



# STRATEGI GURU DAN DUKUNGAN SEKOLAH DALAM MENGATASI MASALAH KECANDUAN GADGET UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

<sup>1</sup> Zulfa Jahiya Putri, <sup>2</sup> Haifaturrahman, <sup>3</sup> Sukron Fujiaturrahman

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

[zulfahdompu@gmail.com](mailto:zulfahdompu@gmail.com), [haifaturrahmah@yahoo.com](mailto:haifaturrahmah@yahoo.com), [sukronfu27@gmail.com](mailto:sukronfu27@gmail.com)

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima: 19-09-2025

Disetujui: 05-12-2025

### Kata Kunci:

Kecanduan gadget 1  
Konsentrasi belajar 2  
Peran guru 3  
Dukungan sekolah 4  
Siswa sekolah dasar 5  
Dst...

### Keywords:

*gadget addiction 1  
learning concentration 2  
teacher role 3  
school support 4  
elementary students 5*

## ABSTRAK

**Abstrak:** Perkembangan teknologi digital membawa pengaruh besar terhadap kehidupan siswa sekolah dasar. Penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan penurunan konsentrasi, prestasi akademik, serta perubahan perilaku sosial anak. Artikel ini membahas strategi guru dan dukungan sekolah dalam mengatasi kecanduan gadget demi meningkatkan fokus belajar siswa. Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif berbasis studi pustaka, penelitian ini menganalisis fenomena penggunaan gadget, peran guru dalam mengarahkan dan membatasi penggunaannya, serta kebijakan sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang seimbang. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa kecanduan gadget muncul akibat kurangnya pengawasan, kebiasaan digital yang tidak terkontrol, dan minimnya aktivitas alternatif. Guru berperan penting melalui pendekatan edukatif, pembelajaran interaktif, dan penguatan karakter siswa. Sekolah mendukung melalui penyusunan tata tertib, penyediaan kegiatan non-digital, serta kerja sama dengan orang tua. Kesimpulannya, sinergi antara guru dan sekolah menjadi kunci untuk mengurangi kecanduan gadget dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

**Abstract:** The development of digital technology has significantly influenced the lives of elementary school students. Excessive use of gadgets leads to decreased concentration, lower academic achievement, and changes in children's social behavior. This article discusses teacher strategies and school support in addressing gadget addiction to improve students' learning focus. Using a descriptive qualitative method based on library research, this study analyzes gadget usage phenomena, the teacher's role in directing and limiting its use, and school policies in creating a balanced learning environment. The findings show that gadget addiction is caused by lack of supervision, uncontrolled digital habits, and limited alternative activities. Teachers play a crucial role through educational approaches, interactive learning, and character development. Schools contribute by establishing clear rules, providing non-digital activities, and collaborating with parents. In conclusion, the synergy between teachers and schools is essential to reduce gadget addiction and improve learning concentration among elementary school students.

## A. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia modern, termasuk anak-anak usia sekolah dasar. Dalam beberapa tahun terakhir, akses terhadap perangkat digital seperti *smartphone*, tablet, dan komputer semakin mudah, bahkan bagi anak-anak yang masih duduk di bangku kelas rendah (Layli Mumbaasithoh et al., 2021). Tidak sedikit siswa sekolah dasar yang telah memiliki gadget pribadi atau menggunakan milik orang tua setiap hari. Fenomena ini menunjukkan bahwa dunia digital kini hadir sangat dekat dalam kehidupan anak sejak usia dini (Sisbintari & Setiawati, 2021).

Penggunaan gadget memiliki sisi positif, terutama jika diarahkan secara tepat untuk mendukung pembelajaran. Banyak sekolah yang mulai menerapkan media digital untuk menunjang proses belajar, seperti penggunaan video pembelajaran, aplikasi edukasi, dan platform kelas daring. Bahkan, pada masa pascapandemi, teknologi menjadi alternatif penting dalam proses pendidikan (Ulfa Suryani & Yazia, 2023). Anak-anak dapat belajar secara lebih interaktif dan mengenal sumber informasi yang luas melalui internet.

Namun, penggunaan gadget yang tidak terkontrol justru menimbulkan dampak negatif yang serius. Banyak anak menggunakan gadget lebih untuk hiburan daripada edukasi. *Game online*, media sosial, dan tontonan tidak mendidik sering kali menjadi konsumsi harian mereka (Simanjuntak & Wulandari, 2022). Ketika anak terbiasa menerima rangsangan visual dan audio yang cepat, perhatian mereka terhadap pelajaran di kelas mudah terganggu. Hal ini menjadi cikal bakal munculnya kecanduan gadget.

Kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar ditandai dengan keinginan terus-menerus untuk bermain gim, menonton video, atau membuka media sosial, meskipun sedang dalam waktu belajar. Ketika gadget dibatasi, anak bisa menunjukkan gejala seperti marah, gelisah, atau

tidak kooperatif (Budi, 2021). Dalam jangka panjang, kondisi ini mengakibatkan penurunan konsentrasi, lemahnya kemampuan mengingat, dan berkurangnya motivasi belajar. Tidak sedikit siswa yang mengalami kesulitan mengikuti instruksi guru karena pikirannya lebih tertarik pada gadget dibanding materi pelajaran (Harahap & Dewi, 2021).

Selain menurunkan fokus belajar, kecanduan gadget juga berdampak pada menurunnya prestasi akademik. Anak menjadi sulit memahami pelajaran, menunda mengerjakan tugas, dan tidak memiliki disiplin belajar di rumah maupun di sekolah. Gangguan ini bahkan dapat memengaruhi kemampuan berpikir kritis, perkembangan bahasa, hingga daya imajinasi anak. Anak yang terlalu sering bermain gadget cenderung malas membaca buku dan enggan berpikir mendalam karena lebih terbiasa dengan konten instan dan hiburan digital (Mardawani et al., 2024).

Aspek sosial anak juga tidak luput dari dampak penggunaan gadget berlebihan. Siswa yang kecanduan gadget sering lebih senang menyendiri dibanding berinteraksi langsung dengan teman-temannya (Afwani et al., 2023). Mereka menjadi kurang peka terhadap lingkungan sekitar, lebih tertutup, dan sulit membangun keterampilan sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak yang terlalu sering bermain gadget berisiko mengalami gangguan emosi, seperti mudah marah, tidak sabar, dan kurang empati.

Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan pada dampak negatif gadget terhadap anak, sedangkan kajian yang membahas strategi kolaboratif guru dan sekolah untuk mengatasi kecanduan gadget masih terbatas (Hasanah & Putra, 2024; Maulida, 2025). Padahal, peran pendidik dan lingkungan sekolah sangat penting dalam membatasi penggunaan gadget sekaligus meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi guru dan dukungan sekolah dalam mengatasi kecanduan gadget guna meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar secara komprehensif.

Melihat berbagai dampak tersebut, guru dan pihak sekolah memiliki peran penting dalam membantu mengatasi kecanduan gadget pada siswa. Sekolah bukan hanya tempat belajar akademik, tetapi juga lingkungan pembentukan karakter dan kebiasaan positif. Oleh karena itu, diperlukan strategi nyata yang disusun secara kolaboratif oleh guru, sekolah, dan orang tua untuk mengurangi ketergantungan gadget dan meningkatkan konsentrasi belajar anak. Langkah edukatif, pembiasaan, pengarahan, serta pembatasan yang sehat harus menjadi bagian dari upaya bersama demi menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif, sehat, dan berkarakter.

## **B. METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini bersifat deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*), yaitu mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis berbagai sumber relevan seperti jurnal ilmiah, buku pendidikan, hasil penelitian terdahulu, dan kebijakan pendidikan terkait penggunaan gadget pada siswa sekolah dasar. Penulis menelaah teori-teori tentang perkembangan anak, konsentrasi belajar, teknologi pendidikan, serta peran guru dan sekolah dalam penguatan karakter dan pengawasan digital. Selain itu, metode ini juga mencakup analisis fenomena yang terjadi di lingkungan sekolah dasar melalui data sekunder, seperti laporan kasus kecanduan gadget, penurunan prestasi belajar, dan perubahan perilaku siswa. Dengan menggunakan pendekatan ini, artikel disusun untuk menggambarkan secara komprehensif kondisi nyata di lapangan sekaligus menawarkan strategi yang dapat diterapkan secara praktis oleh guru dan pihak sekolah dalam mengatasi kecanduan gadget dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1) Bentuk dan Pola Kecanduan Gadget pada Siswa Sekolah Dasar**

Hasil telaah menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar muncul dalam berbagai bentuk, tergantung pada durasi penggunaan, jenis aktivitas digital, dan pengawasan orang tua. Sebagian besar siswa

menggunakan gadget untuk bermain gim online, menonton video hiburan, dan mengakses media sosial seperti TikTok atau YouTube. Pola penggunaan ini sering dimulai dari kebiasaan di rumah, terutama saat orang tua sibuk bekerja atau memberikan gadget sebagai alat penenang (Bintari, 2021).

Anak-anak yang terbiasa menggunakan gadget sebelum tidur atau saat waktu luang cenderung mengalami peningkatan durasi penggunaan setiap harinya. Di sekolah, beberapa siswa bahkan menyembunyikan gadget di tas atau menggunakan saat jam istirahat tanpa izin guru. Kondisi ini memicu penurunan minat belajar, gangguan konsentrasi, serta penundaan dalam menyelesaikan tugas. Pola kecanduan yang tidak segera dikendalikan dapat berkembang menjadi kebiasaan jangka panjang yang mengganggu prestasi akademik dan perilaku sosial anak.

### **2) Peran Guru dalam Membatasi dan Mengarahkan Penggunaan Gadget**

Guru memiliki peran sentral dalam meminimalkan dampak kecanduan gadget melalui pengaturan, pembelajaran aktif, dan pengawasan langsung dalam aktivitas belajar. Berdasarkan hasil kajian, beberapa strategi efektif yang dapat diterapkan guru antara lain membuat aturan jelas mengenai penggunaan gadget di kelas, menerapkan pembelajaran interaktif yang mengurangi kebosanan siswa, dan memberikan kegiatan yang melatih fokus seperti proyek kelompok, diskusi, dan permainan edukatif non-digital (Rakhmawati et al., 2020).

Guru juga dapat menggunakan pendekatan edukatif dengan menjelaskan kepada siswa tentang risiko penggunaan gadget berlebihan, serta membiasakan anak menggunakan gadget hanya untuk kepentingan belajar yang terarah. Selain itu, guru dapat melakukan observasi terhadap siswa yang menunjukkan tanda kecanduan, seperti tidak fokus, melamun, sering mengantuk, atau mudah gelisah. Dengan pengawasan konsisten dan metode pembelajaran yang bervariasi, guru mampu mengurangi ketergantungan gadget sekaligus

meningkatkan perhatian dan antusiasme belajar siswa.

### 3) Dukungan Sekolah dalam Menciptakan Lingkungan Belajar yang Seimbang

Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab besar dalam menyusun kebijakan dan menciptakan lingkungan belajar yang sehat, bebas distraksi digital. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa langkah strategis yang dapat dilakukan pihak sekolah meliputi penyusunan tata tertib terkait penggunaan gadget, pembinaan guru melalui pelatihan tentang manajemen kelas dan pendidikan digital, serta penyediaan kegiatan alternatif seperti ekstrakurikuler olahraga, seni, dan keterampilan. Dengan menghadirkan ruang bermain fisik dan aktivitas sosial, anak-anak dapat mengalihkan ketergantungan pada perangkat digital.

Dukungan sekolah juga dapat diperkuat melalui kerja sama dengan orang tua melalui sosialisasi atau parenting class tentang pengawasan penggunaan gadget di rumah. Sekolah yang secara aktif bekerja sama dengan orang tua dalam pengawasan digital akan lebih berhasil mendorong siswa memiliki kebiasaan belajar yang disiplin dan fokus. Dengan kebijakan yang jelas, program karakter, dan suasana belajar yang kondusif, sekolah berperan sebagai benteng utama dalam mencegah dan mengatasi kecanduan gadget pada siswa.

## D. SIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar merupakan masalah nyata yang berdampak langsung pada konsentrasi, prestasi akademik, dan perkembangan sosial anak. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol menyebabkan gangguan fokus, penurunan minat belajar, dan perubahan perilaku yang sulit dikendalikan, terutama ketika tidak ada pendampingan yang memadai dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Berdasarkan hasil kajian, kecanduan muncul karena kombinasi faktor internal

dan eksternal, seperti kebiasaan di rumah, ketiadaan pengawasan, kurangnya aktivitas alternatif, serta minimnya aturan dalam penggunaan perangkat digital. Dalam mengatasi permasalahan tersebut, guru memainkan peran penting melalui pengelolaan kelas, penerapan pembelajaran yang menarik, serta pembiasaan perilaku positif terkait penggunaan teknologi. Guru juga perlu menjadi teladan serta memberikan edukasi tentang penggunaan gadget secara sehat. Sementara itu, dukungan sekolah dibutuhkan dalam bentuk kebijakan yang jelas, program penguatan karakter, serta penyediaan aktivitas non-digital yang membantu anak mengembangkan konsentrasi dan keterampilan sosial. Sinergi antara guru dan pihak sekolah menjadi kunci untuk membatasi dampak negatif gadget sekaligus mendukung pembiasaan belajar yang efektif.

### Saran

Pertama, guru diharapkan memperkuat perannya sebagai pendidik dan pengarah dengan menerapkan pembelajaran variatif yang mampu mengurangi ketergantungan siswa terhadap gadget. Guru juga dapat melakukan pendekatan personal bagi siswa yang menunjukkan tanda kecanduan, sekaligus berkolaborasi dengan orang tua dalam memantau penggunaan perangkat digital di rumah. Kedua, sekolah perlu membuat aturan tertulis yang tegas mengenai batasan penggunaan gadget, baik di dalam kelas maupun selama berada di lingkungan sekolah. Selain itu, sekolah disarankan menyediakan kegiatan alternatif seperti ekstrakurikuler, permainan tradisional, atau proyek kreatif yang mampu menarik perhatian siswa dan melatih konsentrasi mereka tanpa bergantung pada teknologi. Ketiga, kerja sama dengan orang tua harus diperkuat agar pembiasaan positif dapat berjalan konsisten. Sekolah dapat mengadakan sosialisasi dan pelatihan parenting mengenai pengawasan gadget, pembatasan waktu layar, serta pendampingan belajar di rumah. Dengan pendekatan kolaboratif yang terarah, upaya mengurangi kecanduan gadget dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan. Terakhir, sekolah dan guru disarankan terus memperbarui pengetahuan mengenai literasi digital dan kesehatan mental anak, sehingga mampu mengambil langkah preventif maupun kuratif sesuai

kebutuhan perkembangan siswa. Dengan dukungan lingkungan belajar yang sehat, anak-anak dapat tumbuh lebih fokus, produktif, dan memiliki kebiasaan belajar yang baik tanpa bergantung pada gadget.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan kemudahan-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing dan pengampu mata kuliah yang telah memberikan arahan, dukungan, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan. Penghargaan juga penulis sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Mataram, khususnya Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam penulisan karya ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada rekan-rekan serta semua pihak yang membantu secara langsung maupun tidak langsung. Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga karya ini memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pembaca serta pengembangan ilmu pendidikan.

## REFERENSI

- Afwani, N., Suriati, S., & Mulkiyan, M. (2023). Metode Orang Tua Dalam Pengendalian Emosi Anak Usia Dini Yang Kecanduan Gadget Di Kelurahan Sangiasseri Kecamatan Sinjai Selatan. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 9(1), 1–15. <https://doi.org/10.47435/Mimbar.V9i1.1749>
- Bintari, R. H. (2021). Kecanduan Gadget Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas Xii Mipa Sman 1 Sutojayan Kabupaten Blitar. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 8(2). <https://doi.org/10.47794/Jkhws.V8i2.294>
- Budi, M. E. P. (2021). Pelaksanaan Kelas Digital Parenting Bertema Cara Mencegah Kecanduan Gadget Di Masa Golden Age. *Rosyada: Islamic Guidance And Counseling*, 1(1). <https://doi.org/10.21154/Rosyada.V1i1.2413>
- Harahap, L. A. A., & Dewi, I. S. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Sosiodrama Dalam Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Siswa. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 98–105. <https://doi.org/10.32505/Syifaulqulub.V2i2.3665>
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri Dan Kecanduan Gadget Pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/Jpp.V12i1.507>
- Mardawani, M., Seran, E. Y., Marganingsih, A., & Dewiati, E. (2024). Penguatan Kontrol Diri Siswa Dari Kecanduan Gadget Di Smp Nusantara Indah. *Swarna: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 153–162. <https://doi.org/10.55681/Swarna.V3i2.1172>
- Rakhmawati, D., Ismah, I., & Lestari, F. W. (2020). Sosialisasi Bahaya Kecanduan Gadget. *Altruis: Journal Of Community Services*, 1(3), 159. <https://doi.org/10.22219/Altruis.V1i3.12926>
- Simanjuntak, J., & Wulandari, I. S. M. (2022). Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Akibat Kecanduan Gadget. *Malahayati Nursing Journal*, 4(4), 1057–1065. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V4i4.6221>
- Sisbintari, K. D., & Setiawati, F. A. (2021). Digital Parenting Sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1562–1575. <https://doi.org/10.31004/Obsesi.V6i3.1781>
- Ulfa Suryani, & Yazia, V. (2023). Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 517–524. <https://doi.org/10.32583/Keperawatan.V15i2.862>