduan gadget anak-anak Desa Dawuan cukup mengkhawatirkan. Sebanyak 3,2% (27 siswa) termasuk dalam kategori intensitas tinggi, yaitu menggunakan gadget lebih dari enam jam per hari. Sebanyak 7,4% (62 siswa) menggunakan gadget secara intensif (4–6 jam/hari) dan 21,6% (175 siswa) dalam kategori sedang (2–4 jam/hari). Secara emosional, 4,4% (37 siswa) merasa sangat marah jika dilarang, dan 3,2% (27 siswa) mengalami kecemasan tinggi bila tidak dapat mengakses gadget.

Dampak terhadap aktivitas harian juga signifikan: 6,5% (54 siswa) melaporkan gangguan dalam kegiatan belajar, dan 6,1% (51 siswa) mengalami gangguan tidur. Dari aspek kesehatan fisik, 2,3% siswa mengeluhkan mata lelah, dan 1,1% mengalami sakit kepala yang berulang. Dari sisi kontrol diri, 5,5% (46 siswa) menyatakan kesulitan mengurangi waktu bermain gadget meskipun sudah diingatkan.

Motivasi penggunaan gadget menunjukkan bahwa 73% (593 siswa) menyebut kebosanan sebagai alasan utama. Pertanyaan ini bersifat tertutup dengan pilihan ganda, namun responden juga diberi ruang untuk menambahkan alasan lainnya secara terbuka. Faktor lain yang muncul secara



signifikan adalah pengaruh teman sebaya (18%), kurangnya aktivitas alternatif di rumah (15%), dan ketidakhadiran orang tua di waktu luang (12%).

Temuan ini diperkuat oleh wawancara dengan Kepala Desa Dawuan yang mengungkapkan rendahnya kemampuan orang tua dalam mendampingi anak secara efektif. Banyak orang tua belum memahami dampak negatif gadget serta belum memiliki strategi konkret dalam mengatur penggunaan teknologi oleh anak. Hal ini diperburuk oleh keterbatasan waktu karena pekerjaan serta kurangnya alternatif aktivitas menarik di luar penggunaan perangkat digital.

Permasalahan kecanduan gadget di Desa Dawuan tidak hanya menyasar aspek perilaku anak, tetapi juga berkaitan erat dengan lemahnya kapasitas pendampingan dari orang tua (Abdi, 2024). Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengintervensi perilaku anak dan membekali orang tua dengan strategi dan wawasan yang memadai guna menciptakan ekosistem keluarga yang mendukung literasi digital sehat dan keseimbangan aktivitas. Selain itu, program ini mendukung pencapaian beberapa tujuan Sustainable Development Goals (SDGs), di antaranya: SDG 3 Kehidupan sehat dan sejahtera; SDG 4 Pendidikan berkualitas; SDG 5 Kesetaraan gender; SDG 10: Pengurangan ketimpangan; SDG 17 Kemitraan untuk mencapai tujuan.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (Penelitian Tindakan Partisipatif) (Moore, 1989) yang menggabungkan model intervensi komunitas dan evaluasi berbasis partisipasi aktif. Tujuan utamanya adalah mengurangi kecanduan gadget pada anak melalui keterlibatan orang tua dalam tiga komponen utama: Literasi Digital dan Keseimbangan (*Digital Literacy and Balance*), Detoksifikasi Keluarga dan Hari Tanpa Gadget (*Family Detox and Gadget-Free Adventure Days*), serta Teknologi Kreatif (*Creative Tech*).

1. Pemilihan Responden dan Karakteristik Demografis

Responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu anak-anak yang menunjukkan tingkat kecanduan gadget tinggi berdasarkan hasil survei awal. Sebanyak 32 anak dan orang tua mereka dari semua sekolah dasar di Desa Dawuan dipilih, dengan distribusi usia 7–12 tahun, terdiri dari 18 laki-laki dan 14 perempuan, dari kelas 2 hingga kelas 6. Setiap anak didampingi oleh satu orang tua atau wali yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

2. Desain Program dan Durasi Intervensi

Program berlangsung selama empat minggu, dengan total delapan sesi pertemuan. Setiap sesi berdurasi 2–3 jam, dilaksanakan dua kali seminggu di balai desa dan area sekolah. Jadwal kegiatan dirancang fleksibel agar tidak mengganggu jam belajar anak dan waktu kerja orang tua.

3. Komponen Program dan Indikator Keberhasilan

a. Literasi Digital dan Keseimbangan (*Digital Literacy and Balance*)

Kegiatan ini berupa penyuluhan interaktif yang melibatkan psikolog dan fasilitator literasi digital (Gilster, 1997; Naufal, 2021). Materi mencakup dampak positif dan negatif penggunaan gadget, strategi pengasuhan digital, etika bermedia sosial, dan pengelolaan waktu layar (*screen time*).



Indikator keberhasilan penyuluhan berupa: Peningkatan pemahaman orang tua dan anak tentang penggunaan teknologi secara sehat. Instrumen evaluasi berupa Kuesioner literasi digital pretest dan posttest, serta refleksi tertulis peserta.

b. Detoksifikasi Keluarga dan Hari Tanpa Gadget (Family Detox and Gadget-Free Adventure Days)

Kegiatan ini berupa permainan kooperatif dan aktivitas luar ruang yang dirancang untuk memperkuat interaksi emosional antara anak dan orang tua tanpa keterlibatan perangkat digital. Jenis permainan yang digunakan antara lain:

- a. Kursi Panas: Menguji kelincahan dan spontanitas peserta;
- b. Estafet Kardus: Menekankan pentingnya kerja sama dan strategi tim;
- c. Balon Kereta Api: Meningkatkan koordinasi kelompok dan kedekatan fisik;
- d. Estafet Bola: Melatih fokus dan kolaborasi tanpa komunikasi verbal.

Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini adalah adanya Peningkatan frekuensi dan kualitas interaksi keluarga. Instrumen evaluasi yang digunakan berupa observasi langsung oleh fasilitator, wawancara semi-terstruktur, dan jurnal harian keluarga.

c. Pelatihan Teknologi Kreatif (Creative Tech)

Pelatihan ini bertujuan mengalihkan penggunaan gadget dari hiburan pasif ke aktivitas produktif. Anak-anak belajar membuat poster digital dengan Canva, menyusun video edukatif sederhana, dan memahami prinsip keamanan digital.

Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini dilihat dari adanya perubahan orientasi penggunaan gadget ke arah kreatif dan edukatif. Instrumen evaluasi menggunakan portofolio hasil karya anak, angket minat digital, dan wawancara reflektif.

4. Evaluasi Program

Evaluasi dilakukan secara triangulasi melalui:

- Pretest dan posttest kuesioner Literasi Digital dan Keseimbangan (Digital Literacy and Balance) untuk orang tua dan anak.
- Observasi terstruktur selama kegiatan berlangsung.
- Wawancara semi-terstruktur dengan peserta dan fasilitator.
- Jurnal harian keluarga sebagai dokumentasi perubahan perilaku.

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk melihat perubahan pemahaman, interaksi, dan orientasi penggunaan gadget sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk merespon tingginya tingkat kecanduan gadget pada anak-anak di Desa Dawuan. Intervensi dilakukan melalui tiga komponen utama: penyuluhan Literasi Digital dan Keseimbangan (Digital Literacy and Balance), kegiatan Detoksifikasi Keluarga dan Hari Tanpa Gadget (Family Detox and Gadget-Free Adventure Days), serta pelatihan Teknologi Kreatif (Creative Tech).

Penyuluhan Literasi Digital dan Keseimbangan (Digital Literacy and Balance)

Kegiatan penyuluhan, seperti terlihat pada [Gambar 3](#), berhasil meningkatkan pemahaman orang tua dan anak mengenai penggunaan teknologi secara sehat. Sebelum kegiatan, hanya 40% orang tua yang memahami literasi digital secara memadai. Angka ini meningkat menjadi 85% setelah penyuluhan, berdasarkan hasil pretest dan posttest kuesioner literasi digital.

Selain itu, 70% anak melaporkan adanya pengurangan waktu bermain gadget harian. Sebelum intervensi, rata-rata durasi penggunaan gadget adalah 4,2 jam per hari. Setelah kegiatan, durasi tersebut menurun menjadi rata-rata 2,6 jam perhari, berdasarkan jurnal harian keluarga dan angket reflektif anak.



Gambar 3 penyuluhan literasi digital pada masyarakat Desa Dawuan

Kualitas interaksi keluarga juga mengalami peningkatan. Sebanyak 60% keluarga menyatakan mereka kini lebih banyak menghabiskan waktu bersama tanpa keterlibatan gadget. Rata-rata kepuasan peserta terhadap kegiatan ini mencapai skor 4,5 dari 5, berdasarkan skala evaluasi akhir program.

Materi penyuluhan mengacu pada teori literasi digital (Gilster), teori konstruktivisme dalam pembelajaran aktif ([Naufal, 2021](#)), serta teori konektivisme yang relevan dalam era informasi ([Downes, 2008](#)). Metode yang digunakan berupa survei dan analisis konten, dengan kelebihan pada kemampuan menjangkau pemetaan pemahaman digital secara menyeluruh, meskipun dampak jangka panjang belum dapat terlihat secara penuh.

Detoksifikasi Keluarga dan Hari Tanpa Gadget (Family Detox and Gadget-Free Adventure Days)

Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan interaksi antara anak dan orang tua tanpa ketergantungan pada teknologi. “Detoksifikasi” dalam konteks ini merujuk pada upaya mengurangi paparan terhadap penggunaan teknologi yang berlebihan dalam keluarga. [Gambar 4](#) hingga [Gambar 7](#) menunjukkan dokumentasi permainan interaktif yang digunakan dalam kegiatan ini.



Gambar 4 Permainan Kursi Panas



Gambar 5 Permainan estafet Kardus

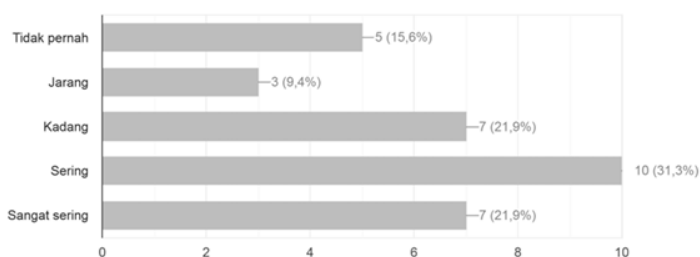


Gambar 6 Permainan Balon Kereta Api



Gambar 7 Permainan Estafet Bola

Permainan seperti Kursi Panas, Estafet Kardus, Balon Kereta Api, dan Estafet Bola mendorong kerja sama, spontanitas, dan komunikasi non-verbal (Journal et al., 2023). Dalam konteks family detox, permainan tersebut mampu mengurangi racun keinginan bermain gadget sepanjang hari. ppermainan tersebut juga dapat mengurangi kecanduan media sosial dan ponsel pintar serta meningkatkan kesehatan individu (Anandpara, 2023).



Kategori Frekuensi	Estimasi Durasi Harian
Tidak pernah	0 jam
Jarang	< 1 jam
Kadang	1–2 jam
Sering	2–4 jam
Sangat sering	> 4 jam

Diagram 1. Frekuensi Penggunaan Gadget Setiap Hari Sebelum Mengikuti Kegiatan

Setelah kegiatan, terjadi penurunan signifikan pada kategori “sering” dan “sangat sering”, yang dikonfirmasi melalui observasi dan jurnal keluarga.

Sebanyak 75% keluarga melaporkan lebih mudah mengajak anak bermain tanpa gadget, 80% anak menikmati aktivitas bersama keluarga, dan 65% anak lebih memilih bermain dengan teman dibandingkan bermain game digital. Temuan ini diperkuat oleh wawancara semi-terstruktur dan observasi langsung selama kegiatan berlangsung.



Keberhasilan kegiatan ini dijelaskan melalui teori Sistem Keluarga, Teori Komunikasi, Teori Manajemen Privasi Komunikasi, Teori Ekologi Media, Teori Pembelajaran Sosial, dan Teori Keterikatan. Semua teori tersebut mendukung bahwa pengurangan penggunaan teknologi dapat memperkuat dinamika keluarga dan membentuk perilaku digital yang lebih sehat.

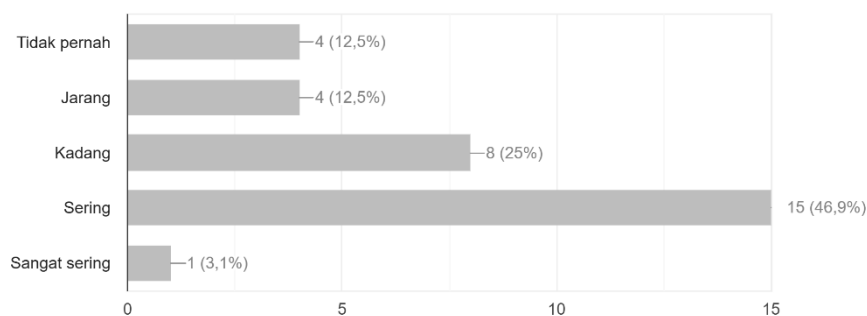
Kegiatan Creative Tech

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa anak-anak mulai memahami bahwa gadget dapat dimanfaatkan secara produktif. Mereka belajar membuat poster digital menggunakan Canva, menyusun video sederhana, serta memahami dasar-dasar desain konten edukatif. Anak-anak yang sebelumnya hanya menggunakan gadget untuk bermain game dan mengakses media sosial mulai menunjukkan minat dalam aktivitas kreatif digital. Dari hasil angket sebelumnya yang menunjukkan bahwa 56,3% siswa menggunakan gadget untuk hiburan. Namun, setelah pelatihan, 65% siswa menyatakan tertarik membuat konten edukatif atau membantu orang tua memasarkan produk menggunakan gadget. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran orientasi dari penggunaan pasif menuju penggunaan produktif.

Kegiatan ini juga mengintegrasikan teori konektivisme (Downes, 2008) menekankan empat pilar pembelajaran digital: agregasi, relasi, kreasi, dan berbagi. Dalam konteks ini, pelatihan berfungsi sebagai jembatan antara literasi digital dan keterampilan praktis abad ke-21. Berdasarkan hasil survei menunjukkan bahwa siswa sangat banyak yang memakai gadget setelah pulang sekolah dan mengaji. Hal ini ditunjukkan dalam Gambar 8

Seberapa sering Anda menggunakan gadget setiap hari sebelum mengikuti kegiatan ini?

0 / 32 jawaban yang benar



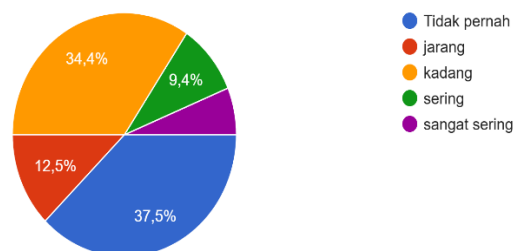
Gambar 8 hasil survey penggunaan gadget pada siswa

Diagram di atas perlu direalisasi oleh para pendamping atau orang tua agar bisa menerapkan cara yang ditempuh (Downes, 2008) seperti yang dikutip (Nurlinda & Panggabean, 2022) terkait dengan teori belajar konektivisme yang memuat empat jenis kegiatan belajar berbasis penggunaan teknologi digital yaitu (1) Agregasi, (2) Relasi, (3) Kreasi, dan (4) Sharing. Zaman teknologi digital menjadi solusi bagi semua pihak baik guru, orangtua dan siswa itu sendiri untuk meningkatkan hasil belajar matematika dan ilmu yang lain.



Pendampingan creative tech tidak hanya membuka wawasan baru, tetapi juga memberi ruang bagi siswa untuk berdiskusi dengan para ahli maupun praktisi. Cara ini menjadi langkah preventif yang bijak dalam menyikapi penggunaan gadget. Meskipun pendamping hanya orang tua yang bukan ahli, kegiatan ini tetap berarti karena pada dasarnya siswa pun belum pernah berpengalaman membuat konten kreatif sebelumnya. Hal ini sesuai dengan hasil angket yang disebarkan.

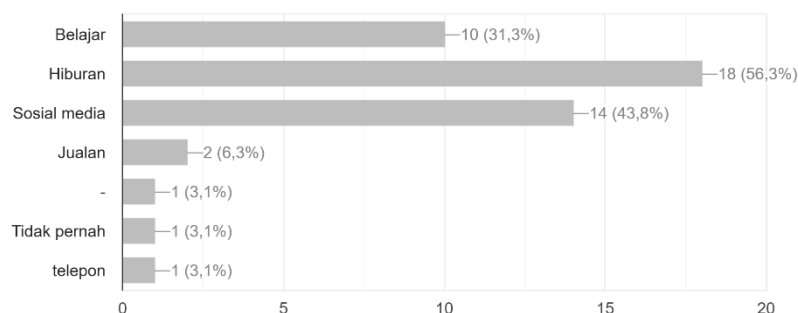
Pernahkan anda menggunakan gadget untuk pembuatan konten kreatif
32 jawaban



Gambar 9 gadget untuk konten kreatif

Langkah ini juga untuk menjawab persoalan yang dihadapi anak-anak, karena mereka menggunakan gadget sebagai hiburan sebesar 56.3 persen. Data ini menunjukkan bahwa gadget lebih banyak dimanfaatkan sebagai sarana hiburan dibandingkan fungsi edukatif. Maka, perlu ada kegiatan pendampingan dan penguatan literasi digital agar penggunaan gadget lebih seimbang dan bermanfaat. Untuk lebih jelas bisa lihat [diagram](#) di bawah ini.

Untuk keperluan apa Anda biasanya menggunakan gadget? (Pilih semua yang sesuai)
0 / 32 jawaban yang benar

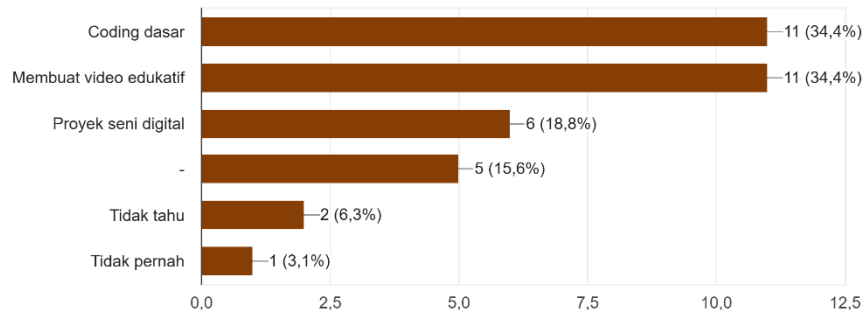


Gambar 10 hasil keperluan menggunakan gadget

Kegiatan creative tech berkolaborasi antar masyarakat desa dan kampus UIN SSC sebagai pendamping. Mereka memahami langkah-langkah pembuatan konten digital dan memberikan dukungan teknis selama pelatihan berlangsung. Anak-anak belajar tentang coding dasar dan membuat video berdasarkan keinginan mereka. Dengan mengurangi ketergantungan pada gadget, keluarga dapat berkontribusi pada pencapaian tujuan Sustainable Development Goals (SDGs), terutama dalam meningkatkan kualitas hubungan keluarga dan kesejahteraan masyarakat.



Aktivitas mana yang paling Anda sukai selama kegiatan "Creative Tech"? (Pilih semua yang sesuai)
32 jawaban



Gambar 11 aktivitas yang disukai pada creative tech

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada anak-anak di Desa Dawuan dapat diatasi secara bertahap melalui pendekatan holistik yang melibatkan peran aktif orang tua. Tiga strategi utama—penyuluhan literasi digital, kegiatan family detox, dan pelatihan pemanfaatan gadget secara produktif (Creative Tech)—terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua, menguatkan hubungan emosional dalam keluarga, serta mengubah orientasi penggunaan gadget anak dari hiburan pasif menuju aktivitas kreatif dan edukatif. Program ini tidak hanya menjawab permasalahan nyata di lapangan, tetapi juga selaras dengan tantangan era digital, serta berkontribusi terhadap pencapaian beberapa tujuan SDGs, khususnya pada aspek pendidikan berkualitas, pengurangan ketimpangan akses teknologi, dan kesejahteraan keluarga. Ke depan, direkomendasikan agar kegiatan serupa diperluas ke wilayah lain dengan adaptasi lokal, serta dilengkapi dengan monitoring jangka panjang untuk mengukur keberlanjutan dampaknya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon atas dukungan pendanaan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Desa Dawuan, para kepala sekolah, orang tua, siswa, serta para kader desa yang telah berperan aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Tak lupa apresiasi disampaikan kepada tim pendamping, relawan mahasiswa, dan narasumber yang telah memberikan kontribusi berarti dalam keberhasilan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, H. (2024). 10 dampak negatif terlalu lama main HP bagi anak, pengaruhi kesehatan fisik dan mental. *Liputan6*. <https://www.liputan6.com/hot/read/5563552/10-dampak-negatif-terlalu-lama-main-hp-bagi-anak-pengaruhi-kesehatan-fisik-dan-mental>
- Altman, I., & Taylor, D. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.



- Anandpara, G. (2023). Digital detox: Its potential in reducing smartphone and social media addiction. *Journal of Behavioral Health*, 12(1), 45–52.
- Anderson, T., & Garrison, D. R. (1995). *Teori pembelajaran berbasis teknologi*.
- Anisya, N. (2022). 5 cara mempersiapkan masa depan cerah untuk anak. *PopMama*. <https://www.popmama.com/kid/4-5-years-old/ninda/cara-mempersiapkan-masa-depan-cerah-untuk-anak>
- Ayuningtyas, F., Permadhy, Y. T., & Riyantini, R. (2022). Pendampingan “Cerdas dalam Penggunaan Gadget” bagi anak-anak. *Charity: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 90–99.
- Conte, S., Ghiani, C., Nicotra, E., Bertucci, A., & Truzoli, R. (2022). Development and validation of the smartphone addiction risk children questionnaire (SARCQ). *Heliyon*, 8(2), e08874. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e08874>
- Downes, S. (2008). Places to Go: Connectivism & Connective Knowledge. *Innovate: Journal of Online Education*, 5(1). <https://nsuworks.nova.edu/innovate/vol5/iss1/6>
- Gilster, P. (1997). *Digital literacy*. Wiley.
- Griffin, E. A. (2008). *A first look at communication theory* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Herdiani, R. S. (2023). *Upaya pendampingan orang tua dalam penggunaan gadget pada anak usia dini*. UPI Press.
- Jakimowicz, S. (2021). Family systems theory in practice: Implications for digital parenting. *Family Journal*, 29(3), 287–296.
- Jalal, N. M. (2022). Psikoedukasi mengatasi kecanduan gadget pada anak. *PaKMAs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 420–426.
- Journal, E., Sciences, A., Date, P., Head, M., & St, H. (2023). Detoxification: We Need Necessary Endogenous Pathways. *Advances in Image and Video Processing*, 12(1), 568–571. <https://doi.org/10.14738/aivp.121.16597>
- Low, J. W. (2022). The evolution of technological determinism in the digital age. *Journal of Communication Studies*, 14(2), 123–138.
- Moore, M. G. (1989). *Distance education theory*. National Center for Distance Education.
- Muela, I. (2023). Behavioral addiction: From choice to compulsion. *Journal of Behavioral Psychology*, 5(4), 233–247.
- Mustika, E. (2022). Inovasi media literasi digital dan penguatan budaya baca. *Jurnal Literasi Digital*, 5(1), 22–34.
- Naufal, H. A. (2021). Literasi digital siswa dalam perspektif konstruktivisme dan konektivisme. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(2), 195–204.
- Nurlinda, E., & Panggabean, E. (2022). Penerapan konektivisme dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 31–45. <https://jurnal.stain-madina.ac.id/index.php/matematika/article/view/1047>
- Organization, W. H. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- Purbowati, D. (2023). Menyiapkan masa depan yang cerah bagi anak dapat dilakukan mulai sekarang. *Aku Pintar*. <https://akupintar.id/info-pintar/-/blogs/ingin-memahami-masa-depan-anak-begini-caranya>
- Putri, A. R. (2023). Anak kecanduan gadget: Ciri, dampak, penyebab, dan cara mengatasinya. *Orami*. <https://www.orami.co.id/magazine/anak-kecanduan-gadget>



- Putri, F. A. (2024). Penelitian: Rahasia anak sukses di masa depan, ada di tangan orang tua. *The Asian Parent*. <https://id.theasianparent.com/orang-tua-yang-baik>
- Sehat, H. (2022). Kiat ampuh menghentikan anak yang kecanduan gadget. <https://helogether.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/perkembangan-anak/mengatasi-anak-kecanduan-gadget>
- Sidiq, M. (2021). Peran pusat kesejahteraan sosial dalam meningkatkan layanan bagi keluarga miskin di Desa Dawuan, Kec. Tengah Tani, Kab. Cirebon. IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
- Simanjuntak, J., & Wulandari, I. S. (2022). Gangguan emosi dan perilaku remaja akibat kecanduan gadget. *Malahayati Nursing Journal*, 4(2), 2655–2728.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2023). Associations between screen time and mental health in adolescence: A population-based study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(2), 123–135. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13673>
- UNICEF. (2022). *Digital parenting: How families can support children's healthy tech use*. UNICEF Office of Global Insight and Policy. <https://www.unicef.org/globalinsight/reports/digital-parenting>
- Wardana, M. A. (2023). *Kreativitas desain inovasi*. Deepublish.
- Werble, D. M. (2023). *Breaking it down: Concepts and theories of child development*. Cambridge Scholars Publishing.