



## Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

<https://journal.unwira.ac.id/index.php/BERBAKTI>

### GERAKAN SOSIALISASI PEMBATAAN GADGET SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KECANDUAN DIGITAL SISWA MI BUSTANUL ULUM PROBOLINGGO

Ika Widia Nigsih<sup>1\*</sup>, Rizka Arista Sandi<sup>2</sup>, M Jadid Khadavi<sup>3</sup>, Luluk Isnaini<sup>4</sup>, Rini Nadira Yulianti<sup>5</sup>, Aulia Diva<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Intitut Ahmad Dahlan, Indonesia

e-mail: [widiaika26@gmail.com](mailto:widiaika26@gmail.com)<sup>1\*</sup>

Dikirim: 13 September 2025, Direvisi: 18 September 2025, Diterima: 19 September 2025

#### ABSTRAK

Kecanduan gadget pada anak-anak menjadi isu serius yang berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan akademik. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MI Bustanul Ulum Laweyan, Probolinggo, dengan tujuan meningkatkan kesadaran orang tua, guru, dan masyarakat terhadap pentingnya pembatasan penggunaan gadget sebagai upaya pencegahan kecanduan digital. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Participatory Action Research (PAR), yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat sejak tahap identifikasi masalah, perumusan strategi, pelaksanaan program, hingga evaluasi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, Focus Group Discussion (FGD), dan dokumentasi. Kegiatan yang dilakukan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, workshop media edukatif, serta kampanye daring. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku konkret: sebagian besar orang tua menetapkan aturan penggunaan gadget di rumah (misalnya maksimal 2 jam per hari dan larangan penggunaan sebelum tidur), menyediakan alternatif aktivitas non-digital seperti membaca buku, bermain tradisional, dan kegiatan keagamaan, serta lebih konsisten mendampingi anak saat menggunakan gadget. Guru juga mulai mengintegrasikan literasi digital sehat dalam pembelajaran. Temuan ini membuktikan bahwa metode kualitatif berbasis PAR efektif mendorong perubahan perilaku keluarga dan sekolah secara partisipatif, sehingga sosialisasi pembatasan gadget dapat menjadi strategi nyata dalam menciptakan lingkungan pengasuhan yang sehat, seimbang, dan ramah anak di era digital.

**Kata kunci:** Gadget; kecanduan digita; literasi digital; pola asuh; sosialisasi

#### ABSTRACT

Gadget addiction among children has become a serious issue that affects psychological, social, and academic aspects. This community service program was implemented at MI Bustanul Ulum Laweyan, Probolinggo, with the aim of raising awareness among parents, teachers, and the community about the importance of limiting gadget use as a measure to prevent digital addiction. The research used a qualitative method with a Participatory Action Research (PAR) approach, which emphasizes active community involvement from the problem identification stage, strategy formulation, program implementation, to evaluation. Data was collected through observation, interviews, Focus Group Discussions (FGD), and documentation. Activities included interactive counseling, group discussions, educational media workshops, and online campaigns. The results of the study showed concrete behavioral changes: most parents set rules for gadget use at home (e.g., a maximum of 2 hours per day and no use before bedtime), provided alternative non-digital activities such as reading books, playing traditional games, and religious activities, and were more consistent in accompanying their children when using gadgets. Teachers also began to integrate healthy digital literacy into their teaching. These findings prove



that PAR-based qualitative methods are effective in encouraging participatory behavioral change in families and schools, so that the socialization of gadget restrictions can become a real strategy in creating a healthy, balanced, and child-friendly parenting environment in the digital age.

**Keywords:** Gadget addiction; limitation; participatory action research; qualitative; children

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah membawa dampak signifikan terhadap kehidupan masyarakat modern. Salah satu pengaruh yang paling terlihat adalah dalam pola pengasuhan anak di era digital. Gadget seperti smartphone dan tablet kini menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari. Jika digunakan dengan tepat dan diawasi, gadget dapat memberikan manfaat edukatif bagi anak-anak. Namun, penggunaan berlebihan tanpa kontrol dapat menimbulkan risiko serius. Salah satunya adalah kecanduan digital yang semakin meningkat pada anak usia dini dan sekolah dasar.

Fenomena ini semakin mengkhawatirkan karena banyak orang tua belum memiliki kesadaran maupun pengetahuan yang cukup mengenai dampak jangka panjang paparan gadget berlebihan. Anak-anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami gangguan konsentrasi, penurunan minat bersosialisasi, hingga masalah perilaku dan kesehatan. Studi terbaru menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang tinggi pada anak sekolah dasar berhubungan dengan masalah regulasi emosi dan menurunnya kualitas interaksi sosial, terutama bila pengawasan orang tua rendah (Tsania, 2025). Hal ini sejalan dengan temuan Aydin, Sak, dan Şahin-Sak (2025) yang menyebutkan bahwa anak-anak dengan paparan layar berlebihan lebih rentan mengalami kesulitan mengelola emosi, penurunan empati, serta hambatan perkembangan kognitif dan motorik. Integrasi kedua temuan ini menegaskan bahwa kecanduan gadget bukan sekadar kebiasaan, tetapi gangguan perilaku yang dapat memengaruhi tumbuh kembang anak secara serius.

Kecamatan Laweyan di Kota Probolinggo merupakan salah satu wilayah yang cukup berkembang secara ekonomi dan sosial, namun juga mengalami tantangan dalam hal pengasuhan anak di era digital. Di berbagai lingkungan keluarga, gadget telah menjadi alat yang dominan dalam menenangkan atau mengalihkan perhatian anak, terutama saat orang tua sibuk atau kelelahan. Akibatnya, banyak anak yang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar tanpa pengawasan yang memadai. Tidak sedikit orang tua yang belum memahami pentingnya membatasi durasi dan jenis konten yang dikonsumsi anak melalui gadget. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk melakukan sosialisasi yang menasar keluarga, sekolah, dan komunitas sebagai bagian dari ekosistem pengasuhan. Sosialisasi ini tidak hanya menekankan pada larangan semata, melainkan juga mengedukasi tentang pola penggunaan gadget yang bijak, sehat, dan seimbang. Dengan pendekatan yang komunikatif dan partisipatif, kegiatan ini diharapkan dapat membangun kesadaran kolektif bahwa pembatasan gadget bukanlah bentuk pelarangan total, tetapi strategi perlindungan dan pengembangan potensi anak secara optimal.

Gerakan pembatasan penggunaan gadget bagi anak merupakan respons terhadap meningkatnya angka kecanduan digital yang kini menjadi isu global. Studi terbaru menunjukkan bahwa penggunaan layar secara berlebihan dapat berdampak pada perkembangan kognitif, bahasa, serta kemampuan sosial-emosional anak, terutama bila tidak disertai pengawasan orang tua (Muppalla, Vuppalapati, Reddy Pulliahgaru, & Sreenivasulu, 2023). Anak yang terlalu sering terpapar gadget cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, kurang empati, dan lebih rentan terhadap masalah perilaku, sehingga proses tumbuh kembangnya tidak berjalan optimal (Muppalla et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa kecanduan digital bukan hanya masalah kebiasaan, melainkan sudah menjadi gangguan perilaku yang berimplikasi pada perkembangan otak anak. Oleh karena itu, sosialisasi mengenai pembatasan gadget menjadi

langkah strategis untuk memberikan wawasan kepada masyarakat, terutama keluarga, mengenai konsekuensi serius dari penggunaan gadget yang tidak terkontrol. Sosialisasi juga dapat menjadi ruang refleksi bersama agar orang tua tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan pengasuhan digital. Dengan adanya pemahaman kolektif, diharapkan akan muncul inisiatif lokal yang mendorong pola asuh sehat sekaligus membentuk kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih bertanggung jawab di lingkungan keluarga.

Kegiatan sosialisasi yang dirancang dalam program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi digital orang tua serta memperkuat peran keluarga sebagai pelindung utama dalam menghadapi tantangan era digital (Susilowati, Nugraha, Alimoeso, & Hasiholan, 2021). Melalui kegiatan ini, orang tua akan dibekali pemahaman tentang batasan waktu penggunaan gadget yang sesuai dengan usia anak, pemilihan konten edukatif, dan teknik komunikasi yang efektif dalam mendampingi anak. Pendekatan yang digunakan bersifat edukatif dan persuasif, dengan melibatkan tokoh masyarakat, guru, dan tenaga kesehatan sebagai mitra kolaboratif dalam menyampaikan pesan (Sitanggang, Purboningsih, & Noer, 2022). Sosialisasi tidak hanya dilakukan melalui penyuluhan formal, tetapi juga melalui media kreatif seperti video edukasi, leaflet, dan simulasi interaktif. Dengan model pendekatan yang menyeluruh, kegiatan ini diharapkan mampu membentuk kesadaran kolektif serta menciptakan kebiasaan baru di lingkungan keluarga yang lebih sehat dan produktif. Kesuksesan program ini juga akan sangat bergantung pada keterlibatan aktif seluruh elemen masyarakat dalam mendukung perubahan pola pikir dan perilaku terhadap penggunaan gadget (Ding, Ji, Dong, Li, & Zhang, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, maka pelaksanaan sosialisasi gerakan pembatasan penggunaan gadget bagi anak di Kecamatan Laweyan menjadi langkah strategis dan relevan untuk mencegah kecanduan digital sejak dini. Kegiatan ini bukan hanya bertujuan untuk memberikan informasi, tetapi juga untuk membangun kesadaran kritis dan komitmen bersama dalam menciptakan lingkungan pengasuhan yang sehat di tengah derasnya arus teknologi (Nagata et al., 2024). Melalui pendekatan partisipatif, kegiatan sosialisasi ini akan mengajak orang tua, guru, dan masyarakat setempat untuk terlibat aktif dalam proses edukasi dan advokasi penggunaan gadget yang bijak. Diharapkan, hasil dari kegiatan ini tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan saja, tetapi juga mendorong perubahan perilaku nyata dalam keseharian keluarga. Dengan demikian, gerakan pembatasan gadget bukan sekadar kampanye sesaat, melainkan bagian dari transformasi sosial yang bertujuan melindungi tumbuh kembang anak agar tetap optimal secara fisik, psikologis, dan sosial. Penguatan pola asuh digital yang sehat akan menjadi investasi penting bagi generasi masa depan yang lebih tangguh dan cerdas dalam menghadapi dunia yang terus berkembang.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2025 di MI Bustanul Ulum, Desa Laweyan, Kecamatan Sumberasih, Kabupaten Probolinggo, dengan jumlah peserta sebanyak 18 siswa. Tujuan utama kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan informasi kepada siswa Madrasah Ibtida'iyah mengenai pentingnya pembatasan penggunaan gadget. Pada tahap persiapan, tim PkM tidak hanya melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru, tetapi juga melaksanakan wawancara awal serta Focus Group Discussion (FGD) dengan perwakilan guru dan siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk memetakan masalah, seperti durasi penggunaan gadget harian, jenis konten yang sering diakses, serta dampaknya terhadap aktivitas belajar dan interaksi sosial siswa. Hasil dari pemetaan tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi sosialisasi yang lebih kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan nyata peserta. Tahap pelaksanaan terdiri dari beberapa aktivitas terstruktur, yaitu: (a) sesi penyuluhan interaktif mengenai dampak positif dan negatif penggunaan gadget, dengan pemaparan melalui slide presentasi; (b) workshop kreatif berupa pembuatan poster edukatif tentang "Penggunaan Gadget yang Bijak" untuk menumbuhkan

pemahaman visual dan keterlibatan langsung siswa; (c) kampanye mini daring yang dilakukan dengan membagikan poster digital di media sosial sekolah untuk memperluas dampak kegiatan.

Seluruh kegiatan menggunakan pendekatan dialogis, di mana siswa diajak berdiskusi, bertanya, dan berbagi pengalaman pribadi tentang penggunaan gadget. Pendekatan ini terbukti mendorong partisipasi aktif karena siswa merasa dilibatkan secara langsung, bukan hanya menjadi pendengar pasif. Tahap evaluasi dilakukan dengan beberapa metode. Pertama, pre-test dan post-test sederhana diberikan untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Kedua, lembar observasi digunakan untuk mencatat partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung, termasuk antusiasme saat diskusi maupun saat mengikuti workshop. Ketiga, dilakukan diskusi reflektif di akhir kegiatan dengan menggunakan media origami "before-after", di mana siswa menuliskan pengalaman mereka sebelum dan setelah mengenal gadget. Selain itu, wawancara singkat dengan beberapa peserta digunakan sebagai data kualitatif untuk menilai perubahan persepsi dan komitmen terhadap pembatasan gadget. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif, sehingga hasilnya memberikan gambaran konkret tentang efektivitas program. Dengan metode tersebut, kegiatan PkM ini tidak hanya menjadi ajang penyuluhan, tetapi juga acuan model partisipatif yang bisa diterapkan di sekolah lain.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Era digital membawa kemudahan dan akses informasi tanpa batas, termasuk bagi anak-anak. Namun, kemajuan ini turut menghadirkan tantangan baru berupa potensi kecanduan gadget yang mengancam tumbuh kembang anak secara fisik, mental, dan social (Idoiaga-Mondragon, Gaztañaga, Legorburu Fernandez, & Ozamiz Echevarria, 2025). Anak-anak kini lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar dibandingkan bermain dan berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitarnya (Jain, 2025). Fenomena ini terlihat nyata di Desa Laweyan Kecamatan Sumberasih, Kabupaten Poblolinggo, di mana banyak orang tua mengakui bahwa anak-anak mereka sudah terbiasa menggunakan gadget selama berjam-jam setiap harinya. Kecanduan ini tidak hanya berdampak pada penurunan konsentrasi, tetapi juga gangguan pola tidur, keterampilan sosial, dan perkembangan emosi. Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian masyarakat merancang kegiatan sosialisasi yang bertujuan meningkatkan kesadaran orang tua dan lingkungan tentang pentingnya pembatasan penggunaan gadget pada anak secara bijak dan terarah, sebagai upaya mencegah dampak negatif jangka panjang yang lebih luas.

Sosialisasi yang dilakukan mengedepankan pendekatan partisipatif dengan melibatkan perwakilan orang tua, guru PAUD dan SD, kader posyandu, serta tokoh masyarakat setempat. Kegiatan dimulai dengan pemetaan masalah melalui diskusi kelompok dan wawancara singkat untuk menggali persepsi masyarakat terhadap penggunaan gadget di lingkungan mereka. Hasil temuan awal menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua menggunakan gadget sebagai alat untuk menenangkan anak, tanpa memahamii durasi yang ideal ataupun jenis konten yang sesuai dengan usia anak (Irgalinda & Latifah, 2023). Ada pula anggapan bahwa gadget penting untuk pendidikan, tanpa menyadari bahwa konsumsi digital yang berlebihan justru dapat merusak fokus dan memicu ketergantungan (Cao & Li, 2023). Dari temuan ini, penyusunan materi sosialisasi difokuskan pada peningkatan literasi digital keluarga, khususnya bagaimana membatasi dan mengarahkan penggunaan gadget anak secara sehat. Langkah awal ini membangun kepercayaan antara tim dan masyarakat, serta memastikan bahwa solusi yang ditawarkan sesuai dengan kebutuhan nyata di lapangan.

Kegiatan inti sosialisasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan interaktif yang disesuaikan dengan karakteristik peserta. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan tentang kecanduan digital, tanda-tanda anak mengalami ketergantungan gadget, dampaknya terhadap perkembangan otak anak, serta strategi pembatasan yang dapat diterapkan di rumah (Tulviste &

Tulviste, 2024). Penyuluhan diselingi dengan studi kasus lokal dan diskusi terbuka, yang memberi ruang bagi peserta untuk menceritakan pengalaman pribadi mereka. Hal ini menciptakan suasana emosional yang mendalam dan menyentuh kesadaran banyak orang tua. Mereka mulai menyadari bahwa penggunaan gadget bukan solusi pengasuhan, melainkan perlu dikendalikan dengan aturan yang konsisten dan komunikatif. Penyuluhan juga memperkenalkan metode "screen time rules" dan pembuatan jadwal harian anak yang menyeimbangkan waktu untuk bermain aktif, belajar, dan istirahat tanpa ketergantungan pada layar digital. Pendekatan dialogis ini terbukti lebih efektif daripada metode ceramah satu arah karena mendorong keterlibatan langsung peserta dalam menyusun solusi Bersama (Mansor, Ahmad, Raj, Zulkefli, & Shariff, 2021).

Selain penyuluhan, tim pengabdian juga menyelenggarakan workshop pembuatan media visual edukatif untuk mendukung kampanye pembatasan gadget. Peserta diajak membuat poster dan infografis sederhana dengan pesan-pesan yang mudah dipahami anak-anak, seperti "Bermain di Luar Lebih Seru" atau "Layar Boleh, Tapi Jangan Lama-Lama". Kegiatan ini bertujuan untuk melibatkan orang tua secara aktif dalam menyampaikan nilai-nilai positif kepada anak dengan cara yang kreatif dan menyenangkan. Media hasil workshop ditempelkan di rumah, sekolah, dan fasilitas umum setempat seperti posyandu dan masjid. Selain itu, kampanye daring juga dilakukan dengan membagikan konten edukatif melalui grup WhatsApp dan media sosial RT/RW. Upaya ini membantu memperluas jangkauan pesan sosialisasi dan membangun dukungan sosial di lingkungan sekitar. Hasilnya, peserta merasa lebih termotivasi karena mereka tidak hanya diberi informasi, tetapi juga diberi alat bantu konkret untuk mengedukasi anak dan komunitasnya secara terus-menerus.



Gambar 1. Sosialisasi Mitigasi Kecanduan Digital di MI Bustanul Ulum Laweyan Probolinggo

Hasil evaluasi awal menunjukkan adanya perubahan pemahaman yang signifikan di kalangan orang tua. Sebagian besar peserta mulai menetapkan aturan penggunaan gadget di rumah, seperti waktu maksimal harian, larangan gadget sebelum tidur, serta menyediakan alternatif kegiatan fisik atau kreatif untuk anak. Beberapa keluarga bahkan melaporkan bahwa mereka mulai menjalankan hari tanpa gadget setiap akhir pekan sebagai bentuk komitmen terhadap pembatasan. Anak-anak juga mulai dilibatkan dalam aktivitas rumah tangga, bermain tradisional, atau membaca buku bersama orang tua. Meskipun proses adaptasi tidak selalu mudah, karena adanya resistensi awal dari anak, namun sebagian besar orang tua menyatakan bahwa dengan konsistensi dan pendekatan emosional yang baik, anak-anak mulai memahami batasan baru yang diterapkan (Hayes, White, Berthelsen, Burley, & Cliff, 2025). Temuan ini menjadi indikator awal bahwa kegiatan sosialisasi tidak hanya meningkatkan kesadaran, tetapi juga mengubah pola pengasuhan secara nyata di lingkungan keluarga. Hal ini sebangun dengan studi yang menunjukkan bahwa penerapan aturan screen time oleh orang tua berkorelasi positif dengan pengurangan screen use anak-anak. Faktor-faktor seperti aturan yang konsisten,

keterlibatan dalam kegiatan belajar di rumah, dan aktivitas ekstrakurikuler turut menekan durasi layar anak.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini juga menghadapi beberapa tantangan, terutama terkait dengan keterbatasan waktu orang tua dalam mengikuti kegiatan sosialisasi secara penuh. Sebagian besar peserta adalah ibu rumah tangga yang memiliki kesibukan domestik tinggi, sementara sebagian lainnya adalah pekerja harian (Rico-González, Holsbrekken, Martín-Moya, & Ardigò, 2025). Untuk mengatasi hal ini, tim menyediakan materi dalam bentuk cetak dan video pendek yang bisa diakses kapan saja. Fleksibilitas penyampaian materi terbukti membantu menjangkau peserta yang tidak dapat hadir langsung. Selain itu, tantangan lain adalah kurangnya dukungan dari anggota keluarga lainnya, seperti kakek-nenek atau saudara yang masih membolehkan anak bermain gadget secara bebas. Ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang menysasar seluruh anggota keluarga agar pesan sosialisasi tidak terputus pada satu pihak saja. Dengan memahami konteks lokal secara menyeluruh, program ini terus beradaptasi agar tetap relevan dan efektif dalam menysasar perubahan perilaku di lingkungan rumah tangga.

Kegiatan ini juga menumbuhkan inisiatif komunitas untuk terus melanjutkan gerakan pembatasan gadget secara mandiri. Beberapa guru dan kader posyandu berinisiatif mengadakan pertemuan rutin bulanan bertema "Parenting Digital", yang berfungsi sebagai forum berbagi praktik baik dan saling mendukung antar orang tua. Forum ini menjadi media reflektif yang sangat penting, karena orang tua dapat belajar dari pengalaman satu sama lain, berbagi kesulitan, dan saling memotivasi dalam menjalankan aturan di rumah. Selain itu, pihak sekolah dan lembaga PAUD mulai mengintegrasikan edukasi tentang penggunaan gadget ke dalam kegiatan pembelajaran, misalnya dengan membuat pojok literasi sebagai alternatif kegiatan non-digital. Kesadaran kolektif yang mulai tumbuh ini menjadi indikasi awal bahwa sosialisasi tidak hanya menysasar individu, tetapi juga membangun kekuatan sosial dalam mendorong perubahan gaya hidup keluarga yang lebih sehat di era digital.

Salah satu keberhasilan penting dari program ini adalah adanya peningkatan pemahaman bahwa gadget bukan sepenuhnya "musuh", tetapi alat yang perlu dikendalikan secara bijak. Sosialisasi ini tidak bertujuan melarang penggunaan teknologi, melainkan mengajak keluarga untuk memanfaatkannya secara proporsional. Edukasi digital juga diberikan agar orang tua dapat memilih aplikasi edukatif yang ramah anak, memanfaatkan parental control, dan aktif dalam mendampingi anak saat mengakses konten digital. Pesan penting yang ditekankan adalah keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas sosial, fisik, serta emosional anak. Pendekatan ini terbukti lebih diterima masyarakat karena tidak bersifat menghakimi, tetapi membangun kesadaran dan pilihan rasional. Anak-anak tetap bisa menggunakan teknologi untuk belajar dan hiburan, namun dengan batas waktu yang jelas dan pengawasan dari orang dewasa. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi dalam menciptakan pola asuh digital yang sehat dan adaptif terhadap perkembangan zaman.

Dampak jangka menengah dari kegiatan ini mulai terlihat dalam perubahan perilaku anak yang lebih aktif secara sosial dan fisik. Banyak orang tua melaporkan bahwa anak mereka menjadi lebih mudah diajak bermain di luar, lebih suka membaca buku, dan lebih terlibat dalam kegiatan keluarga. Pola interaksi antar anggota keluarga juga meningkat karena waktu bersama menjadi lebih berkualitas tanpa gangguan gadget. Anak-anak yang sebelumnya mengalami tantrum saat gadget dibatasi, kini mulai menerima batasan tersebut dengan lebih tenang karena komunikasi orang tua lebih terbuka dan konsisten. Perubahan ini menunjukkan bahwa gerakan pembatasan gadget dapat berhasil bila dilakukan secara bertahap, konsisten, dan melibatkan seluruh elemen keluarga. Keberhasilan tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku anak sangat bergantung pada pola asuh orang tua dan dukungan lingkungan sekitarnya. Dengan pendekatan yang tepat, kecanduan digital dapat dicegah sejak dini tanpa menimbulkan konflik antara anak dan orang tua.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi gerakan pembatasan penggunaan gadget bagi anak di Kecamatan Laweyan terbukti efektif dalam meningkatkan literasi digital keluarga dan mendorong pola asuh yang lebih sehat. Melalui pendekatan partisipatif dan edukatif, masyarakat mulai menyadari pentingnya pengendalian penggunaan gadget demi menjaga keseimbangan perkembangan anak. Proses kolaboratif antara tim pengabdian dan masyarakat menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini, di mana solusi disusun berdasarkan kebutuhan dan pengalaman lokal. Meskipun masih terdapat tantangan, inisiatif yang tumbuh dari masyarakat menjadi modal sosial penting untuk keberlanjutan program. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat direplikasi di wilayah lain dengan dukungan kebijakan pemerintah, lembaga pendidikan, dan tokoh masyarakat. Upaya membangun budaya digital yang sehat dalam keluarga perlu terus diperkuat agar anak-anak Indonesia tumbuh sebagai generasi yang tangguh secara emosional, kreatif, dan mampu menggunakan teknologi secara cerdas dan bertanggung jawab.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi gerakan pembatasan penggunaan gadget bagi siswa MI Bustanul Ulum di Desa Laweyan Probolinggo telah memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya para orang tua dan guru, terhadap dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan pada anak. Keberhasilan program ini tidak hanya terletak pada proses sosialisasi, tetapi juga karena penerapan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang mendorong dialog, refleksi, dan keterlibatan aktif masyarakat dalam merumuskan solusi bersama. Hasilnya menunjukkan bahwa masyarakat semakin memahami pentingnya mengelola penggunaan gadget secara bijak, bukan sekadar melarang. Ke depan, program serupa perlu diperkuat dengan langkah-langkah aplikatif, misalnya mengintegrasikan literasi digital dalam kurikulum sekolah, membentuk komunitas parenting digital yang difasilitasi pemerintah desa, atau menciptakan jadwal membaca literasi secara rutin di sekolah maupun rumah. Selain itu, bagi siswa setingkat dengan SD, strategi pendukung yang bisa diterapkan adalah gerakan Hari Tanpa Gadget, penyediaan pojok literasi dan kegiatan mendongeng, pelaksanaan aktivitas outdoor edukatif seperti berkebun atau olahraga, serta pemberian reward bagi anak yang konsisten membatasi penggunaan gadget. Rekomendasi ini diharapkan mampu menciptakan ekosistem digital yang sehat, ramah anak, dan mendukung tumbuh kembang mereka secara optimal.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak Madrasah Ibtidaiyah Bustanul Ulum Desa Laweyan, Kecamatan Sumberasih, Kabupaten Probolinggo yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh guru dan siswa yang berpartisipasi aktif sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

#### REFERENSI

- Aydın, S., Sak, R., & Şahin-Sak, İ. T. (2025). Interrelationship of Preschoolers' Gross Motor Skills, Digital Game Addiction Tendency, and Parents' Parenting Styles. *Children*, 12(7), 1–17. <https://doi.org/10.3390/children12070932>
- Cao, S., & Li, H. (2023). A Scoping Review of Digital Well-Being in Early Childhood: Definitions, Measurements, Contributors, and Interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043510>
- Ding, X., Ji, Y., Dong, Y., Li, Z., & Zhang, Y. (2024). The impact of family factors and communication on recreational sedentary screen time among primary school-aged children:



- a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19128-y>
- Hayes, N., White, S. L. J., Berthelsen, D., Burley, J., & Cliff, D. (2025). Longitudinal associations between child, parenting, home and neighbourhood factors and children's screen time through 4 to 7 years of age. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22866-2>
- Idoiaga-Mondragon, N., Gaztañaga, M., Legorburu Fernandez, I., & Ozamiz Echevarria, N. (2025). Parental Concerns about Children's Smartphone Use: From Personal Misuse to Societal Impacts. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03130-y>
- Irzalinda, V., & Latifah, M. (2023). Special Edition from National Seminar on Family, Child, and Consumer Issue: Building a Quality Family to Create a Golden Indonesia Screen Time and Early Childhood Well-Being: A Systematic Literature Review Approach. *Journal of Family Sciences*, 18–34.
- Jain, P. (2025). The Impact of Smartphone Addiction on Social Skills and Play Behaviour Among Children. *International Journal of Innovations in Science Engineering And Management*, 01–07. <https://doi.org/10.69968/ijisem.2025v4i101-07>
- Jeyachandran, S., Chellapandian, H., Park, K., & Kwak, I. S. (2023). Exploring the Antimicrobial Potential and Biofilm Inhibitory Properties of Hemocyanin from *Hemifusus pugilinus* (Born, 1778). *International Journal of Molecular Sciences*, 24(14), 10–13. <https://doi.org/10.3390/ijms241411494>
- Lin, Y. M., Kuo, S. Y., Chang, Y. K., Lin, P. C., Lin, Y. K., Lee, P. H., ... Chen, S. R. (2022). Corrigendum to 'Effects of parental education on screen time, sleep disturbances, and psychosocial adaptation among asian preschoolers: A randomized controlled study' [Journal of Pediatric Nursing (2021). 56(2021), e27–e34.] (Journal of Pediatric Nursing. *Journal of Pediatric Nursing*, 63, 171. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.07.021>
- Mansor, E., Ahmad, N., Raj, D., Zulkefli, N. A. M., & Shariff, Z. M. (2021). Predictors of parental barriers to reduce excessive child screen time among parents of under-five children in selangor, malaysia: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(4), 1–13. <https://doi.org/10.2196/25219>
- Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*, 15(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- Nagata, J. M., Al-Shoaibi, A. A. A., Leong, A. W., Zamora, G., Testa, A., Ganson, K. T., & Baker, F. C. (2024). Screen time and mental health: a prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20102-x>
- Rico-González, M., Holsbrekken, E., Martín-Moya, R., & Ardigò, L. P. (2025). Interventions for Reducing Screen Time of Preschoolers: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of Primary Care and Community Health*, 16. <https://doi.org/10.1177/21501319241306699>
- Sitanggang, S. E., Purboningsih, E. R., & Noer, A. H. (2022). Adaptasi Instrumen Pengukuran Parental Mediation di Indonesia. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(2), 189–204. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i2.5204>
- Susilowati, I. H., Nugraha, S., Alimoeso, S., & Hasiholan, B. P. (2021). Screen Time for Preschool Children: Learning from Home during the COVID-19 Pandemic. *Global Pediatric Health*, 8. <https://doi.org/10.1177/2333794X211017836>

- Tsania, G. (2025). *Increasing Smartphone Addiction in Elementary School Children and Its Impact on Social Emotional Development*. (April), 32–40.
- Tulviste, T., & Tulviste, J. (2024). Weekend screen use of parents and children associates with child language skills. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1404235>