

MODEL INTERVENSI KOLABORATIF KELUARGA-SEKOLAH DALAM MITIGASI DAMPAK NEGATIF GADGET PADA ANAK DAN REMAJA

**Keyla Syalsa Billa¹, Duna Izfanna^{*2}, Pauly Demanda³, Zahra Adelia Putri⁴,
Lala Cahya Kamila⁵, Amanda Zulaikha Pulungan⁶, Muhammad Iman Kurniawan⁷**

¹Faculty of Islamic Studies, Darunnajah University

keylasyalsyabilla@gmail.com

²Faculty of Islamic Studies, Darunnajah University

duna@darunnajah.ac.id

³Faculty of Islamic Studies, Darunnajah University

paulydemanda@darunnajah.ac.id

⁴Faculty of Islamic Studies, Darunnajah University

Zahradlptr@gmail.com

⁵Faculty of Islamic Studies, Darunnajah University

lalacahyakamila5@gmail.com

⁶Faculty of Islamic Studies, Darunnajah University

amandazlkha@gmail.com

⁷Faculty of Islamic Studies, Darunnajah University

mimankurniawan@darunnajah.ac.id

Correspondensi: duna@darunnajah.ac.id

Abstrak

Penelitian ini merespons krisis penggunaan gadget berlebihan pada anak dan remaja Indonesia yang mencapai 8-9 jam per hari, jauh melampaui rekomendasi global. Studi bertujuan merumuskan strategi intervensi holistik berbasis nilai pendidikan Islam yang selama ini absen dalam literatur. Kami mengidentifikasi kesenjangan antara rekomendasi pembatasan screen time dan implementasinya dalam konteks lokal, serta minimnya model kebijakan institusi pendidikan Islam dalam mitigasi dampak negatif gadget. Kegiatan dilaksanakan melalui seminar partisipatif bertema "Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget Serta Urgensi Penggunaan yang Bijak" yang menghadirkan pakar pendidikan Islam. Metode ini mengombinasikan penyampaian materi dengan dialog interaktif dan melibatkan 30 pendidik sebagai peserta. Kami sengaja menghilangkan bahan tayang digital dan menggantinya dengan modul cetak serta lembar aktivitas keluarga untuk membumikan pendekatan anti-gadget secara konkret. Temuan utama mengungkap bahwa kecanduan gawai, menurunnya fokus anak, dan konflik pengasuhan akibat inkonsistensi orang tua menjadi keluhan dominan peserta. Pemateri memperkenalkan empat strategi utama: penguatan komunikasi langsung dan empati, pembatasan akses terstruktur, pengembangan potensi anak tanpa teknologi berlebih, serta kolaborasi orang tua dalam ketegasan dan keteladanan. Lebih dari 70% peserta aktif berbagi pengalaman dan merespons positif terhadap pendekatan ini. Diskusi menghasilkan solusi praktis seperti kesepakatan zona bebas gawai, aktivitas pengganti menyenangkan, dan penyesuaian pola asuh orang tua. Penelitian menyimpulkan bahwa pendekatan anti-gadget bukan penolakan terhadap teknologi, melainkan upaya sadar mengembalikan keseimbangan digital-manusiawi. Implikasinya, lembaga pendidikan Islam perlu merumuskan kebijakan kurikuler dan ekstrakurikuler yang memperkuat kapasitas pengasuhan kolektif. Riset selanjutnya diarahkan pada pengembangan model intervensi longitudinal dan pengukuran efektivitas kebijakan anti-gadget di SD Melati Cidokom, Bogor.

Kata kunci: kecanduan gadget, pendidikan Islam, pengasuhan digital, generasi Z, intervensi keluarga.

Abstract

This research responds to the crisis of excessive gadget use among Indonesian children and adolescents, which reaches 8-9 hours per day, far exceeding global recommendations. The study aims to formulate a holistic intervention strategy based on Islamic educational values, which has been lacking in the literature. We detected a gap between screen time recommendations and their implementation in the local context, as well as a lack of policy models in Islamic educational institutions to mitigate the negative impacts of gadgets. The activity was carried out through a participatory seminar entitled "The Positive and Negative Impacts of Gadget Use and the Urgency of Wise Use," featuring Islamic education experts. This method combined material delivery with interactive dialogue and involved 30 educators. We deliberately eliminated digital presentations and replaced them with printed modules and family activity sheets to ground the anti-gadget approach in concrete terms. Key findings revealed that gadget addiction, decreased children's focus, and parenting conflicts due to parental inconsistency were the dominant complaints among participants. The presenters introduced four main strategies: strengthening direct communication and empathy, access to structured encryption, developing children's potential without excessive technology, and parental collaboration through firmness and role modeling. Over 70% of participants actively shared their experiences and responded positively to this approach. Discussions yielded practical solutions such as agreed-upon device-free zones, enjoyable alternative activities, and alignment of parenting styles. The study concluded that the anti-gadget approach is not a rejection of technology, but rather a conscious effort to restore digital-human balance. Consequently, Islamic educational institutions need to establish curricular and extracurricular policies that strengthen collective parenting capacity. Future research will focus on developing a longitudinal intervention model and measuring the effectiveness of the anti-gadget policy at Melati Cidokom Elementary School in Bogor.

Keywords: *gadget addiction, Islamic education, digital parenting, Generation Z, family intervention.*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah lanskap kehidupan manusia secara fundamental, khususnya dalam pola interaksi sosial dan perilaku generasi muda. Gadget, sebagai manifestasi teknologi digital yang paling masif, telah menembus hampir seluruh aspek kehidupan anak dan remaja, mulai dari pembelajaran, komunikasi, hingga hiburan. (Twenge and Campbell 2018) Penetrasi smartphone di kalangan remaja Indonesia mencapai 91%, dengan rata-rata durasi penggunaan mencapai 8-9 jam per hari, melampaui rekomendasi kesehatan global yang hanya menganjurkan 2 jam untuk layar hiburan. (Rideout and Robb 2019) Kondisi ini menandakan adanya ketidakseimbangan antara manfaat teknologi dan risiko yang ditimbulkannya, terutama pada tahap perkembangan kritis anak dan remaja yang memerlukan stimulasi fisik, sosial, dan kognitif secara seimbang.

Realitas penggunaan gadget berlebihan telah memicu berbagai dampak negatif yang terukur secara empiris. Studi longitudinal menunjukkan korelasi signifikan antara screen time berlebihan dengan peningkatan gejala kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku pada remaja. (Twenge and Campbell 2018) Paparan layar yang ekstensif juga berkontribusi pada penurunan kualitas tidur, yang selanjutnya memengaruhi fungsi kognitif dan prestasi akademik. (Hale and Guan 2015) Dari perspektif sosial, anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu dengan gadget menunjukkan keterampilan sosial yang lebih lemah dan kecenderungan isolasi yang lebih tinggi. (Reid Chassiakos et al. 2016) Fenomena ini

mengindikasikan adanya krisis dalam pola pengasuhan dan pendidikan di era digital yang memerlukan intervensi sistematis.

Kondisi ideal yang seharusnya dicapai adalah penggunaan teknologi yang seimbang, terkontrol, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. American Academy of Pediatrics merekomendasikan pembatasan screen time, zona bebas gadget, dan keterlibatan aktif orang tua dalam mediasi digital.(Reid Chassiakos et al. 2016) Implementasi rekomendasi ini menghadapi tantangan kompleks, termasuk kurangnya literasi digital orang tua, minimnya kebijakan institusional yang konsisten, dan tekanan sosial untuk terus terhubung dalam ekosistem digital.(Livingstone, Mascheroni, and Staksrud 2017) Gap antara kondisi aktual dan ideal ini memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan keluarga, sekolah, dan lembaga pendidikan.

Penelitian terdahulu telah mengidentifikasi berbagai dampak negatif gadget secara parsial, namun mayoritas berfokus pada konteks Barat dengan pendekatan kuantitatif yang terpisah-pisah.(Beyens, Frison, and Eggermont 2016) Studi tentang intervensi berbasis institusi pendidikan Islam, khususnya pesantren, masih sangat terbatas. Review sistematis oleh Stiglic dan Viner (2019) mengonfirmasi hubungan antara screen time dan kesehatan mental remaja, namun tidak memberikan solusi kontekstual untuk setting pendidikan berbasis nilai. Demikian pula, penelitian tentang strategi "anti-gadget" yang realistis dan berbasis kearifan lokal serta nilai religius belum banyak dieksplorasi dalam literatur ilmiah.(Salmela-Aro et al. 2017)

Identifikasi gap menunjukkan bahwa riset sebelumnya belum menjawab pertanyaan tentang bagaimana mengintegrasikan nilai-nilai pendidikan Islam dengan strategi pengurangan dampak gadget serta model intervensi kolaboratif antara keluarga dan lembaga pendidikan dalam konteks Indonesia.(Subrahmanyam and Smahel 2011) Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan kerangka "anti-gadget realistis" yang tidak menolak teknologi secara total, namun menawarkan strategi mitigasi berbasis evidensi dan nilai-nilai karakter Islam. Kontribusi ilmiah penelitian ini mencakup: (1) sintesis literatur tentang dampak multidimensional gadget pada anak dan remaja, (2) formulasi strategi praktis berbasis institusi pendidikan dan keluarga, (3) model kebijakan untuk pesantren dan sekolah Islam, dan (4) rekomendasi kurikulum literasi digital yang berkarakter.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah seminar bertema "*Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget Serta Urgensi Penggunaan yang Bijak*". Seminar ini berfungsi sebagai media utama dalam mengumpulkan data dan menyampaikan informasi tentang pentingnya pengasuhan yang tidak bergantung pada gawai, serta membangun kesadaran akan dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak, khususnya generasi Gen-Z saat ini.

Dalam kegiatan ini, salah satu mahasiswi dari Universitas Darunnajah yaitu Keyla Syalsa Billa dan Zahra Adelia Putri. Memberikan materi mengenai bahaya ketergantungan gadget pada anak, strategi membangun komunikasi tanpa layar, pengenalan aktivitas alternatif pengganti gawai, serta tantangan orang tua dalam membentengi anak dari paparan digital yang tidak terkontrol.

Selain penyampaian materi, kegiatan ini juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab interaktif yang memberikan ruang bagi para peserta untuk menyampaikan pertanyaan, berbagi pengalaman, serta mendiskusikan berbagai persoalan yang mereka hadapi dalam mengendalikan penggunaan gadget di lingkungan keluarga. Metode ini dirancang untuk menciptakan suasana dialogis, sehingga peserta tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Kegiatan ini mendorong terciptanya hubungan yang lebih erat antara pemateri dan peserta, sekaligus memperkaya sudut pandang dalam memahami pengasuhan di tengah gempuran era digital.

Untuk mendukung kenyamanan dan efektivitas kegiatan, panitia tetap menyediakan perlengkapan presentasi seperti proyektor dan sound system secara terbatas dan proporsional, namun tetap menekankan pada pendekatan interaktif yang minim ketergantungan terhadap teknologi. Sebagai bentuk komitmen terhadap tema anti-gadget, peserta tidak diberikan bahan tayang dalam bentuk digital, melainkan modul cetak dan lembar aktivitas keluarga yang dapat digunakan sebagai panduan praktik di rumah. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat pemahaman peserta, tetapi juga mendorong mereka untuk mulai membiasakan pola interaksi keluarga yang lebih sehat dan jauh dari ketergantungan pada gadget.



Gambar. Pelaksanaan Seminar Anti gadget

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemateri menyampaikan bahwa pengasuhan Generasi Z saat ini menghadapi tantangan serius, terutama karena kuatnya pengaruh teknologi dan budaya digital yang telah menggeser banyak peran pengasuhan dari orang tua ke perangkat elektronik. Dalam menghadapi tantangan ini, penting bagi orang tua untuk menyamakan visi keluarga, memperkuat nilai-nilai spiritual, dan membangun hubungan emosional yang hangat tanpa kehadiran gawai sebagai pengalih perhatian.

Generasi Z dikenal memiliki kemampuan belajar cepat dan literasi digital tinggi, tetapi di sisi lain mereka rentan terhadap kecanduan gawai, menurunnya fokus, dan minimnya interaksi sosial langsung. Oleh karena itu, pendekatan anti-gadget menjadi urgensi dalam pengasuhan, yaitu dengan membatasi paparan gawai secara sadar, mengembalikan peran orang tua sebagai sumber utama nilai dan pengetahuan, serta menciptakan ruang tumbuh kembang anak yang lebih manusiawi, tidak dikendalikan oleh algoritma digital.

Strategi utama dalam cara orang tua mendidik anak agar tidak bergantung pada gawai meliputi:

1. Penguatan Komunikasi Langsung dan Empati
Orang tua didorong untuk tidak menggunakan gawai sebagai "pengasuh pengganti". Komunikasi yang hangat, dialog reflektif, dan kebiasaan bercerita secara lisan menjadi metode utama untuk menyampaikan nilai, bukan melalui video pendek atau aplikasi pesan instan.
2. Pembatasan Akses Gawai secara Terstruktur
Aturan dibuat tegas dan disepakati bersama, seperti zona bebas gawai di ruang keluarga, jadwal harian tanpa layar, dan penggantian aktivitas digital dengan aktivitas fisik atau seni.
3. Pengembangan Potensi Anak tanpa Teknologi Berlebih
Kecerdasan majemuk anak diasah melalui kegiatan nyata, seperti berkebun, memasak, melukis, atau diskusi keluarga, bukan melalui aplikasi atau konten digital.
4. Kolaborasi Orang Tua dalam Ketegasan dan Keteladanan

Ayah dan ibu harus bersatu dalam komitmen anti-gadget, bukan hanya pada anak, tetapi juga pada diri sendiri. Keteladanan dalam membatasi penggunaan gawai menjadi fondasi utama agar anak meniru kebiasaan sehat.

Seminar ini mendapat respons positif dari 30 peserta yang terdiri dari peserta pendidik. Tingkat partisipasi sangat tinggi, dengan lebih dari 70% peserta aktif bertanya dan berbagi pengalaman. Sebagian besar keluhan peserta berpusat pada kecanduan gawai, anak yang sulit diajak berinteraksi, serta konflik pengasuhan akibat ketidakkonsistenan orang tua dalam penggunaan gawai.

Dalam sesi diskusi, pemateri memberikan solusi konkret yang sejalan dengan prinsip anti-gadget, seperti:

1. Membuat kesepakatan tentang waktu dan tempat bebas gawai.
2. Menyusun aktivitas pengganti yang menyenangkan tanpa layar, seperti permainan tradisional, membaca buku fisik, atau bercerita sebelum tidur.
3. Menyelaraskan pola asuh ayah dan ibu agar tidak saling bertolak belakang, terutama dalam memberikan akses gawai kepada anak.

Pemateri juga menekankan bahwa komunikasi yang positif tidak akan efektif jika orang tua masih menjadikan gawai sebagai solusi instan untuk menenangkan anak. Interaksi yang berkualitas hanya bisa tumbuh dalam suasana tanpa gangguan layar, di mana anak merasa didengar, diperhatikan, dan dihargai secara utuh.

Seminar ini tidak hanya memberikan wawasan, tetapi juga membangun kesadaran kolektif bahwa pengasuhan anti-gadget bukan bentuk penolakan terhadap kemajuan zaman, melainkan upaya sadar untuk mengembalikan keseimbangan antara teknologi dan kemanusiaan. Para peserta mengaku mendapatkan pencerahan dan dorongan moral untuk mulai membatasi gawai di lingkungan keluarganya. Dokumentasi kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dan interaksi hangat antarpeserta, menandakan bahwa pendekatan anti-gadget relevan dan dibutuhkan.

Kegiatan serupa diharapkan dapat terus dilaksanakan secara berkala sebagai wadah penguatan kapasitas orang tua dalam membimbing Generasi Z menuju kedewasaan yang tidak hanya cerdas secara digital, tetapi juga kuat secara karakter dan relasi sosial.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil merumuskan model intervensi kolaboratif keluarga-sekolah dalam mitigasi dampak negatif gadget pada anak dan remaja dengan mengintegrasikan nilai-nilai pendidikan Islam sebagai kerangka utama yang selama ini absen dalam literatur. Bertolak dari realitas memprihatinkan mengenai penggunaan gadget berlebihan pada anak dan remaja Indonesia yang mencapai 8–9 jam per hari, jauh melampaui rekomendasi global, kegiatan ini dilaksanakan melalui seminar partisipatif yang melibatkan 30 pendidik dengan pendekatan dialogis interaktif. Yang menarik, pelaksanaan kegiatan ini secara konsisten menerapkan prinsip anti-gadget dengan menghilangkan bahan tayang digital dan menggantinya dengan modul cetak serta lembar aktivitas keluarga, sehingga peserta merasakan secara langsung pengalaman interaksi tanpa ketergantungan pada layar.

Temuan utama mengungkap bahwa kecanduan gadget, menurunnya fokus anak, dan konflik pengasuhan akibat inkonsistensi orang tua menjadi keluhan dominan yang disampaikan peserta dalam sesi diskusi. Menyikapi hal tersebut, pemateri memperkenalkan empat strategi utama yang menjadi fondasi intervensi, yakni penguatan komunikasi langsung dan empati, pembatasan akses terstruktur melalui kesepakatan zona dan waktu bebas gawai, pengembangan potensi anak melalui aktivitas nyata tanpa teknologi berlebih seperti berkebun, memasak, atau permainan tradisional, serta penguatan kolaborasi orang tua dalam keteguhan dan keteladanan. Lebih dari 70% peserta aktif berbagi pengalaman dan merespons positif terhadap pendekatan

ini, yang kemudian melahirkan solusi praktis seperti penyusunan aktivitas pengganti yang menyenangkan dan penyesuaian pola asuh ayah dan ibu agar tidak saling bertolak belakang.

Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan anti-gadget bukanlah bentuk penolakan terhadap kemajuan teknologi, melainkan upaya sadar untuk mengembalikan keseimbangan digital-manusiawi dalam pengasuhan. Komunikasi positif dan interaksi berkualitas hanya dapat tumbuh dalam suasana tanpa gangguan layar, di mana anak merasa didengar, diperhatikan, dan dihargai secara utuh. Implikasi dari penelitian ini mendorong lembaga pendidikan Islam untuk merumuskan kebijakan kurikuler dan ekstrakurikuler yang memperkuat kapasitas pengasuhan kolektif, sementara riset selanjutnya diarahkan pada pengembangan model intervensi longitudinal dan pengukuran efektivitas kebijakan anti-gadget di pesantren. Kegiatan serupa diharapkan dapat terus dilaksanakan secara berkala sebagai wadah penguatan kapasitas orang tua dalam membimbing Generasi Z menuju kedewasaan yang tidak hanya cerdas secara digital, tetapi juga kuat secara karakter dan relasi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Beyens, Ine, Eline Frison, and Steven Eggermont. 2016. "‘I Don’t Want to Miss a Thing’: Adolescents’ Fear of Missing out and Its Relationship to Adolescents’ Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress." *Computers in Human Behavior* 64:1–8. doi:10.1016/j.chb.2016.05.083.
- Hale, Lauren, and Shu Guan. 2015. "Screen Time and Sleep among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Literature Review." *Sleep Medicine Reviews* 21:50–58. doi:10.1016/j.smrv.2014.07.007.
- Livingstone, Sonia, Giovanna Mascheroni, and Elisabeth Staksrud. 2017. "European Research on Children's Internet Use: Assessing the Past and Anticipating the Future." *New Media & Society* 20(3):1103–22. doi:10.1177/1461444816685930.
- Reid Chassiakos, Yolanda Linda, Jenny Radesky, Dimitri Christakis, Megan A. Moreno, Corinne Cross, Council on Communications, and Media. 2016. "Children and Adolescents and Digital Media." *Pediatrics* 138(5):e20162593. doi:10.1542/peds.2016-2593.
- Rideout, Victoria, and Michael B. Robb. 2019. *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2019*. San Francisco, CA: Common Sense Media.
- Salmela-Aro, Katariina, Katja Upadyaya, Kai Hakkarainen, Kirsti Lonka, and Kimmo Alho. 2017. "The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, School Burnout and Engagement among Finnish Early and Late Adolescents." *Journal of Youth and Adolescence* 46(2):343–57. doi:10.1007/s10964-016-0494-2.
- Subrahmanyam, Kaveri, and David Smahel. 2011. *Digital Youth: The Role of Media in Development*. New York, NY: Springer Science & Business Media.
- Twenge, Jean M., and W. Keith Campbell. 2018. "Associations between Screen Time and Lower Psychological Well-being among Children and Adolescents: Evidence from a Population-Based Study." *Preventive Medicine Reports* 12:271–83. doi:10.1016/j.pmedr.2018.10.003.