

Penurunan Kecanduan Gadget melalui Terapi Bermain Tradisional pada Anak Usia Sekolah

Biyanti Dwi Winarsih^{1*}, Jamaludin², Gardha Rias Arsy³, Sri Hartini⁴, Noor Faidah⁵,
Wahyu Yusianto⁶, Feni Diah Kristiyanti⁷.

^{1,4,6} Program Studi Profesi Ners Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

^{3,5,7} Program Studi S1 Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

² Program Studi D3 Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

*Corresponding Author: zanish1706@gmail.com.

Received : 29 Juni 2026; Revised : 29 Juni 2026; Accepted : 30 Juni 2026

ABSTRAK

Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia sekolah dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak negatif pada kesehatan fisik, perkembangan sosial, dan prestasi akademik. Anak-anak masa kini cenderung menghabiskan banyak waktu di ponsel mereka. Anak dapat menjadi tergantung pada gadget jika penggunaannya tidak diatur dengan baik. Anak yang menghabiskan terlalu banyak waktu dengan gadget mungkin mengalami kurangnya interaksi sosial secara langsung yang sangat penting untuk perkembangan kemampuan komunikasi dan keterampilan sosial mereka. Upaya meminimalisir penggunaan gadget pada anak yaitu memberikan mainan dan kegiatan alternatif dengan mengajarkan permainan tradisional karena permainan tradisional merupakan salah satu alternatif agar anak tidak bosan dalam beraktivitas sehari-hari. Tujuan kegiatan ini untuk menurunkan tingkat kecanduan gadget melalui terapi bermain tradisional pada anak usia sekolah. Upaya yang telah dilakukan dengan memberikan terapi permainan tradisional kepada anak di sekolah dan dilanjutkan pada saat waktu senggang di rumah. Hasil menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecanduan gadget dari 90,2% menjadi 74,5% setelah dilakukan terapi bermain tradisional.

Kata Kunci: Kecanduan gadget, Terapi bermain tradisional, Anak usia sekolah

ABSTRACT

Excessive use of gadgets among school-age children can lead to addiction, which has a negative impact on their physical health, social development, and academic performance. Today's children tend to spend a lot of time on their cell phones. Children can become dependent on gadgets if their use is not properly regulated. Children who spend too much time on gadgets may experience a lack of face-to-face social interaction, which is crucial for the development of their communication and social skills. Efforts to minimize gadget use among children include providing alternative toys and activities by teaching traditional games, as these games are one way to keep children from getting bored with their daily routines. The goal of this initiative is to reduce the level of gadget addiction through traditional play therapy for school-aged children. Efforts have been made by providing traditional play therapy to children at school and continuing it during their free time at home. The results show that gadget addiction rates decreased from 90.2% to 74.5% following the traditional play therapy.

Keywords: Gadget addiction, Traditional play therapy, School-age children

LATAR BELAKANG

Gadget merupakan istilah dalam bahasa Inggris, yang merujuk pada perangkat elektronik kecil dengan fungsi khusus. Dalam bahasa Indonesia, gadget biasa disebut dengan “acang”. Salah satu hal yang membedakan gadget dari perangkat elektronik lainnya adalah terdapat unsur “kebaruan”. Artinya, dari hari ke hari gadget selalu muncul dengan menyajikan teknologi terkini dipasaran guna memudahkan hidup masyarakat. Gadget merupakan perangkat yang berkaitan dengan perkembangan teknologi masa kini. (Adison et al., 2025).

Pemanfaatan gadget dalam pembelajaran anak sekolah dasar dapat membawa manfaat yang besar jika dilakukan secara tepat dan bijaksana, antara lain : 1) memilih konten pendidikan yang tepat 2) Kelola waktu layar 3) Mengintegrasikan pembelajaran tradisional dengan manfaat pendidikan 4) Memantau aktivitas dan kemajuan 5) Dukungan orang tua juga diperlukan untuk memantau penggunaan perangkat di rumah. 6) Memberikan pelatihan bagi guru. 7) Pilih aplikasi yang mendorong aktivitas dan pemecahan masalah. 8) Memastikan keselamatan dan privasi pelajar pada aplikasi dijaga (Sari et al., 2024).

Ada beberapa dampak negatif yang muncul akibat penggunaan gadget secara berlebihan, antara lain: 1) Waktu yang Terbuang 2) Penggunaan gadget yang berkepanjangan dalam kegiatan sehari-hari dapat mengganggu perkembangan otak anak 3) Banyaknya fitur atau aplikasi yang tidak cocok untuk usia anak 4) Penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan, terutama kesehatan mata. 5) Anak-anak menjadi kurang tertarik untuk bermain di luar atau melakukan kegiatan lain, yang menjadikan mereka lebih bersifat individualis. (Mau & Gabriela, 2021).

Kemenkominfo menyampaikan ada 167 juta (89%) penduduk Indonesia, telah mempergunakan smartphone. Data bps.go.id, penduduk yang mayoritas menggunakan ponsel, sebanyak 67,88% (tahun 2022), meningkat dari jumlah 65,87% (2021), 62,84% (2020) (Pane et al., 2024).

Berdasarkan BPS Jawa Tengah tahun 2021 pengguna handphone jenis kelamin laki-laki lebih besar dari pada perempuan, dengan presentase laki-laki 81,19% sedangkan perempuan 73,91%. Sedangkan di Kabupaten Kudus sendiri terdapat 87,04% pengguna handphone jenis kelamin laki-laki dan 76,30% perempuan. Secara

umum, persentase penggunaan HP di kalangan anak usia dini di Jawa Tengah, angkanya lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka rata-rata nasional. Jika persentase angka nasional sebanyak 33,44 %, sementara persentase angka di Jawa Tengah sebanyak 38,48 % (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2022), (Dini et al., 2023).

Cara membantu anak mengatasi kecanduan gadget yaitu: 1) Batasi waktu yang dihabiskan dalam menggunakan gadget, 2) Biarkan anak bersosialisasi dengan teman sebaya, 3) Dorong anak untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, 4) Sediakan mainan dan kegiatan alternatif, 5) Dorong anak untuk membahas isu-isu sederhana, 6) Habiskan lebih banyak waktu dengan anak, dan 7) Jadilah panutan yang baik bagi anak (Adinda et al., 2021).

METODE

Kegiatan pengabdian ini merupakan kerjasama dengan sekolah dasar untuk menurunkan tingkat kecanduan gadget pada anak usia sekolah di SD Negeri 2 Karangrowo dengan kegiatan pemberian kegiatan terapi bermain permainan tradisional. Kegiatan terapi bermain dilakukan pada anak yang menggunakan gadget lebih dari 3 jam perhari. Pelaksanaan terapi bermain dilakukan selama 10 hari. Jenis permainan yang diberikan adalah permainan bola bekel dan kelereng. Selama terapi, orang tua diminta menemani anak untuk bermain permainan tradisional diwaktu senggang. Setelah 10 hari dilakukan evaluasi dengan memberikan koesioner dan hasil ceklist dan pengamatan kepada anak dalam lama penggunaan gadget selama di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Penurunan Tingkat Kecanduan Gadget (n=51)

Tingkat Kecanduan Gadget	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tinggi	46	90,2	13	25,5
Rendah	5	9,8	38	74,5
Total	51	100	51	100



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pemberian Terapi bermain Tradisional

Berdasarkan hasil kegiatan pemberian terapi bermain tradisional terhadap kecanduan gadget pada anak usia sekolah, didapatkan hasil sebelum dilakukan terapi bermain tradisional yang awalnya tingkat kecanduan rendah sebanyak 5 (9.8%), dan responden dengan tingkat kecanduan tinggi sebanyak 46 (90.2%). Setelah dilakukan terapi bermain tradisional ada peningkatan menjadi tingkat kecanduan rendah sebanyak 38 (74.5%), dan tingkat kecanduan tinggi menurun sebesar 13 (25.5%). Setelah diberikan terapi bermain tradisional terdapat peningkatan skor oleh 5 responden yang awalnya sudah masuk dalam kategori rendah sebelum dilakukan terapi bermain tradisional. Responden pertama dengan skor awal 50 meningkat menjadi 57, responden kedua dengan skor awal 48 meningkat menjadi 55, responden ketiga dengan skor awal 54 meningkat menjadi 56, responden keempat dengan skor awal 59 meningkat menjadi 60, responden kelima dengan skor awal 54 meningkat menjadi 62. Dengan hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian terapi bermain tradisional terhadap kecanduan gadget pada anak usia sekolah

Pada penelitian terdapat 13 responden yang masih dalam kategori kecanduan gadget tinggi sesudah diberikan terapi bermain tradisional namun terdapat peningkatan skor. Hal ini menunjukkan bahwa responden setelah diberikan terapi bermain tradisional masih tergolong kategori kecanduan gadget tinggi dikarenakan dari 13 responden tersebut masih sering menggunakan gadget setiap hari dan masih sering menggunakan gadget >3 jam/hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siregar, N & Yanti, R, 2023) yang menyatakan bahwa siswa masih

banyak yang menggunakan gadget lebih dari 3 jam dalam satu hari. Mereka juga belum mengetahui batasan penggunaan gadget untuk anak seusia mereka. Selain itu sebagian besar dari siswa juga belum mengetahui dampak penggunaan gadget terlalu lama bagi kesehatan tubuh mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ausrianti, R & Andayani, R, 2024) didapatkan bahwa nilai mean kecanduan gadget sebelum diberikan terapi bermain tradisional terhadap anak usia sekolah SDN 05 Surau Gadang adalah mean 44,06 dengan standar deviasi 5.879 dan setelah dilakukan terapi bermain tradisional 13,47 dengan p value 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi bermain tradisional terhadap kecanduan gadget pada siswa SDN 05 Surau Gadang.

Menghentikan sepenuhnya pemakaian gadget di kalangan anak-anak, terutama yang masih di tahap sekolah dasar, bukanlah hal yang mudah. Namun, adanya berbagai penyuluhan yang dilakukan oleh tim pelaksana PPM kepada siswa dapat menarik perhatian pihak sekolah serta orang tua untuk lebih memperhatikan penggunaan gadget oleh anak-anak di usia sekolah dasar. (Dewi et al., 2023).

Pada kegiatan ini setelah dilakukan terapi bermain tradisional terjadi peningkatan skor pada item pertanyaan nomor 4 dan 5 dimana pertanyaan tersebut mengenai durasi penggunaan gadget. Pada pertanyaan nomor 4 dan 5 tersebut ditinjau dari jawaban kuesioner penggunaan gadget didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan terapi bermain tradisional mayoritas responden menjawab pertanyaan nomor 4 dan 5 dengan jawaban selalu dan sering yang artinya responden sering menggunakan gadget lebih dari 3 jam per hari dan responden selalu membawa gadget kemana saja dalam 24 jam. Setelah dilakukan terapi bermain tradisional didapatkan hasil bahwa mayoritas responden menjawab dengan jawaban kadang-kadang dan jarang yang artinya responden jarang menggunakan gadget lebih dari 3 jam per hari dan responden jarang membawa gadget kemana saja dalam 24 jam.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Basuki et al., 2021) didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan penggunaan gadget mencapai rata-rata 8 jam per minggu. Anak-anak diajak untuk secara rutin terlibat dalam permainan tradisional setiap minggu, sehingga perhatian mereka tidak lagi terpusat pada gadget. Melalui permainan tradisional ini, siswa akan lebih sering berinteraksi dengan teman sebayanya. Selain itu, permainan tradisional ini juga membantu mengasah keterampilan sosial dan karakter siswa, seperti kerjasama, kejujuran, semangat

berkompetisi, mengikuti aturan, ketangkasan, menerima kekalahan, dan rasa tanggung jawab.

Mencegah serta mengatasi efek dari ketergantungan pada gadget khususnya untuk anak-anak bisa dilakukan dengan pendekatan alternatif, yaitu memperkenalkan permainan tradisional kepada mereka. Permainan tradisional adalah hiburan yang merupakan hasil dari budaya yang diwariskan, yang mengandung fungsi dan nilai yang dapat membantu membentuk karakter anak. Tidak hanya sekedar sarana untuk bersenang-senang, permainan tradisional juga mengajarkan berbagai keterampilan, kreativitas, ketangkasan, kerjasama, olahraga, serta etika yang baik (Pratiwi, I & Bachri, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Basuki et al., 2021) yang menunjukkan hasil bahwa 42% responden mengalami penurunan frekuensi penggunaan gadget pada anak usia sekolah setelah diberikan terapi bermain tradisional. Hal ini dikarenakan permainan tradisional dapat mengembangkan keterampilan sosial anak, seperti kerjasama, penyesuaian diri, interaksi positif, sikap empati, patuh aturan, serta menghargai orang lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pemberian terapi bermain tradisional dalam upaya penurunan tingkat kecanduan gadget pada anak usia sekolah dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecanduan gadget sebelum terapi, sebagian besar mengalami kecanduan gadget dalam kategori tinggi. Tingkat kecanduan gadget sesudah terapi terjadi penurunan tingkat kecanduan gadget secara signifikan. Permainan ini dapat dilakukan baik di sekolah pada saat jam istirahat dan di rumah pada saat waktu senggang bersama dengan teman, orang tua maupun keluarga.

Saran

Upaya meningkatkan permainan tradisional ke dalam kegiatan sekolah, baik melalui jam istirahat, pelajaran olahraga, atau ekstrakurikuler. Hal ini juga dapat membentuk karakter positif anak seperti kerjasama, kejujuran, dan tanggung jawab. Orang tua diharapkan dapat mengatur waktu penggunaan gadget anak dan aktif memperkenalkan serta menemani anak bermain permainan tradisional dan

permainan edukatif di rumah. Hal ini dapat meningkatkan interaksi sosial, kedekatan emosional, dan mengurangi ketergantungan terhadap gadget

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, R., Isni, F., & Anugrah, D. (2021). Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan ,. *Proceedings*, Vol: 1 No:(November), 1–17.
- Adison, J., Nanda, H. R., & Barat, P. S. (2025). *Upaya Pencegahan Gadget Pada Santri Sejak Dini di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Al-Hidayah*. 5(1), 113–119.
- Anak, P., Dini, U., Tengah, J., & Bermain, S. (2023). *38,48 Persen Anak Usia Dini di Jawa Tengah Sudah Bermain HP*. 1–6.
- Ausrianti, R & Andayani, R, P. (2024). Efektifitas Game Therapy terhadap Kecanduan Gadgetsiswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 16(November 2023), 1355–1362.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2022). Persentase Penduduk Berumur 5 Tahun ke Atas yang Menggunakan Telepon Seluler (HP)/Nirkabel dalam 3 Bulan Terakhir di Perdesaan menurut Kabupaten/Kota dan Jenis Kelamin Tahun 2020. In *Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah*.
- Basuki, F. R., Kurniawan, W., & Jufrida. (2021). *Agen Penggerak Permainan Tradisional : Solusi Mengurangi Kecanduan Gadget pada Anak*. 4(1), 1–9.
- Dewi, A. P., Hodijah, O., & Delisma, O. (2023). Pemanfaatan Permainan Tradisional Di Tengah Maraknya Gadget Pada Anak Usia Sekolah Dasar (Studi Kasus terhadap Siswa di SDN 231 Suka Asih Mandalajati Bandung). *Midang*, 1(2), 75–81.
- Mau, B., & Gabriela, J. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 99–110.
- Pane, I. A., Marlina Rahmi Shinta Permatasari, Agung Raharjo, Fajar Kurniawan, & Chepi Nurdiansyah. (2024). Analisa Pengaruh Komunikasi Pemasaran, Electronic Word Of Mouth dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian. *JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi)*, 10(3), 1769–1776.
- Pratiwi, I & Bachri, S. (2023). Pengenalan kembali permainan tradisional untuk mengalihkan ketergantungan anak pada gadget. *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Pendidikan*, 3(7).
- Rahmawati, S. (2021). Perkembangan Kecerdasan Emosional Di Era Digital (Studi Kasus Anak Usia Sekolah Dasar Pengguna Gadget di Bantul). *Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 102–109.

- Sari, P. A., Puspitasari, J. D., & Widiastuti, T. A. (2024). Dampak Penggunaan Teknologi Gadget dalam Pembelajaran pada Siswa Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(1), 354–363.
- Saskia, D, W, P, N. A., Darmini, A. A. . Y., & Bhandesa, A. M. (2023). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Perkembangan Psikososial Anak Usia Sekolah Di Sdn 1 Sesetan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 7–12.
- Siregar, N & Yanti, R, N. (2023). *Pendidikan Kesehatan Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Anak Di Sd Negeri 200119 Kota Padangsidempuan Tahun 2023*. 2(1), 16–19.
- Uttami, D. (2024). *Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Emosional Anak Di Kelas 6 Sekolah Dasar*. 7, 222–232.
- Yaqin, M. A., Sumartha, A. R., Syifa, A. A., & Falahul, A. N. (2023). Pengenalan Permainan Tradisional sebagai Upaya Mengurangi Kecanduan Gawai pada Anak-anak. *Abdimasku : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 561.