



Peningkatan Pengetahuan tentang Dampak Negatif Penggunaan Gadget yang Berlebihan bagi Siswa SMP Negeri Desa Padang Alang Alor Selatan

Nurmalia Pardede^{1*}, Harls Evan R. Siahaan², Daniel Runtuwene³,
Jemima Saragih⁴, Musa Nababan⁵

^{1,2,3,4,5}Sekolah Tinggi Teologi Internasional Harvest Tangerang, Indonesia

*E-mail: nurmaliapardede@gmail.com

Abstract

Excessive use of gadgets remains a serious challenge for students in the digital age, including for junior high school students in Padang Alang Alor Selatan Village. The impacts include impaired concentration in learning, discipline, motivation to achieve, as well as physical and mental health issues. This study aims to examine the impact of smartphone use on students' learning processes while designing and implementing an educational awareness program to promote mindful gadget use. The activities were conducted using an educational participatory approach based on awareness-raising. The materials covered include an introduction to social media, the short-term and long-term positive and negative impacts of media, and the importance of social environment involvement in shaping children's digital behavior. The evaluation showed an increase in students' knowledge about the positive and negative impacts of smartphone use, with an average score of 85/100 based on survey results, as well as changes in the effectiveness of the time management workshop intervention, which resulted in improved monitoring and guidance capabilities of parents and teachers. These results highlight the importance of early educational interventions to foster digital literacy and personal responsibility in technology use, supporting academic achievement and readiness for the future.

Keywords: digital problems; negative impact of gadgets; student learning; teacher and parent support

Abstrak

Penggunaan gadget yang berlebihan masih menjadi tantangan yang serius bagi siswa di era digital, termasuk bagi siswa SMP Desa Padang Alang Alor Selatan. Dampaknya meliputi gangguan konsentrasi belajar, kedisiplinan, motivasi untuk berprestasi, hingga gangguan kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak penggunaan smartphone terhadap proses belajar siswa sekaligus merancang dan melaksanakan program penyuluhan edukatif untuk meningkatkan kesadaran akan penggunaan gadget yang bijak. Kegiatan dilakukan dengan metode pendekatan edukatif partisipatif berbasis penyuluhan. Materi mencakup pengenalan sosial media, dampak positif dan negatif media jangka pendek dan panjang, serta pentingnya keterlibatan lingkungan sosial dalam membentuk perilaku digital anak. Evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa tentang dampak positif negatif penggunaan smartphone dengan skor rata-rata adalah 85/100 berdasarkan hasil survey, serta perubahan efektivitas intervensi workshop manajemen waktu yang diterapkan menghasilkan peningkatan kemampuan pengawasan dan pendampingan orang tua dan guru. Hasil ini menunjukkan bahwa pentingnya intervensi edukatif sejak dini untuk menumbuhkan literasi digital dan tanggung jawab pribadi dalam penggunaan teknologi, guna mendukung pencapaian akademik dan kesiapan menghadapi masa depan.

Kata Kunci: belajar siswa; dampak negatif gadget; masalah digital; pendampingan guru dan orang tua



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital saat ini telah memberikan dampak yang luar biasa dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Kehadiran gadget dan *smartphone* menawarkan banyak manfaat dalam proses pembelajaran, seperti kemudahan akses informasi, pembelajaran berbasis daring, serta pengembangan keterampilan teknologi siswa.¹ Gadget menawarkan beragam potensi positif, seperti akses informasi yang cepat, sarana pembelajaran daring, dan pengembangan keterampilan digital.² Namun, di sisi lain, penggunaan gadget yang tidak terkontrol oleh siswa sekolah menengah pertama (SMP) berusia 12-15 tahun, menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama terhadap prestasi akademik, gangguan konsentrasi, penurunan psikososial, hingga gangguan kesehatan fisik dan mental.³

Di lingkungan SMP Negeri Desa Padang Alang, fenomena penggunaan gadget yang berlebihan mulai menjadi persoalan serius. Banyak siswa menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game online, menonton video di media sosial, atau berinteraksi di platform chatting. Kecenderungan ini menyebabkan munculnya masalah pada proses pembelajaran, seperti menurunnya konsentrasi di kelas, pengabaian tugas-tugas sekolah, gangguan pola tidur, bahkan menurunnya motivasi akademik.⁴

Lebih jauh lagi, penggunaan gadget secara berlebihan berdampak pada keterampilan sosial siswa yang mulai berkurang interaksinya langsung dengan lingkungan sosial, keluarga, dan teman sebaya. Selain itu, guru dan orang tua seringkali menghadapi tantangan dalam memberikan pendampingan dan pengawasan yang efektif karena kurangnya pemahaman

¹ Fuja Novitra et al., "Development of Online-Based Inquiry Learning Model to Improve 21st-Century Skills of Physics Students in Senior High School," *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education* 17, no. 9 (August 21, 2021): em2004, <https://www.ejmste.com/article/development-of-online-based-inquiry-learning-model-to-improve-21st-century-skills-of-physics-11152>.

² Rezeki Putra Gulo, Nelci Mbelangedo, and Oktavianus Rangga, "Pembelajaran Di Era Teknologi Cerdas: Mengintegrasikan Kecerdasan Buatan Dalam Pendidikan Agama Kristen," *REAL DIDACHE: Journal of Christian Education* (March 29, 2025): 16–31, <https://ojs.sttrealbatam.ac.id/index.php/didache/article/view/599>.

³ Candice L Odgers and Michaeline R Jensen, "Adolescent Development and Growing Divides in the Digital Age," *Dialogues in clinical neuroscience* 22, no. 2 (2020): 143–149.

⁴ N Widyastuti, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Remaja," *Jurnal Pendidikan Remaja* 3, no. 1 (2019): 15–24.

tentang literasi digital sehat,⁵ mereka juga terbatas dari segi waktu akibat kesibukan bekerja atau keterbatasan wawasan mengenai pengasuhan digital.⁶ Kurangnya literasi digital sehat di kalangan siswa, guru, dan orang tua menyebabkan tingginya risiko penggunaan gadget secara bebas tanpa pengendalian yang baik.

Berbagai penelitian tentang dampak negatif penggunaan gadget yang tidak terkontrol bagi siswa menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan berkorelasi negatif dengan hasil belajar siswa, khususnya apabila penggunaan tersebut lebih banyak diarahkan pada aktivitas hiburan seperti bermain game, mengakses media sosial, atau menonton video secara berlebihan.⁷ Hia dkk. (dengan pendekatan berbasis kepada keluarga yang sehat) Mengatakan bahwa ditengah kemajuan dan terbantunya humanism dalam berbagai aktifitas namun grafik penurunan moralitas dan kualitas siswa juga signifikan dan bahkan nilai.⁸ Kondisi ini diperburuk dengan rendahnya pengawasan, pendampingan, dan pengaturan penggunaan gadget secara sehat dan produktif.⁹

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan sebuah program intervensi berbasis penyuluhan edukatif-partisipatif yang mampu meningkatkan literasi digital sehat bagi siswa, guru, dan orang tua. Program ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang dampak negatif menggunakan gadget yang berlebihan, tetapi juga menawarkan strategi praktis dalam pengaturan penggunaan gadget, pembentukan aturan, dan penguatan komunikasi antara siswa, orang tua, dan guru.¹⁰ Selain itu, guru dan orang tua juga perlu dibekali kemampuan untuk mengawasi dan membimbing anak agar memanfaatkan teknologi secara positif bagi

⁵ Melina A Throuvala et al., "Policy Recommendations for Preventing Problematic Internet Use in Schools: A Qualitative Study of Parental Perspectives," *International journal of environmental research and public health* 18, no. 9 (2021): 11.

⁶ B Subowo, "Manajemen Waktu Belajar Siswa Pada Era Digital," *Jurnal Ilmu Pendidikan* 22, no. 3 (2020): 45–53.

⁷ Abul Kalam, Chai Lee Goi, and Ying Ying Tiong, "Student Motivations for Social Media Use and Their Effects on Academic Performance-a Meditational Approach in Emerging Market," *Interactive Technology and Smart Education* 20, no. 3 (2023): 313–334.

⁸ Elvi Putri Jelita Hia et al., "Melindungi Anak Di Era Digital: Peran Orang Tua Kristen Dalam Mengelola Penggunaan Gadget Dengan Bijak," *REAL DIDACHE: Journal of Christian Education* 4, no. 1 (March 29, 2024): 51–66, <https://ojs.sttrealbatam.ac.id/index.php/didache/article/view/521>.

⁹ Sonia Livingstone et al., "Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation," *Journal of communication* 67, no. 1 (2017): 82–105.

¹⁰ Yolanda Linda Reid Chassiakos et al., "Children and Adolescents and Digital Media," *Pediatrics* 138, no. 5 (2016), 10.

perkembangan prestasi akademik dan masa depan mereka.¹¹ Dengan keterlibatan semua pihak, diharapkan siswa mampu mengelola penggunaan gadget secara bijak sehingga dapat mempertahankan serta meningkatkan prestasi akademik dan pengembangan karakter secara optimal.

Oleh karena itu kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan bagi siswa SMP Negeri Desa Padang Alang. Melalui pendekatan penyuluhan edukatif-partisipatif program ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya ekosistem pengawasan yang lebih efektif di lingkungan sekolah dan rumah, meningkatkan kesadaran, dan keterampilan siswa, guru, serta orang tua dalam mengelola penggunaan gadget secara sehat serta meminimalisasi resiko penurunan prestasi belajar akibat penyalahgunaan gadget.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif berbasis penyuluhan. Pendekatan edukatif-partisipatif dipilih karena mampu memberdayakan siswa, guru, dan orang tua sebagai mitra aktif yang turut terlibat dalam proses pemecahan masalah penggunaan gadget yang berlebihan.¹² Pendekatan ini memadukan penyuluhan, pelatihan, simulasi, serta pendampingan untuk membangun kesadaran dan keterampilan pengendalian penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari.¹³ Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri Desa Padang Alang, melibatkan 45 siswa SMP, 3 guru, dan 6 orang tua siswa.

Tahapan kegiatan dimulai dari identifikasi masalah, yaitu melalui penyebaran kuesioner kepada siswa untuk mengukur durasi penggunaan gadget, jenis aktivitas digital yang diakses, terhadap serta dampaknya kegiatan belajar. Selain itu, dilakukan wawancara kepada 3 guru dan 6 orang tua yang hadir saat pelaksanaan pengabdian guna memperoleh data kualitatif mengenai kendala pengawasan dan pengendalian penggunaan gadget di lingkungan

¹¹ Monica Anderson and Jingjing Jiang, "Teens, Social Media & Technology," *Pew Research Center [Internet & American Life Project]* (2018): 1–9.

¹² Dingse Pandiangan and Nelson Nainggolan, "PKM PELWAP Desa Sea Mitra Untuk Pemanfaatan Tumbuhan Obat Dan Tanaman Hias," *JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia* 2, no. 2 (2020): 16.

¹³ Don Nutbeam, "Health Literacy as a Public Health Goal: A Challenge for Contemporary Health Education and Communication Strategies into the 21st Century," *Health promotion international* 15, no. 3 (2000): 259–267.

rumah dan sekolah.

Tahapan berikutnya adalah penyuluhan literasi digital sehat yang disampaikan secara interaktif, dengan materi tentang dampak positif dan negatif penggunaan gadget, risiko kecanduan digital, manajemen waktu, serta pentingnya pengendalian diri.¹⁴ Penyuluhan dilengkapi dengan media visual, simulasi studi kasus, diskusi kelompok, dan praktik membuat jadwal penggunaan gadget yang seimbang. Selanjutnya dilakukan workshop manajemen waktu penggunaan gadget, dimana siswa dibimbing menyusun perencanaan harian penggunaan gadget yang proporsional antara waktu belajar, hiburan, ibadah, dan istirahat. Siswa juga dilatih menggunakan teknik penguatan control diri (self-control strategy) agar mampu menahan dorongan berlebihan dalam menggunakan gadget.¹⁵

Pada tahap pelatihan guru dan orang tua, peserta diberikan wawasan tentang cara melakukan pengawasan berbasis komunikasi terbuka, menyusun peraturan gadget di rumah, serta mengenali tanda-tanda awal perilaku kecanduan gadget.¹⁶ Dengan keterlibatan aktif orang tua dan guru, diharapkan terbentuk sistem pengawasan yang sinergi antara rumah dan sekolah. Sebagai tahap akhir dilakukan evaluasi program dengan pengukuran pre-test dan post-test terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait penggunaan gadget. Evaluasi juga mencakup diskusi reflektif bersama guru dan orang tua untuk menilai keberhasilan program serta pengetahuan berlangsung efektif serta menambahkan budaya literasi digital sehat di lingkungan pendidikan.¹⁷

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan Teoritis

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu tugas Tri-Dharma Perguruan Perguruan Tinggi bagi setiap dosen. Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada 19 Juni 2024 di UPTD SMP Negeri Padang Alang Kecamatan Alor Selatan Kabupaten Alor Nusa Tenggara

¹⁴ David Sandua, *The Double Sides of Technology: Internet Addiction and Its Impact on Today's Society* (David Sandua, 2024), 139.

¹⁵ Roy F Baumeister, Kathleen D Vohs, and Dianne M Tice, "The Strength Model of Self-Control," *Current directions in psychological science* 16, no. 6 (2007): 351–355.

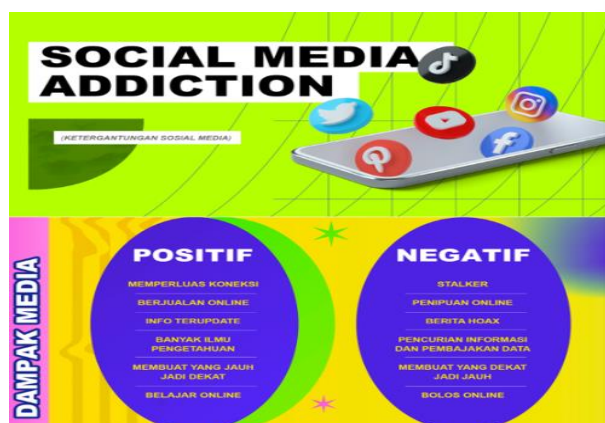
¹⁶ Carrie James, Emily Weinstein, and Kelly Mendoza, "Teaching Digital Citizens in Today's World: Research and Insights behind the Common Sense K–12 Digital Citizenship Curriculum," *Common Sense Media* (2019): 28.

¹⁷ Sonia Livingstone and Ellen Helsper, "Gradations in Digital Inclusion: Children, Young People and the Digital Divide," *New media & society* 9, no. 4 (2007): 671–696.

Timur. Kegiatan ini ditujukan dalam upaya membantu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa, guru, serta orang tua dalam mengelola penggunaan gadget secara sehat. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh tim dosen program studi teologi STT Internasional Harvest Tangerang, yang diketuai oleh Dr. Nurmalia Pardede yang juga melibatkan mahasiswa program studi teologi dan musik gerejawi.

Adapun materi yang dipersiapkan sebelum pelaksanaan kegiatan terkait dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan berdampak negatif pada ketergantungan yang merugikan diri sendiri sebagaimana nampak pada Gambar 1. Materi terdiri dari lima bagian yakni: pendahuluan, apa itu penggunaan berlebihan, dampak negatif penggunaan *smartphone* berlebihan, kenali tanda-tanda mulai kecanduan *smartphone*, cara menghindari dampak negatifnya, dan simpulan.

Adapun materi disampaikan diawali dengan *ice breaker* (gambar.2) upaya meningkatkan partisipasi siswa. Ice breaker dilakukan selama 5 – 10 menit dengan alat yang digunakan adalah pertanyaan dan ruangan. Adapun cara bermain dengan membacakan beberapa pertanyaan yang dibacakan oleh fasilitator. Siswa diminta menjawab secara cepat: “bantu” kalau menurut mereka *smartphone* membantu, “ganggu” kalau menurut mereka *smartphone* mengganggu. Adapun salah satu pertanyaan: “Main *game* 4 jam sehari”. Siswa yang paling cepat menjawab diberikan hadiah sebagai apresiasi.



Gambar 1. Materi Literasi Digital Sehat



Gambar 2. Ice Breakers “Gadget Bantu atau Ganggu” (pilihan cepat)

Sebelum sesi pertama, dilakukan survei kepada 45 siswa SMP sesi pertama (Gambar. 3), pemateri menjelaskan bahwa *smartphone* memiliki banyak kegunaan, dengan *smartphone* bisa berkomunikasi dengan teman dan saudara, belajar melalui internet, bermain game, mengakses media sosial, dan menonton video. Semua hal itu boleh saja, asal digunakan secara bijak. Tapi jika digunakan secara berlebihan, *smartphone* bisa membawa banyak dampak negatif yang merugikan kita, baik dalam belajar, kesehatan, maupun masa depan.

Sesi kedua (Gambar. 4), pemateri menyampaikan penggunaan *smartphone* berlebihan adalah saat kita menggunakan *smartphone* lebih dari 3-5 jam sehari hanya untuk hiburan, mengabaikan tugas sekolah dan kewajiban lainnya, bahkan lebih sering bermain *smartphone* daripada berinteraksi. Penggunaan *smartphone* berlebihan berdampak negatif pada gangguan belajar, gangguan kesehatan fisik, mental dan hubungan sosial, serta bagaimana cara mengenali tanda-tanda kecanduan dan menghindarinya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa SMP, guru, serta orang tua dalam mengelola penggunaan gadget secara sehat. Melalui pendekatan penyuluhan edukatif-partisipatif program ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya ekosistem pengawasan yang lebih efektif di lingkungan sekolah dan rumah, serta meminimalisasi resiko penurunan prestasi belajar akibat penyalahgunaan gadget. Diharapkan program serupa dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan dalam rangka memperkuat pendidikan karakter berbasis teknologi di sekolah.



Gambar 3. Pemaparan Materi Tentang Kegunaan Gadget



Gambar 4. Pemaparan Materi Tentang Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan

Hasil

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan terhadap 46 siswa SMP Padang Alang, ditemukan bahwa tingkat penggunaan gadget di kalangan siswa tergolong tinggi. Sebanyak 82% siswa menggunakan gadget lebih dari 3 jam per hari, dengan aktivitas utama berupa bermain game (45%), mengakses media sosial (35%), menonton video streaming (15%), dan hanya sebagai kecil (5%) yang memanfaatkannya untuk keperluan belajar daring. Selain itu, 68% siswa mengaku mengalami kesulitan mengatur waktu belajar akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Orang tua (70%) dan guru (80%) menyatakan mengalami kesulitan melakukan pengawasan penggunaan gadget di rumah maupun di sekolah. Temuan ini memperkuat kajian yang menyatakan bahwa remaja digital cenderung menggunakan gadget melebihi batas wajar, terutama untuk aktivitas non-akademik, sehingga berdampak pada prestasi belajar dan kesehatan mental.¹⁸

Pengetahuan siswa tentang dampak positif dan negatif penggunaan gadget meningkat secara signifikan. Hal ini diukur melalui pemahaman sebelum dan sesudah program. Pada gambar 5 peningkatan skor pengetahuan siswa digambarkan dalam bentuk grafik garis modern yang menarik untuk siswa SMP sebelum program skor rata-rata adalah 55/100, sedangkan sesudah program skor rata-rata adalah 85/100. Peningkatan ini sejalan dengan konsep literasi digital yang menekankan bahwa edukasi berbasis pemahaman risiko dan manfaat teknologi dapat mendorong perubahan kesadaran perilaku digital.¹⁹



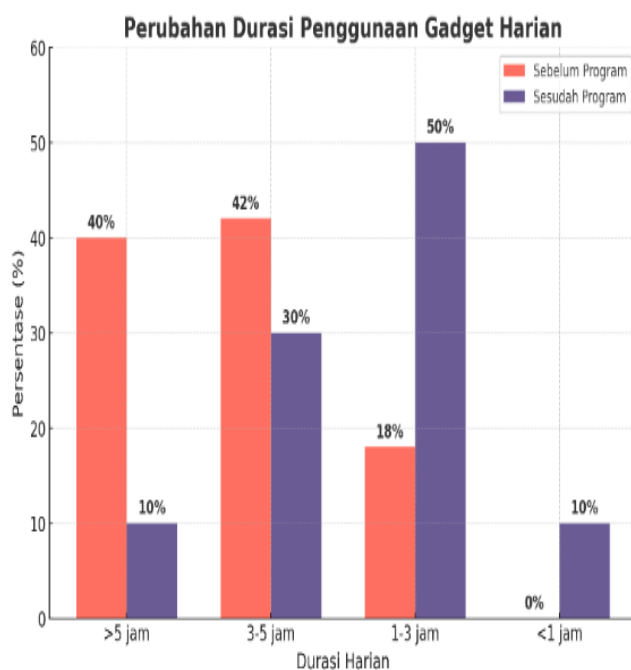
Gambar 5. Peningkatan Skor Pengetahuan Siswa

¹⁸ Anderson Monica and Jingjing Jiang, "Teens, Social Media & Technology 2018," *Publicservicealliance.org* (2018), 6.

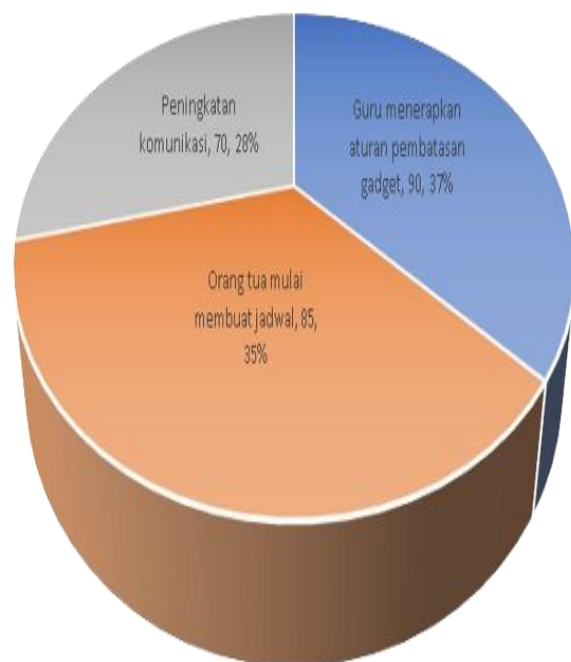
¹⁹ Catalina Vechiu and Andrea I. Mosqueda, "Health Literacy," *Handbook of Evidence-Based Prevention of Behavioral Disorders in Integrated Care: A Stepped Care Approach* 15, no. 3 (2021): 439–458.

Setelah mengikuti program, terjadi penurunan durasi penggunaan gadget yang cukup signifikan. Gambar 6 memperlihatkan perubahan efektivitas intervensi *workshop* manajemen waktu. Sebagaimana diungkapkan oleh Baumeister, penguatan control diri mampu membantu individu menahan impuls penggunaan teknologi secara berlebihan. Berikut adalah grafik yang menggambarkan perubahan durasi penggunaan gadget harian sebelum dan sesudah program.

Program pelatihan kepada guru dan orang tua menghasilkan peningkatan kemampuan pengawasan dan pendampingan (Gambar 7), di mana 90% guru mulai menerapkan aturan pembatasan gadget saat pembelajaran berlangsung, 85% orang tua mulai menerapkan jadwal penggunaan gadget di rumah, 70% orang tua melaporkan peningkatan komunikasi terbuka dengan anak mengenai penggunaan teknologi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan pentingnya keterlibatan lingkungan sosial dalam membentuk perilaku digital anak.²⁰



Gambar 6. Perubahan Durasi Penggunaan Gadget Harian



Gambar 7. Keterlibatan dan Orang Tua

²⁰ Sonia Livingstone and Ellen Helsper, “Gradations in Digital Inclusion: Children, Young People and the Digital Divide,” *New Media and Society* 9, no. 4 (2007): 671–696.

Hasil pengabdian Masyarakat ini menguatkan bahwa penyuluhan literasi digital sehat berbasis edukatif-partisipatif efektif membangun kesadaran kritis siswa dalam menggunakan gadget. Pengetahuan baru mendorong perubahan sikap, sementara praktek manajemen waktu dan *self-control* training memperkuat regulasi diri siswa dalam memanfaatkan gadget. Partisipasi aktif guru dan orang tua sangat krusial menciptakan ekosistem pembinaan digital yang sehat.²¹ Keterlibatan mereka memastikan control eksternal yang seimbang dengan control internal siswa, sebagaimana diteorikan dalam pendekatan *social-ecological* model.²² Selain itu, hasil ini juga menunjukkan bahwa masalah penggunaan gadget bukan semata-mata persoalan teknologi, melainkan terkait dengan keterampilan literasi digital, penguatan karakter dan pembinaan sosial di lingkungan keluarga dan sekolah.

Beberapa studi pengabdian Masyarakat sejenis menunjukkan temuan serupa. Program literasi digital di SMPN 2 Slemen menunjukkan penurunan kecanduan gadget setelah dilaksanakan edukasi dan penguatan pengawasan orang tua.²³ Demikian pula di Bali memperlihatkan bahwa intervensi manajemen waktu gadget mampu meningkatkan prestasi belajar siswa SPM secara signifikan.²⁴ Keunikan program ini adalah penerapan model edukatif-partisipatif yang menempatkan seluruh stakeholder secara aktif dalam proses penyadaran, pembinaan, dan pengawasan, sehingga perubahan perilaku digital siswa dapat lebih berkelanjutan.

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di SMP Negeri Desa Padang Alang, Alor Selatan berhasil memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan siswa, guru, dan orang tua. Hasil nyata dari kegiatan ini mencakup peningkatan skor pengetahuan peserta dari rata-rata 55 menjadi 85, serta perubahan perilaku yang ditandai dengan menurunnya durasi penggunaan gadget harian siswa lebih dari 3 jam

²¹ UNICEF, *The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World* | UNICEF Publications | UNICEF, 2023.

²² Chloe Webster, "Bronfenbrenner," *Early Childhood Theorists and Approaches Explained*, 2025.

²³ Widyastuti, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Remaja."

²⁴ et al Suranata, K., "Intervensi Manajemen Waktu Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Remaja," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara* 1, no. 2 (2020): 55–64.

menjadi di bawah 3 jam. Program ini juga berhasil mendorong keterlibatan aktif dari guru dan orang tua dalam pengawasan dan pendampingan, yang tercermin dalam penerapan aturan pembatasan penggunaan gadget oleh guru juga penjadwalan penggunaan gadget di rumah oleh orang tua, dan meningkatkan komunikasi terbuka antara orang tua dan anak terkait penggunaan teknologi. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif dalam literasi digital mampu membangun kesadaran kritis dan ketrampilan manajemen diri pada siswa, serta memperkuat sinergi antara sekolah dan keluarga dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang sehat secara digital. Oleh karena itu, program penyuluhan literasi digital perlu direplikasi dan dikembangkan secara berkelanjutan dengan dukungan kebijakan institusional agar manfaatnya dapat menjangkau lebih luas dalam membentuk generasi yang cerdas dan bijak dalam penggunaan teknologi

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, Monica, and Jingjing Jiang. "Teens, Social Media & Technology." *Pew Research Center [Internet & American Life Project]* (2018): 1–9.
- Baumeister, Roy F, Kathleen D Vohs, and Dianne M Tice. "The Strength Model of Self-Control." *Current directions in psychological science* 16, no. 6 (2007): 351–355.
- Gulo, Rezeki Putra, Nelci Mbelangedo, and Oktavianus Rangga. "Pembelajaran Di Era Teknologi Cerdas: Mengintegrasikan Kecerdasan Buatan Dalam Pendidikan Agama Kristen." *REAL DIDACHE: Journal of Christian Education* (March 29, 2025): 16–31. <https://ojs.sttrealbatam.ac.id/index.php/didache/article/view/599>.
- Hia, Elvi Putri Jelita, Marhendra Betzy Erlan Sono, Mery Cristina Lumban Gaol, Evraim Anggreini Br Hombing, Rahel Triastuti Hutabarat, and Yunardi Kristian Zega. "Melindungi Anak Di Era Digital: Peran Orang Tua Kristen Dalam Mengelola Penggunaan Gadget Dengan Bijak." *REAL DIDACHE: Journal of Christian Education* 4, no. 1 (March 29, 2024): 51–66. <https://ojs.sttrealbatam.ac.id/index.php/didache/article/view/521>.
- James, Carrie, Emily Weinstein, and Kelly Mendoza. "Teaching Digital Citizens in Today's World: Research and Insights behind the Common Sense K–12 Digital Citizenship Curriculum." *Common Sense Media* (2019): 2008–2021.

- Kalam, Abul, Chai Lee Goi, and Ying Ying Tiong. "Student Motivations for Social Media Use and Their Effects on Academic Performance-a Meditational Approach in Emerging Market." *Interactive Technology and Smart Education* 20, no. 3 (2023): 313–334.
- Livingstone, Sonia, and Ellen Helsper. "Gradations in Digital Inclusion: Children, Young People and the Digital Divide." *New media & society* 9, no. 4 (2007): 671–696.
- Livingstone, Sonia, and Ellen Helsper. "Gradations in Digital Inclusion: Children, Young People and the Digital Divide." *New Media and Society* 9, no. 4 (2007): 671–696.
- Livingstone, Sonia, Kjartan Ólafsson, Ellen J Helsper, Francisco Lupiáñez-Villanueva, Giuseppe A Veltri, and Frans Folkvord. "Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation." *Journal of communication* 67, no. 1 (2017): 82–105.
- Monica, Anderson, and Jingjing Jiang. "Teens, Social Media & Technology 2018." *Publicservicealliance.org* (2018).
- Novitra, Fuja, Festiyed Festiyed, Yohandri Yohandri, and Asrizal Asrizal. "Development of Online-Based Inquiry Learning Model to Improve 21st-Century Skills of Physics Students in Senior High School." *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education* 17, no. 9 (August 21, 2021): em2004. <https://www.ejmste.com/article/development-of-online-based-inquiry-learning-model-to-improve-21st-century-skills-of-physics-11152>.
- Nutbeam, Don. "Health Literacy as a Public Health Goal: A Challenge for Contemporary Health Education and Communication Strategies into the 21st Century." *Health promotion international* 15, no. 3 (2000): 259–267.
- Odgers, Candice L, and Michaeline R Jensen. "Adolescent Development and Growing Divides in the Digital Age." *Dialogues in clinical neuroscience* 22, no. 2 (2020): 143–149.
- Pandiangan, Dingse, and Nelson Nainggolan. "PKM PELWAP Desa Sea Mitra Untuk Pemanfaatan Tumbuhan Obat Dan Tanaman Hias." *JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia* 2, no. 2 (2020): 16.
- Reid Chassiakos, Yolanda Linda, Jenny Radesky, Dimitri Christakis, Megan A Moreno, Corinn Cross, David Hill, Nusheen Ameenuddin, Jeffrey Hutchinson, Alanna Levine,

- and Rhea Boyd. “Children and Adolescents and Digital Media.” *Pediatrics* 138, no. 5 (2016).
- Sandua, David. *The Double Sides Of Technology: Internet Addiction And Its Impact On Today’s Society*. David Sandua, 2024.
- Subowo, B. “Manajemen Waktu Belajar Siswa Pada Era Digital.” *Jurnal Ilmu Pendidikan* 22, no. 3 (2020): 45–53.
- Suranata, K., et al. “Intervensi Manajemen Waktu Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Remaja.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara* 1, no. 2 (2020): 55–64.
- Throuvala, Melina A, Mark D Griffiths, Mike Rennoldson, and Daria J Kuss. “Policy Recommendations for Preventing Problematic Internet Use in Schools: A Qualitative Study of Parental Perspectives.” *International journal of environmental research and public health* 18, no. 9 (2021): 4522.
- UNICEF. *The State of the World’s Children 2017: Children in a Digital World | UNICEF Publications | UNICEF*, 2023.
- Vechiu, Catalina, and Andrea I. Mosqueda. “Health Literacy.” *Handbook of Evidence-Based Prevention of Behavioral Disorders in Integrated Care: A Stepped Care Approach* 15, no. 3 (2021): 439–458.
- Webster, Chloe. “Bronfenbrenner.” *Early Childhood Theorists and Approaches Explained*, 2025.
- Widyastuti, N. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Remaja.” *Jurnal Pendidikan Remaja* 3, no. 1 (2019): 15–24.