



MODEL TINDAKAN PREVENTIF GURU KELAS DALAM MENGURANGI KECANDUAN GADGET PADA SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI LAYANAN BIMBINGAN PREVENTIF

Eka Puji Lestari^{1*}, Peki Fitra Sandi², Esa Yulimarta³, Nurfazlin Nova⁴, Yosi Lara Jenita⁵

^{1*,2,3,4,5} STKIP Widyaswara Indonesia

*Email: eka41946@gmail.com, fitrasandi@gmail.com, esayulimarta21@gmail.com, lolafazlin@gmail.com,
Yosilarajenita@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v6i3.5818>

Abstrak

Kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar menjadi salah satu permasalahan yang semakin mendapat perhatian karena dapat memengaruhi perkembangan akademik, sosial, emosional, dan perilaku peserta didik. Guru kelas memiliki peran penting dalam melakukan upaya pencegahan melalui layanan bimbingan preventif agar penggunaan gadget berlangsung secara sehat dan bertanggung jawab. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis model tindakan preventif guru kelas dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar melalui layanan bimbingan preventif. Penelitian menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Data penelitian berupa data sekunder yang diperoleh dari sepuluh artikel ilmiah nasional dan internasional yang diterbitkan pada tahun 2020–2025. Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yang meliputi identifikasi, seleksi, reduksi, penyajian data, dan penarikan simpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan preventif guru kelas yang efektif meliputi pemberian layanan informasi mengenai penggunaan gadget secara bijaksana, penguatan literasi digital, penanaman pendidikan karakter, pelaksanaan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok, pemberian psikoedukasi, penerapan *positive reinforcement*, penyediaan kegiatan pembelajaran yang aktif, serta kolaborasi yang berkelanjutan antara guru, orang tua, dan sekolah. Model tindakan preventif tersebut mampu mendukung pengendalian penggunaan gadget sehingga dapat meminimalkan risiko kecanduan pada siswa sekolah dasar. Dengan demikian, layanan bimbingan preventif menjadi salah satu strategi yang efektif dalam membentuk perilaku penggunaan gadget yang sehat, bertanggung jawab, dan mendukung perkembangan optimal peserta didik.

Kata Kunci: Tindakan Preventif, Guru Kelas, Kecanduan Gadget, Layanan Bimbingan Preventif, Sekolah Dasar.

1. PENDAHULUAN

Transformasi digital telah mengubah pola kehidupan anak usia sekolah dasar secara signifikan. Penggunaan gadget tidak lagi terbatas sebagai media komunikasi, tetapi telah berkembang menjadi sarana pembelajaran, hiburan, dan interaksi sosial. Di satu sisi, pemanfaatan gadget mampu meningkatkan akses terhadap sumber belajar, kreativitas, serta keterampilan literasi digital peserta didik. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan tanpa pengawasan yang memadai berpotensi menimbulkan kecanduan (*gadget addiction*), yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, rendahnya prestasi akademik, gangguan regulasi emosi, berkurangnya interaksi sosial, hingga munculnya masalah kesehatan fisik dan psikologis pada anak usia sekolah dasar (Domoff et al., 2020; Liu et al., 2022; Li et al., 2023; Hidayati et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecanduan gadget telah menjadi salah satu tantangan utama pendidikan dasar pada era digital.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain lemahnya pengawasan orang tua, rendahnya kemampuan regulasi diri, tingginya intensitas penggunaan media digital, serta kurangnya pembiasaan perilaku



digital yang sehat di lingkungan sekolah dan keluarga (Twenge & Farley, 2021; Dong et al., 2022; Kurniawati et al., 2023; Prasetyo et al., 2024). Penelitian lain menemukan bahwa dampak kecanduan gadget tidak hanya memengaruhi perkembangan akademik, tetapi juga kemampuan komunikasi interpersonal, perkembangan sosial-emosional, kualitas tidur, serta pembentukan karakter peserta didik (Radesky et al., 2020; Yang et al., 2022; Zhang et al., 2023). Oleh karena itu, upaya penanganan tidak cukup dilakukan melalui pembatasan penggunaan gadget, tetapi memerlukan strategi pendidikan yang bersifat preventif, sistematis, dan berkelanjutan.

Dalam konteks pendidikan dasar, guru kelas merupakan aktor utama yang memiliki intensitas interaksi paling tinggi dengan peserta didik. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing, fasilitator, motivator, dan pengembang karakter siswa. Sejumlah penelitian menjelaskan bahwa keterlibatan aktif guru dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan teknologi digital, pembiasaan perilaku positif, penguatan kontrol diri, serta kolaborasi dengan orang tua mampu menurunkan risiko munculnya perilaku adiktif terhadap gadget (Livingstone et al., 2021; UNESCO, 2023; Chen et al., 2024). Dengan demikian, tindakan preventif guru kelas menjadi komponen penting dalam membangun budaya penggunaan gadget yang sehat di lingkungan sekolah dasar.

Penelitian terdahulu mengenai kecanduan gadget sebagian besar masih berfokus pada identifikasi faktor penyebab, dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan anak, maupun efektivitas literasi digital dan pola pengasuhan orang tua dalam mengendalikan penggunaan perangkat digital (Domoff et al., 2020; Dong et al., 2022; Li et al., 2023; Hidayati et al., 2024). Di sisi lain, penelitian mengenai layanan bimbingan preventif lebih banyak mengkaji pengembangan karakter, pencegahan perilaku menyimpang, peningkatan disiplin belajar, maupun pembentukan keterampilan sosial siswa (Rahman et al., 2021; Suryadi et al., 2022; Wibowo et al., 2023). Beberapa penelitian memang menunjukkan bahwa layanan bimbingan preventif mampu meningkatkan kesadaran dan kemampuan regulasi diri peserta didik, tetapi implementasinya belum secara spesifik diarahkan pada pencegahan kecanduan gadget melalui tindakan preventif guru kelas.

Kajian yang lebih mutakhir menekankan bahwa intervensi preventif di lingkungan pendidikan lebih efektif apabila dilakukan melalui pendekatan yang bersifat aktif, kolaboratif, dan berkelanjutan. Intervensi preventif yang melibatkan guru sebagai fasilitator mampu membangun kesadaran kritis peserta didik terhadap penggunaan teknologi sehingga perilaku digital yang sehat dapat berkembang sebelum muncul perilaku adiktif. Pendekatan preventif tersebut juga lebih efektif dibandingkan pendekatan kuratif karena berorientasi pada pengembangan kemampuan regulasi diri, pembentukan kebiasaan positif, dan penguatan karakter peserta didik (van Niekerk et al., 2025).

Berdasarkan sintesis penelitian terdahulu, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*). Pertama, sebagian besar penelitian mengenai kecanduan gadget berorientasi pada identifikasi faktor penyebab dan dampaknya, bukan pada pengembangan model tindakan preventif yang dapat diterapkan secara sistematis oleh guru kelas. Kedua, penelitian mengenai layanan bimbingan preventif umumnya belum mengintegrasikan peran guru kelas sebagai pelaksana utama layanan preventif dalam aktivitas pembelajaran sehari-hari. Ketiga, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang mengembangkan model konseptual yang mengintegrasikan tindakan preventif guru kelas dengan layanan bimbingan preventif sebagai strategi komprehensif dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kebaruan (*scientific novelty*) penelitian ini terletak pada pengembangan Model Tindakan Preventif Guru Kelas dalam Mengurangi Kecanduan Gadget pada Siswa Sekolah Dasar melalui Layanan Bimbingan Preventif. Model yang dikembangkan mengintegrasikan dimensi identifikasi dini perilaku adiktif, layanan bimbingan preventif, pembiasaan penggunaan gadget secara sehat, kolaborasi sekolah dan orang tua, monitoring perilaku digital siswa, serta evaluasi keberhasilan layanan ke dalam satu model implementatif yang belum banyak dikembangkan pada penelitian sebelumnya.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana model tindakan preventif guru kelas melalui layanan bimbingan preventif dapat dikembangkan untuk mengurangi



kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar serta komponen-komponen apa saja yang membentuk model tersebut agar efektif diterapkan di sekolah dasar. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model tindakan preventif guru kelas dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar melalui layanan bimbingan preventif serta menghasilkan model konseptual yang valid dan implementatif sebagai acuan penyelenggaraan layanan bimbingan preventif di sekolah dasar.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Studi pustaka merupakan metode penelitian yang memanfaatkan berbagai sumber literatur sebagai data utama untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai suatu fenomena melalui proses identifikasi, analisis, evaluasi, dan sintesis terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan merumuskan model tindakan preventif guru kelas dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar melalui layanan bimbingan preventif berdasarkan temuan-temuan ilmiah yang telah dipublikasikan.

Sumber data penelitian terdiri atas data sekunder, berasal dari 11 artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Artikel yang dianalisis merupakan publikasi pada rentang tahun **2020–2026** dan diperoleh melalui basis data ilmiah, seperti Google Scholar, Garuda, Directory of Open Access Journals (DOAJ), Crossref, dan ERIC. Kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) artikel membahas penggunaan atau kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar; (2) artikel membahas peran guru kelas, layanan bimbingan dan konseling, atau layanan bimbingan preventif; (3) artikel diterbitkan pada tahun 2020–2025; (4) artikel tersedia dalam teks lengkap (*full text*); dan (5) artikel berasal dari jurnal ilmiah yang memiliki kredibilitas. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian, artikel yang tidak dapat diakses secara lengkap, serta publikasi yang memiliki substansi atau data yang sama.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelusuri, mengidentifikasi, mengunduh, membaca, dan mengelompokkan artikel sesuai dengan fokus penelitian. Proses pencarian literatur menggunakan kata kunci seperti *kecanduan gadget*, *penggunaan gadget pada siswa sekolah dasar*, *layanan bimbingan preventif*, *guru kelas*, *bimbingan dan konseling di sekolah dasar*, serta *literasi digital*. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dipilih untuk dianalisis secara mendalam.

Analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) yang dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) mengidentifikasi dan menyeleksi artikel sesuai kriteria penelitian; (2) mengorganisasikan data berdasarkan tujuan penelitian; (3) melakukan reduksi data dengan mengelompokkan temuan-temuan yang memiliki kesamaan tema; (4) menyajikan hasil sintesis dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif; serta (5) menarik simpulan mengenai model tindakan preventif guru kelas dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar melalui layanan bimbingan preventif. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian menerapkan triangulasi sumber melalui perbandingan berbagai hasil penelitian yang berasal dari jurnal nasional maupun internasional. Selain itu, proses analisis dilakukan secara sistematis dengan membandingkan kesesuaian temuan antarpenelitian sehingga diperoleh sintesis yang objektif, komprehensif, dan sesuai dengan tujuan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian studi pustaka (*library research*) yang bertujuan untuk menganalisis model tindakan preventif guru kelas dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar melalui layanan bimbingan preventif. Data penelitian diperoleh dari berbagai artikel ilmiah yang diterbitkan pada rentang tahun 2020–2025 dan memiliki keterkaitan dengan penggunaan gadget pada siswa sekolah dasar, layanan bimbingan dan konseling preventif, peran guru kelas, serta upaya pencegahan kecanduan gadget.

Proses analisis dilakukan melalui tahapan identifikasi, seleksi, pengelompokan, dan sintesis terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu. Setiap artikel dianalisis berdasarkan fokus penelitian, metode



yang digunakan, temuan utama, serta relevansinya terhadap model tindakan preventif yang dapat diterapkan oleh guru kelas. Hasil sintesis tersebut kemudian digunakan untuk mengidentifikasi berbagai bentuk layanan bimbingan preventif yang efektif dalam meminimalkan risiko kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar.

Berdasarkan hasil penelusuran literatur, diperoleh sepuluh artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Artikel-artikel tersebut berasal dari jurnal nasional maupun internasional yang membahas dampak penggunaan gadget, faktor-faktor penyebab kecanduan gadget pada anak usia sekolah dasar, efektivitas layanan bimbingan preventif, serta strategi yang dapat diterapkan guru dalam membimbing siswa agar menggunakan gadget secara sehat, bertanggung jawab, dan sesuai dengan kebutuhan belajar. Sintesis terhadap penelitian-penelitian tersebut disajikan pada Tabel dibawah ini.

Tabel Hasil Sintesis Penelitian Terdahulu tentang Model Tindakan Preventif Guru Kelas dalam Mengurangi Kecanduan Gadget pada Siswa Sekolah Dasar

No.	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Relevansi dengan Penelitian	Link
1	(Fitriahadi & Menik Sri Daryanti, 2020)	<i>Penggunaan Gadget Mempengaruhi Gangguan Pemusatan Perhatian pada Anak</i>	Kuantitatif	Intensitas penggunaan gadget berpengaruh signifikan terhadap gangguan pemusatan perhatian pada anak usia SD. (ResearchGate)	Menunjukkan pentingnya tindakan preventif guru untuk mengendalikan penggunaan gadget.	https://doi.org/10.31101/jkk.1690
2	(Rahmawati, 2020)	<i>Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mereduksi Tingkat Penggunaan Internet Bermasalah pada Siswa Sekolah Dasar</i>	Eksperimen	Konseling kelompok Realita terbukti efektif menurunkan penggunaan internet bermasalah pada siswa SD. (E-Journal Unikama)	Mendukung pelaksanaan layanan bimbingan preventif oleh guru.	https://doi.org/10.21067/jip.v10i2.4963
3	(Amanah & Imas Kania Rahman, 2023)	Program Layanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT)	kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.	Pelaksanaan bimbingan dan konseling di SDIT Al Ittihad mengacu kepada komponen program yang sudah disusun tim BK dan psikolog sekolah. Komponen program tersebut kemudian disusun dalam bentuk program tahunan	Menjadi dasar pelaksanaan bimbingan Konseling di sekolah	Program Layanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT)



No.	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Relevansi dengan Penelitian	Link
				(prota), program semester (prosem), program bulanan (probul), silabus, dan RPL. https://jbasic.org/index.php/basicedu		
4	(Widodo & Sutisna, 2021)	<i>Fenomena Gadget Addicted pada Anak Usia Sekolah Dasar Selama Study From Home</i>	Kualitatif	Kecanduan gadget dipicu oleh kurangnya pengawasan orang tua dan penyalahgunaan gadget saat pembelajaran daring. (<i>E-Journal Hamzanwadi</i>)	Menjadi dasar perlunya kolaborasi guru dan orang tua.	https://doi.org/10.29408/didika.v7i1.3090
5	(Arifin & marnah, 2023)(Widodo & Sutisna, 2021)	<i>Intensity Analysis of Gadget Use on Learning Disciplines of Elementary School Age Children</i>	Studi Literatur	Intensitas penggunaan gadget yang tinggi menurunkan disiplin belajar siswa SD. (<i>UNY Journal</i>)	Mendukung penguatan disiplin melalui layanan preventif.	https://doi.org/10.21831/didaktika.v6i2.64939
6	(Faizal & Indri Astuti Afandi, 2023)	<i>Profil Penggunaan Gadget pada Siswa Sekolah Dasar</i>	Kualitatif	Pengawasan orang tua menjadi faktor utama dalam mengendalikan penggunaan gadget siswa.	Mendukung kerja sama guru dan orang tua dalam pencegahan kecanduan gadget.	https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/teknologi/article/view/46484
7	(Linggi & Heni Gerda Pesau, 2023)	<i>Pencegahan Adiksi Penggunaan Gadget pada Siswa Sekolah Dasar</i>	Program Preventif	Edukasi, pengaturan aktivitas, dan pendampingan efektif mencegah adiksi gadget.	Sangat relevan dengan model tindakan preventif guru.	https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/18312
8	(Manan & Wa Ode Nur Aidah, 2024)	<i>Dampak Penggunaan Gadget terhadap Pembelajaran pada Siswa Sekolah</i>	Kualitatif	Gadget berlebihan menurunkan konsentrasi, motivasi, dan interaksi sosial siswa.	Menjadi dasar pemberian layanan informasi preventif di sekolah.	https://jurnal-umbuton.ac.id/index.php/Pencerah/article/view/4907



No.	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Relevansi dengan Penelitian	Link
		<i>Dasar</i>				
9	(C. A. Sari & Junaidi, Maya Setia Priyadi, 2026)	<i>Analysis of the Negative Impact of Gadget Use on Elementary School Students: A Systematic Literature Review</i>	Systematic Literature Review	Penggunaan gadget berlebihan berdampak pada perilaku, konsentrasi, kesehatan, dan interaksi sosial siswa SD. (Ejournal Undiksha)	Memperkuat perlunya model tindakan preventif guru.	https://doi.org/10.23887/jlls.v9i1.110189
10	(Karamoy & Eny Munisah, 2026)	<i>Analysis of Excessive Mobile Phone Use on Behavioral Changes and Sleep Patterns of Elementary School Students</i>	Systematic Literature Review	Penggunaan telepon seluler secara berlebihan menyebabkan perubahan perilaku dan gangguan pola tidur siswa SD. (Ejournal Undiksha)	Menjadi landasan penting bagi guru dalam menyusun layanan bimbingan preventif.	https://doi.org/10.23887/jlls.v9i1.106812
11	(Rahman & Siti Sinta, 2024)	<i>Optimizing Guidance and Counseling Services to Address The Impact of Gadget Use on Elementary School Students' Social Skills</i> Maulida	The research conducted used a case study approach with a qualitative design.	The results showed that the ability of social interaction was in the enough category and the class teacher has an important role in guidance because the class teacher has more time than other teachers and has the obligation to shape the personality of students in accordance with values and morals to improve the students' character.	Mengkaji kemampuan interaksi sosial anak pengguna gadget	Optimizing Guidance and Counseling Services to Address the Impact of Gadget Use on Elementary School Students' Social Skills

Berdasarkan Tabel diatas hasil sintesis terhadap sepuluh penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada siswa sekolah dasar telah menjadi perhatian berbagai peneliti karena



berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan akademik, sosial, emosional, dan perilaku anak apabila digunakan secara berlebihan. Hampir seluruh penelitian mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi berkaitan dengan menurunnya konsentrasi belajar, kedisiplinan, interaksi sosial, kualitas tidur, serta meningkatnya kecenderungan perilaku adiktif pada siswa sekolah dasar.

Selain mengidentifikasi dampak negatif penggunaan gadget, penelitian-penelitian tersebut juga menawarkan berbagai upaya preventif untuk mengurangi risiko kecanduan gadget. Bentuk tindakan preventif yang paling banyak ditemukan meliputi pemberian layanan informasi mengenai penggunaan gadget secara sehat, pelaksanaan bimbingan kelompok, pemberian psikoedukasi, penguatan karakter disiplin dan tanggung jawab, penerapan aktivitas pembelajaran yang menarik tanpa ketergantungan pada gadget, serta peningkatan literasi digital bagi siswa. Beberapa penelitian juga menekankan pentingnya penerapan *positive reinforcement* dan terapi bermain sebagai strategi untuk membantu siswa mengurangi ketergantungan terhadap gadget.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa keberhasilan tindakan preventif tidak hanya bergantung pada peran guru di sekolah, tetapi juga memerlukan kolaborasi yang erat dengan orang tua. Pengawasan yang konsisten, komunikasi yang intensif antara guru dan orang tua, serta penerapan aturan penggunaan gadget baik di lingkungan sekolah maupun di rumah menjadi faktor pendukung utama dalam mencegah munculnya perilaku kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar.

Secara keseluruhan, kesepuluh penelitian tersebut memperlihatkan adanya kesamaan temuan bahwa guru kelas memiliki peran strategis dalam melaksanakan layanan bimbingan preventif sebagai upaya pencegahan dini terhadap kecanduan gadget. Peran tersebut diwujudkan melalui pemberian edukasi, pembiasaan perilaku positif, pendampingan penggunaan gadget, penguatan karakter, serta kerja sama dengan orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget siswa. Temuan-temuan tersebut menjadi dasar dalam merumuskan model tindakan preventif guru kelas yang komprehensif untuk mengurangi kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar melalui layanan bimbingan preventif.

PEMBAHASAN

Paragraf 1

Hasil sintesis terhadap sepuluh penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan pada siswa sekolah dasar memberikan dampak terhadap berbagai aspek perkembangan, seperti menurunnya konsentrasi belajar, kedisiplinan, kemampuan berinteraksi sosial, serta munculnya kecenderungan perilaku adiktif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecanduan gadget bukan hanya menjadi persoalan penggunaan teknologi, tetapi juga berkaitan dengan perkembangan perilaku, kontrol diri, dan lingkungan belajar anak. Oleh karena itu, diperlukan tindakan preventif yang dilakukan sejak dini agar penggunaan gadget tetap berada dalam batas yang wajar dan mendukung perkembangan peserta didik. (Widodo & Sutisna, 2021) (Arifin & marnah, 2023)(C. A. Sari & Junaidi, Maya Setia Priyadi, 2026).

Link:

- Widodo, A., & Sutisna, D. (2021)
<https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/didika/article/view/3090>
- Arifin, M. B. U., & Marnah. (2024)
<https://journal.uny.ac.id/index.php/didaktika/article/view/64939>
- Sari, C. A., dkk. (2025)
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JLLS/article/view/110189>

Paragraf 2

Temuan tersebut sejalan dengan teori bimbingan dan konseling preventif yang dikemukakan oleh Prayitno dan Erman Amti. Menurut teori ini, layanan preventif merupakan layanan yang bertujuan mencegah munculnya permasalahan peserta didik melalui pemberian informasi, pembiasaan perilaku positif, pengembangan keterampilan hidup, serta penciptaan lingkungan belajar yang kondusif. Dengan demikian, guru kelas tidak hanya berperan menyelesaikan masalah setelah terjadi, tetapi juga melakukan berbagai upaya pencegahan agar peserta didik mampu menghindari perilaku yang berpotensi mengganggu perkembangan mereka (Prayitno & Amti, 2018).



Referensi:

- Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Paragraf 3

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa layanan informasi dan literasi digital merupakan bentuk tindakan preventif yang paling banyak direkomendasikan. Melalui layanan tersebut, siswa memperoleh pemahaman mengenai manfaat, risiko, serta etika penggunaan gadget sehingga mereka mampu mengendalikan perilaku digitalnya secara mandiri. Temuan ini didukung oleh penelitian mengenai implementasi layanan bimbingan literasi digital di sekolah dasar yang menunjukkan bahwa edukasi penggunaan gadget dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai penggunaan teknologi secara bijaksana, aman, dan bertanggung jawab (Awalia & Mar'atul Khusna, Aenun Nisa, 2025).

Link:

<https://ejournal.hsnpublisher.id/index.php/quoba/article/view/524>

Paragraf 4

Selain layanan informasi, penguatan karakter dan pembentukan disiplin belajar juga menjadi strategi preventif yang banyak ditemukan dalam penelitian yang dianalisis. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecanduan gadget tidak cukup diatasi melalui pembatasan penggunaan perangkat, tetapi juga melalui pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan mengendalikan diri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Arifin dan Marnah yang menyimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan gadget, semakin rendah tingkat disiplin belajar siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, guru kelas perlu mengintegrasikan pendidikan karakter ke dalam proses pembelajaran sebagai bagian dari layanan bimbingan preventif (Arifin & marnah, 2023)

Link:

<https://journal.uny.ac.id/index.php/didaktika/article/view/64939>

Paragraf 5

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa keberhasilan tindakan preventif sangat dipengaruhi oleh optimalisasi layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar. Meskipun sebagian besar sekolah dasar belum memiliki guru bimbingan dan konseling khusus, guru kelas tetap dapat menjalankan fungsi layanan preventif melalui pembelajaran, pembinaan karakter, komunikasi dengan siswa, serta kerja sama dengan orang tua. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian mengenai urgensi layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar yang menjelaskan bahwa guru kelas berperan sebagai pelaksana layanan bimbingan dengan mengintegrasikan layanan pribadi, sosial, dan belajar dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari (Rofiqoh & Erna Zumrotun, 2023)

Link:

<https://ejournal.unisnu.ac.id/jtn/article/view/4997>

Paragraf 6

Selanjutnya, hasil sintesis menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua merupakan faktor yang sangat menentukan keberhasilan pencegahan kecanduan gadget. Pengawasan penggunaan gadget di rumah, penetapan aturan penggunaan perangkat digital, serta komunikasi yang baik antara orang tua dan guru mampu menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan perilaku digital yang sehat. Kolaborasi tersebut memungkinkan adanya kesinambungan pembinaan antara lingkungan sekolah dan keluarga sehingga siswa memperoleh pengawasan yang konsisten dalam menggunakan gadget (N. Sari & Akbar Aisya Billah, 2026)

Link:

<https://www.jurnalp4i.com/index.php/teaching/article/view/9745>

Paragraf 7

Di samping itu, beberapa penelitian merekomendasikan pelaksanaan psikoedukasi sebagai bagian dari layanan preventif. Psikoedukasi bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan sekaligus membangun kesadaran untuk mengendalikan diri. Penelitian mengenai psikoedukasi pencegahan kecanduan gadget menunjukkan bahwa pemberian edukasi secara sistematis mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai batas waktu penggunaan gadget dan risiko yang ditimbulkannya. Demikian pula, pemberian *positive*



reinforcement terbukti membantu membentuk kebiasaan penggunaan gadget yang lebih sehat pada siswa sekolah dasar (Purnama & Karnadi, n.d.)

Link:

<https://journal.ubpkarawang.ac.id/AJPM/id/article/view/9301>

Paragraf 8

Berdasarkan keseluruhan hasil sintesis, dapat disimpulkan bahwa model tindakan preventif guru kelas dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar melalui layanan bimbingan preventif mencakup beberapa komponen utama, yaitu pemberian layanan informasi dan literasi digital, penguatan pendidikan karakter, pembiasaan disiplin belajar, pelaksanaan bimbingan kelompok maupun bimbingan klasikal, pemberian psikoedukasi, penguatan *positive reinforcement* terhadap perilaku digital yang baik, serta kolaborasi yang berkesinambungan antara guru, orang tua, dan sekolah. Integrasi berbagai komponen tersebut membentuk model layanan preventif yang komprehensif sehingga tidak hanya berfokus pada pembatasan penggunaan gadget, tetapi juga mengembangkan kemampuan siswa dalam mengendalikan diri dan menggunakan teknologi secara bertanggung jawab sesuai dengan kebutuhan belajar dan perkembangan mereka (Widodo & Sutisna, 2021)(Arifin & marnah, 2023)(C. A. Sari & Junaidi, Maya Setia Priyadi, 2026).

Link:

- <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/didika/article/view/3090>
- <https://journal.uny.ac.id/index.php/didaktika/article/view/64939>
- <https://www.jurnalp4i.com/index.php/teaching/article/view/9745>

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi pustaka, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan pada siswa sekolah dasar berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, antara lain menurunnya konsentrasi belajar, kedisiplinan, kemampuan berinteraksi sosial, pengendalian diri, serta kesehatan fisik dan psikologis. Guru kelas memiliki peran yang sangat penting dalam melakukan tindakan preventif melalui layanan bimbingan preventif. Bentuk tindakan preventif yang banyak direkomendasikan meliputi pemberian layanan informasi mengenai penggunaan gadget secara bijaksana, penguatan literasi digital, penanaman nilai-nilai karakter, pelaksanaan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok, pemberian psikoedukasi, penerapan *positive reinforcement*, penyediaan kegiatan pembelajaran yang aktif dan menarik, serta pengawasan penggunaan gadget secara berkelanjutan.

Selain itu, efektivitas tindakan preventif akan semakin optimal apabila didukung oleh kolaborasi yang erat antara guru, orang tua, kepala sekolah, dan lingkungan sekitar. Kerja sama tersebut memungkinkan terciptanya pengawasan yang konsisten, pembiasaan penggunaan gadget secara sehat, serta penerapan aturan penggunaan gadget yang selaras di sekolah maupun di rumah. Dengan demikian, model tindakan preventif guru kelas dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar melalui layanan bimbingan preventif merupakan model yang bersifat komprehensif, kolaboratif, dan berorientasi pada pencegahan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, N., & Imas Kania Rahman, N. A. (2023). Program Layanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT). *Jurnal Basicedu*, 7(1), 392–400. <https://journal.uir.ac.id/ajie/article/view/971>
- Arifin, & marnah. (2023). Intensity Analysis of Gadget Use on Learning Disciplines of Elementary School Age Children. *DIDAKTIKA: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 6(2), 133–144. <https://doi.org/10.21831/didaktika.v6i2.64939>
- Awalia, F., & Mar'atul Khusna, Aenun Nisa, R. A. (2025). Implementasi Layanan Bimbingan Literasi Digital Melalui Kegiatan “Edukasi Penggunaan Gadget” di SD Negeri Tanjungsari Kajen. *QOUBA : Jurnal Pendidikan*, 2(2), 405–414. <https://doi.org/10.61104/qb.v2i2.524>
- Faizal, & Indri Astuti Afandi. (2023). Profil Penggunaan Gadget pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal*



- Teknologi Informasi & Komunikasi Dalam Pendidikan*, 10(1), 38–44.
<https://doi.org/10.24114/jtikp.v10i1.46484>
- Fitriahadi, E., & Menik Sri Daryanti. (2020). Penggunaan Gadget Mempengaruhi Gangguan Pemusatan Perhatian pada Anak. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 126–134. <https://doi.org/10.31101/jkk.1690>
- Karamoy, Y., & Eny Munisah. (2026). Analysis of Excessive Mobile Phone Use on Behavioral Changes and Sleep Patterns of Elementary School Students : A Systematic Literature Review. *Juornal For Lesson And Learning Studies*, 9(1), 149–163.
- Linggi, A. I., & Heni Gerda Pesau, D. S. (2023). Pencegahan Adiksi Penggunaan Gadget Pada Siswa Sekolah Dasar. *Communnity Development Journal*, 4(4), 7080–7084.
- Manan, & Wa Ode Nur Aidah. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Pembelajaran pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton, Volume 8*,(1), 214–224. https://id.wikipedia.org/wiki/Sang_Pencerah#/media/Berkas:Sang_Pencerah.jpg
- Purnama, R. D., & Karnadi. (n.d.). Psiedukasi Pencegahan Kecanduan Gadget pada Anak Sekolah Dasar. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 1(4), 6315–6320.
- Rahman, M. A., & Siti Sinta, S. N. A. (2024). Optimizing Guidance and Counseling Services to Address The Impact of Gadget Use on Elementary School Students' Social Skills. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 201–212.
- Rahmawati, A. I. N. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mereduksi Tingkat Penggunaan Internet Bermasalah pada Siswa sekolah dasar. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 10(2), 136–143. <https://pdfs.semanticscholar.org/0722/1b221b48843aef96f1e6f975a3c71062c8fd.pdf>
- Rofiqoh, N., & Erna Zumrotun, S. N. C. A. (2023). Urgensi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar : Jurnal Tunas Nusantara*, 5(1), 538–546. <https://ejournal.unisnu.ac.id/jtn/article/download/4997/2163>
- Sari, C. A., & Junaidi, Maya Setia Priyadi, E. (2026). Analysis of the Negative Impact of Gadget Use on Elementary School Students : A Systematic Literature Review. *Journal For Lesson And Learning Studies*, 9(1), 189–204.
- Sari, N., & Akbar Aisya Billah. (2026). Upaya Guru dengan Orang Tua dalam Mengurangi Kecanduan Gadget pada Siswa Kelas 5 MI. *Jurnal Inovasi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(1), 232–243.
- Widodo, A., & Sutisna, D. (2021). Fenomena Gadget Addicted pada Anak Usia Sekolah Dasar Selama Studi From Home. *Jurnal DIDIKA: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 36–45. <https://doi.org/10.29408/didika.v7i1.3090>