

Sosialisasi Dampak Penggunaan Gadget terhadap Bullying dan Pola Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar

Agus Suryana¹, Leni Anggraeni²

^{1,2} Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Ilmu Komputer, Institut Bakti Nusantara, Pringsewu Lampung, Indonesia

Article Information

Article History

Received: 9 Agustus 2026

Accepted: 10 Agustus 2026

Published: 19 Agustus 2026

Keywords

Gadget, Literasi Digital, Bullying, Cyberbullying, Siswa SD.

Correspondence

E-mail:

suryana.suryani64@gmail.com

ABSTRACT

The development of mobile communication technology provides significant benefits for children's learning and communication. However, uncontrolled gadget use may cause behavioral and health problems. Among elementary school students, digital device use requires proper guidance to prevent sedentary behavior, reduced physical activity, unhealthy social interactions, exposure to negative content, and cyberbullying. This community service activity aimed to improve students' knowledge and awareness of healthy, safe, responsible, and ethical use of mobile devices, as well as their understanding of bullying prevention and the importance of a healthy lifestyle. The activity was conducted at UPT SD Negeri 3 Margodadi, Ambarawa District, Pringsewu Regency, Lampung, through socialization, interactive education, discussions, case simulations, and mentoring. The materials covered digital communication ethics, cyberbullying, screen-time management, physical activity, healthy eating, adequate sleep, and communication with teachers and parents. Evaluation was conducted through pre-tests, post-tests, observations, and student reflections. The activity is expected to strengthen digital literacy, character, health awareness, and create a safe, healthy, and child-friendly learning environment.

Abstrak

Perkembangan teknologi komunikasi mobile memberikan manfaat bagi pembelajaran dan komunikasi anak, tetapi penggunaan gadget yang tidak terarah dapat menimbulkan persoalan perilaku dan kesehatan. Pada usia sekolah dasar, penggunaan perangkat digital perlu didampingi untuk mencegah perilaku sedentari, berkurangnya aktivitas fisik, paparan konten negatif, interaksi sosial yang kurang sehat, dan bullying digital. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai penggunaan perangkat mobile secara sehat, aman, bertanggung jawab, dan beretika, serta meningkatkan pemahaman tentang pencegahan bullying dan pentingnya pola hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan di UPT SD Negeri 3 Margodadi, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu, Lampung melalui sosialisasi, edukasi interaktif, diskusi, simulasi kasus, dan pendampingan. Materi mencakup etika komunikasi digital, cyberbullying, pengelolaan waktu layar, aktivitas fisik, pola makan sehat, tidur cukup, serta komunikasi dengan guru dan orang tua. Evaluasi dilakukan melalui pre-test, post-test, observasi, dan refleksi siswa. Kegiatan diharapkan memperkuat literasi digital, karakter, kesehatan, serta lingkungan belajar yang aman, sehat, dan ramah anak.

1. Pendahuluan

Transformasi digital telah mengubah cara anak belajar, berkomunikasi, mencari informasi, dan memperoleh hiburan. Telepon pintar, tablet, komputer, dan perangkat komunikasi mobile dapat mendukung pembelajaran apabila digunakan secara terarah, tetapi penggunaan yang tidak terkelola juga dapat menggeser waktu belajar, aktivitas fisik, tidur, serta interaksi tatap muka. Sejumlah kajian menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan layar dan perkembangan anak tidak bersifat sederhana; durasi, jenis konten, konteks penggunaan, serta pendampingan orang dewasa perlu dipertimbangkan secara bersamaan [1]–[4].

Pada kelompok anak sekolah, penggunaan perangkat digital juga berkaitan dengan isu perilaku dan interaksi sosial. Meta-analisis pada anak usia 12 tahun ke bawah menemukan korelasi yang kecil tetapi signifikan antara durasi screen time dan masalah perilaku internalisasi maupun eksternalisasi [5]. Temuan tersebut tidak berarti bahwa gadget secara otomatis menyebabkan perilaku bermasalah, tetapi menunjukkan pentingnya literasi digital, pengaturan kebiasaan penggunaan, dan keterlibatan orang tua serta guru. Dalam konteks perundungan, ruang digital dapat memperluas bentuk dan jangkauan bullying menjadi cyberbullying melalui media sosial, pesan, permainan daring, dan platform komunikasi lainnya [6], [7].

Upaya pencegahan karena itu perlu dilakukan sejak pendidikan dasar. Program berbasis sekolah yang ditujukan untuk mengurangi cyberbullying menunjukkan efek yang terukur, meskipun besarnya efek bervariasi dan keberhasilan dipengaruhi oleh desain program serta konteks implementasi [7]. Pendekatan edukatif yang sesuai usia dapat membantu siswa mengenali perilaku yang menyakiti, memahami batas privasi, menggunakan bahasa yang sopan, serta mengetahui kepada siapa mereka harus melapor apabila mengalami atau menyaksikan perundungan.

Aspek kesehatan juga perlu ditempatkan dalam pembahasan penggunaan gadget. WHO merekomendasikan anak dan remaja usia 5–17 tahun melakukan rata-rata sedikitnya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat per hari serta membatasi perilaku sedentari, termasuk waktu rekreasi berbasis layar [8]. Kajian sistematis menunjukkan bahwa penggunaan smartphone dan tablet yang lebih tinggi pada anak usia 5–10 tahun berkaitan dengan durasi dan kualitas tidur yang lebih buruk serta tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah [9]. Kajian lain menemukan hubungan antara screen time dan beberapa indikator adipositas, walaupun bukti observasional tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara langsung [3], [4].

Isu stunting harus dibahas secara hati-hati agar tidak terjadi penyederhanaan kausal. Stunting merupakan kondisi tinggi badan menurut umur yang rendah dan berkaitan terutama dengan kekurangan gizi kronis atau berulang, infeksi, serta faktor lingkungan dan sosial yang kompleks [10]. Dengan demikian, gadget tidak tepat dinyatakan sebagai penyebab langsung stunting. Hubungan yang relevan dalam kegiatan ini adalah hubungan perilaku: penggunaan gadget yang berlebihan berpotensi mengurangi waktu untuk aktivitas fisik, tidur, interaksi keluarga, dan rutinitas sehat yang mendukung tumbuh kembang anak. Pendekatan ini konsisten dengan prinsip edukasi kesehatan yang menempatkan teknologi sebagai salah satu faktor perilaku, bukan penyebab tunggal masalah pertumbuhan.

UPT SD Negeri 3 Margodadi merupakan sekolah dasar negeri di Gg. Mawar No. IV, Sumberdadi, Margodadi, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu, Lampung, dengan NPSN 10804614 dan status akreditasi B. Sekolah juga menjalankan program Sekolah Adiwiyata. Kondisi lingkungan sekolah dan keterlibatan siswa dalam kegiatan edukasi menjadi konteks penting bagi penguatan perilaku digital yang aman dan pola hidup sehat. Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 5 Agustus 2026 dengan fokus pada sosialisasi dampak penggunaan gadget terhadap bullying dan pola hidup sehat siswa sekolah dasar.

Tujuan kegiatan adalah: (1) meningkatkan pemahaman siswa mengenai manfaat dan risiko penggunaan gadget; (2) meningkatkan kesadaran tentang bullying dan cyberbullying; (3) mendorong etika komunikasi digital dan perlindungan privasi; (4) memperkuat kesadaran mengenai keseimbangan waktu layar, aktivitas fisik, belajar, interaksi sosial, dan istirahat; serta (5) mendorong peran sekolah dan keluarga dalam pendampingan penggunaan teknologi digital anak.

2. Metodologi

Desain dan Setting

Kegiatan menggunakan desain pengabdian berbasis edukasi partisipatif. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka pada Rabu, 5 Agustus 2026 di UPT SD Negeri 3 Margodadi, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu, Lampung. Pendekatan partisipatif dipilih agar siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat melalui pertanyaan, tanggapan, dan diskusi sederhana sesuai tingkat perkembangan mereka.

Peserta dan Kelompok Sasaran

Sasaran langsung adalah siswa-siswi UPT SD Negeri 3 Margodadi yang mengikuti sesi sosialisasi. Guru dan unsur pendamping sekolah ditempatkan sebagai pemangku kepentingan pendukung karena keberlanjutan kebiasaan digital dan pola hidup sehat membutuhkan konsistensi antara lingkungan sekolah dan rumah. Naskah ini tidak mencantumkan identitas pribadi siswa dan tidak melakukan diagnosis kesehatan individual.

Tahap Implementasi

Tahapan kegiatan meliputi: (1) koordinasi dengan pihak sekolah mengenai waktu, ruang, peserta, dan kebutuhan materi; (2) persiapan bahan presentasi dan media edukasi; (3) penyampaian materi secara interaktif; (4) tanya jawab dan diskusi; (5) penguatan pesan praktis yang dapat diterapkan siswa; dan (6) dokumentasi serta refleksi kegiatan.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan

Tahap	Aktivitas Utama	Output
Koordinasi	Menentukan sasaran, waktu, ruang kegiatan, dan kebutuhan materi.	Kegiatan terjadwal dan kebutuhan teridentifikasi.
Edukasi	Pemaparan gadget, etika digital, bullying, cyberbullying, privasi, dan pola hidup sehat.	Peserta memperoleh informasi terstruktur.
Interaksi	Tanya jawab, diskusi, dan respons terhadap pertanyaan siswa.	Peserta berpartisipasi dan mengklarifikasi pemahaman.
Penguatan	Pesan Stop–Block–Report–Tell, keseimbangan waktu layar, aktivitas fisik, tidur, dan kebiasaan sehat.	Siswa memperoleh strategi praktis.
Dokumentasi	Foto kegiatan dan refleksi pelaksanaan.	Bukti pelaksanaan dan bahan evaluasi.

Materi Sosialisasi

Materi mencakup pengertian dan manfaat gadget dalam pembelajaran; risiko penggunaan yang tidak terarah; etika komunikasi digital; perlindungan privasi; pengenalan bullying dan cyberbullying; strategi respons Stop–Block–Report–Tell; keseimbangan waktu layar dengan aktivitas fisik; tidur dan istirahat; kebersihan; serta pemahaman yang tepat mengenai stunting sebagai masalah multifaktor.

Pengumpulan dan Analisis Data

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif-kualitatif berdasarkan observasi keterlibatan peserta, respons terhadap pertanyaan, interaksi selama sesi, dan dokumentasi kegiatan. Tidak digunakan instrumen pre-test dan post-test tervalidasi sehingga naskah tidak mengklaim peningkatan pengetahuan dalam bentuk persentase atau skor. Keterbatasan tersebut menjadi dasar rekomendasi agar kegiatan lanjutan menggunakan instrumen evaluasi kuantitatif yang sesuai usia.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Sosialisasi

Kegiatan pada 5 Agustus 2026 berlangsung secara tatap muka di lingkungan UPT SD Negeri 3 Margodadi. Sesi edukasi menggunakan bahasa yang komunikatif dan disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Pemateri memanfaatkan media visual dan perangkat layar yang tersedia di kelas untuk menjelaskan contoh penggunaan gadget yang produktif dan penggunaan yang perlu dihindari.

Interaksi tidak dilakukan hanya melalui ceramah satu arah. Siswa diberi ruang untuk bertanya, mengangkat tangan, menanggapi contoh kasus, dan menyampaikan pengalaman yang relevan dengan penggunaan perangkat digital. Pola interaksi tersebut penting karena literasi digital pada anak tidak cukup dibangun melalui penyampaian aturan; anak perlu memahami alasan di balik aturan dan mengetahui tindakan yang dapat dilakukan ketika menghadapi situasi tidak aman.



Gambar 1. Penyampaian materi sosialisasi penggunaan gadget, bullying, dan pola hidup sehat kepada siswa.

3.2.Literasi Digital dan Pencegahan Perundungan(Bully)

Gadget diposisikan sebagai alat yang memiliki manfaat dan risiko. Siswa diarahkan memahami bahwa perangkat digital dapat digunakan untuk belajar, mencari informasi, berkomunikasi, dan berkarya, tetapi penggunaannya harus memperhatikan keamanan, kesopanan, privasi, dan keseimbangan waktu. Perspektif ini sejalan dengan temuan bahwa dampak teknologi dipengaruhi oleh cara, konteks, dan tujuan penggunaan, bukan hanya oleh durasi penggunaan [1], [2].

Materi bullying membedakan perundungan fisik atau verbal di lingkungan sekolah dengan cyberbullying yang terjadi melalui teknologi digital. Siswa dikenalkan pada contoh perilaku seperti mengejek, mempermalukan, menyebarkan foto atau pesan tanpa izin, mengucilkan teman dalam ruang digital, atau mengirim pesan yang menyakitkan. Penekanan utama bukan pada memberi label kepada anak, melainkan pada mengenali perilaku, memahami dampaknya, dan mencari bantuan orang dewasa yang dipercaya.



Gambar 2. Interaksi siswa dan fasilitator dalam sesi edukasi di ruang kelas.

Strategi Stop–Block–Report–Tell digunakan sebagai pesan sederhana. Siswa diarahkan untuk berhenti merespons konten yang merugikan, memblokir akun atau pengirim apabila diperlukan, melaporkan konten atau akun melalui mekanisme yang tersedia, dan menceritakan kejadian kepada guru, orang tua, atau orang dewasa yang dipercaya. Pendekatan berbasis sekolah relevan karena meta-analisis intervensi cyberbullying menunjukkan bahwa program pencegahan dapat menurunkan perpetration dan victimisation, meskipun efektivitasnya tidak seragam pada semua konteks [7].

3.3. Penggunaan Gadget dan Gaya Hidup Sehat Anak

Penggunaan gadget dibahas dalam konteks keseimbangan aktivitas harian. Siswa diarahkan agar penggunaan perangkat tidak menggantikan waktu untuk bergerak, bermain, belajar, berinteraksi dengan keluarga dan teman, serta tidur. WHO merekomendasikan anak dan remaja usia 5–17 tahun melakukan setidaknya rata-rata 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat per hari dan mengurangi waktu sedentari, terutama waktu rekreasi berbasis layar [8].

Temuan dari kajian sistematis memperkuat pentingnya pesan tersebut. Pada anak usia 5–10 tahun, penggunaan smartphone dan tablet yang lebih tinggi dikaitkan dengan tidur yang lebih pendek atau kurang berkualitas serta aktivitas fisik yang lebih rendah [9]. Kajian mengenai screen use dan adipositas juga menemukan adanya perbedaan pada beberapa indikator, tetapi penulis menekankan bahwa desain observasional belum cukup untuk menyimpulkan sebab-akibat [3], [4]. Oleh karena itu, sosialisasi tidak diarahkan pada larangan total penggunaan gadget, tetapi pada pembentukan kebiasaan digital yang seimbang.

Pesan kesehatan disederhanakan menjadi kebiasaan praktis: menyediakan waktu tanpa gadget, tidak membawa perangkat ke aktivitas yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi atau bergerak, menjaga waktu tidur, melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan memilih konten yang sesuai usia. Pendekatan pendampingan orang tua juga penting karena kajian digital parenting menekankan perlunya model pendampingan yang lebih komprehensif daripada sekadar pengawasan atau pembatasan [11].

3.4. Penjelasan Penggunaan Gadget dan Stunting

Stunting merupakan kondisi pertumbuhan yang kompleks dan tidak tepat dijelaskan sebagai akibat langsung penggunaan gadget. WHO menjelaskan stunting dalam kaitannya dengan kekurangan gizi kronis atau berulang, infeksi, serta faktor lingkungan dan sosial yang memengaruhi tumbuh kembang [10]. Karena itu, materi kegiatan menggunakan istilah 'pola hidup sehat' untuk menjembatani perilaku penggunaan gadget dengan faktor keseharian yang lebih luas.

Dalam konteks kegiatan, risiko yang perlu diperhatikan adalah ketika penggunaan gadget berlebihan menggantikan waktu makan yang teratur, aktivitas fisik, tidur, interaksi keluarga, atau kegiatan belajar. Hubungan tersebut bersifat tidak langsung dan dipengaruhi banyak faktor. Penyampaian yang hati-hati penting agar siswa, guru, dan keluarga tidak memperoleh pemahaman yang keliru bahwa mengurangi gadget saja dapat mencegah stunting.

3.5.Keterlibatan Peserta dan Implikasi Program

Dokumentasi kegiatan menunjukkan peserta mengikuti penyampaian materi, berinteraksi dengan fasilitator, dan terlibat dalam sesi pertanyaan. Foto bersama juga menunjukkan keterlibatan peserta dan tim pelaksana pada akhir kegiatan. Secara kualitatif, kondisi tersebut menunjukkan bahwa tema penggunaan gadget, bullying, dan pola hidup sehat dapat disampaikan melalui pendekatan edukatif yang komunikatif di lingkungan sekolah dasar.



Gambar 3. Foto bersama peserta dan tim pelaksana kegiatan di UPT SD Negeri 3 Margodadi, 5 Agustus 2026.

Namun, capaian kegiatan harus dibaca secara proporsional. Karena kegiatan merupakan satu kali intervensi dan tidak menggunakan pengukuran pre-test dan post-test tervalidasi, peningkatan pengetahuan tidak dapat dinyatakan secara kuantitatif. Temuan utama artikel ini adalah terlaksananya proses edukasi, keterlibatan peserta, serta tersampainya pesan pencegahan dan kebiasaan sehat. Untuk pengabdian berikutnya, evaluasi dapat diperkuat melalui kuis sebelum dan sesudah kegiatan, observasi kebiasaan, atau kuesioner sederhana yang disesuaikan dengan usia siswa.

Implikasi praktisnya adalah perlunya kesinambungan antara sekolah dan keluarga. Sekolah dapat mengintegrasikan etika digital dan anti-bullying ke dalam pembiasaan kelas, sedangkan keluarga dapat membuat kesepakatan penggunaan perangkat, waktu tidur, dan aktivitas bersama. Pendekatan kolaboratif lebih sesuai daripada menempatkan tanggung jawab sepenuhnya pada anak.

3.6.Panduan Praktis untuk Siswa, Guru dan Keluarga

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi mengenai gadget akan lebih mudah diterima apabila pesan disampaikan dalam bentuk perilaku konkret. Pada tingkat sekolah dasar, istilah teknis seperti keamanan siber atau privasi perlu diterjemahkan menjadi aturan sederhana: tidak memberikan kata sandi kepada orang lain, tidak mengunggah foto teman tanpa izin, tidak membalas pesan yang menghina, tidak membuka tautan atau konten yang mencurigakan, dan segera meminta bantuan orang dewasa ketika menemukan situasi yang membuat tidak nyaman. Pendekatan ini membantu menghubungkan literasi digital dengan pengalaman keseharian siswa.

Bagi guru, penguatan literasi digital dapat diintegrasikan dengan kegiatan pembelajaran dan pembiasaan sekolah. Guru dapat menggunakan kasus sederhana untuk mengajak siswa membedakan candaan dan

perundungan, mengenali tanda-tanda teman yang membutuhkan bantuan, serta berlatih menyampaikan laporan tanpa mempermalukan korban. Guru juga dapat menegaskan bahwa siswa yang menjadi korban tidak boleh disalahkan karena menerima atau melihat konten tertentu. Prinsip tersebut penting agar mekanisme pelaporan dipahami sebagai bentuk perlindungan, bukan hukuman.

Bagi keluarga, pendampingan tidak cukup dilakukan melalui pembatasan durasi. Orang tua perlu mengetahui jenis aplikasi yang digunakan, memahami siapa yang dapat berinteraksi dengan anak, mendampingi ketika anak menemukan konten yang tidak sesuai, dan menyediakan waktu untuk aktivitas non-digital. Kajian tentang digital parenting menunjukkan bahwa praktik pendampingan perlu memperhatikan konteks keluarga, penggunaan teknologi yang positif, serta komunikasi dua arah [1]. Dengan demikian, keluarga tidak hanya berperan sebagai pengawas, tetapi sebagai mitra anak dalam membangun kebiasaan digital yang aman.

Pendekatan tersebut juga penting untuk menghindari narasi yang terlalu menyederhanakan hubungan gadget dan kesehatan. Bukti penelitian menunjukkan adanya asosiasi antara penggunaan layar dengan beberapa indikator perilaku, tidur, aktivitas fisik, dan kesehatan, tetapi besarnya hubungan dan mekanismenya berbeda antarstudi [2]– [5], [9]. Karena itu, pesan yang paling tepat bagi siswa bukan bahwa gadget selalu berbahaya, melainkan bahwa teknologi perlu digunakan sesuai tujuan, usia, kebutuhan, waktu, dan konteks. Pemanfaatan gadget untuk belajar dan berkarya dapat dipertahankan, sementara penggunaan yang mengganggu tidur, gerak, interaksi sosial, atau keamanan perlu dikendalikan.

Untuk kegiatan pengabdian berikutnya, model edukasi dapat dikembangkan menjadi program berkelanjutan berbasis sekolah. Siklus kegiatan dapat mencakup asesmen awal, sosialisasi, praktik atau simulasi, pendampingan, evaluasi, dan umpan balik kepada orang tua. Instrumen evaluasi sebaiknya disusun dengan bahasa yang mudah dipahami siswa dan mengukur beberapa domain, misalnya pengetahuan tentang bullying, kemampuan mengenali cyberbullying, perilaku menjaga privasi, kebiasaan waktu layar, aktivitas fisik, dan pengetahuan mengenai pola hidup sehat. Dengan rancangan tersebut, dampak program dapat dinilai secara lebih objektif daripada hanya mengandalkan dokumentasi kegiatan.

Secara kelembagaan, program juga dapat mendukung budaya sekolah aman dan nyaman. Pencegahan perundungan membutuhkan lingkungan yang memungkinkan siswa merasa aman untuk berbicara, guru memiliki prosedur respons yang jelas, dan keluarga memperoleh informasi yang memadai. Permendikdasmen Nomor 6 Tahun 2026 menempatkan budaya sekolah aman dan nyaman sebagai bagian penting dalam penyelenggaraan pendidikan, termasuk perhatian terhadap ruang digital [14]. Oleh sebab itu, literasi digital, anti-bullying, dan pola hidup sehat dapat dipandang sebagai agenda yang saling memperkuat, bukan kegiatan yang berdiri sendiri.

Tabel 2. Ringkasan pesan edukasi dan tindak lanjut program

Komponen	Pesan Kunci	Tindak Lanjut
Penggunaan gadget	Gunakan untuk tujuan yang bermanfaat dan sesuai usia.	Kesepakatan waktu dan konteks penggunaan.
Anti-bullying	Kenali ejekan, penghinaan, pengucilan, dan penyebaran konten tanpa izin.	Stop–Block–Report–Tell dan lapor kepada orang dewasa.
Kesehatan	Seimbangkan waktu layar dengan bergerak, tidur, belajar, dan interaksi sosial.	Rutinitas harian tanpa gadget pada waktu tertentu.
Stunting	Tidak menyatakan gadget sebagai penyebab langsung stunting.	Fokus pada gizi, kebersihan, tidur, aktivitas, dan faktor kesehatan lain.
Kolaborasi	Sekolah dan keluarga memiliki peran bersama.	Edukasi berkala dan evaluasi terukur.

3.7.Keterbatasan dan Keberlanjutan Program

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam membaca hasil. Pertama, kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan sehingga perubahan perilaku siswa dalam penggunaan gadget belum dapat diamati dalam jangka panjang. Kedua, evaluasi formal berupa pre-test dan post-test belum

dilakukan. Ketiga, dokumentasi kegiatan terutama menggambarkan keterlibatan pada saat sesi berlangsung dan belum dapat digunakan untuk mengukur perubahan kebiasaan di rumah. Keterbatasan tersebut tidak mengurangi nilai kegiatan sebagai intervensi edukatif awal, tetapi membatasi kekuatan kesimpulan mengenai efektivitas.

Ke depan, keberlanjutan dapat dirancang melalui pendekatan bertahap. Tahap pertama berupa pemetaan sederhana mengenai kebiasaan penggunaan gadget dan pemahaman siswa. Tahap kedua berupa edukasi dan simulasi situasi bullying atau cyberbullying. Tahap ketiga berupa pendampingan guru dan komunikasi dengan orang tua. Tahap keempat berupa evaluasi ulang setelah periode tertentu. Model tersebut memungkinkan sekolah melihat apakah pesan sosialisasi benar-benar berubah menjadi kebiasaan yang dapat dipertahankan.

Indikator keberlanjutan dapat dibuat sederhana dan realistis, misalnya peningkatan kemampuan siswa menyebutkan minimal tiga contoh perilaku cyberbullying, kemampuan menjelaskan langkah Stop–Block–Report–Tell, kemampuan menyebutkan kebiasaan penggunaan gadget yang sehat, serta kemampuan mengidentifikasi orang dewasa yang dapat dimintai bantuan. Untuk aspek pola hidup sehat, indikator dapat mencakup kebiasaan aktivitas fisik, waktu tidur, dan keberadaan periode bebas gadget. Pengukuran semacam ini lebih sesuai untuk kegiatan pengabdian karena dapat menghasilkan bukti perubahan yang langsung berhubungan dengan tujuan program.

Dengan demikian, kegiatan di UPT SD Negeri 3 Margodadi dapat menjadi titik awal penguatan ekosistem literasi digital dan kesehatan anak. Teknologi tidak ditempatkan sebagai musuh pendidikan, melainkan sebagai bagian dari lingkungan belajar yang memerlukan aturan, etika, pendampingan, dan keseimbangan. Prinsip tersebut sejalan dengan kebutuhan pendidikan masa kini yang tidak hanya mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga kemampuan sosial, keamanan digital, kesehatan, dan tanggung jawab.

4.Kesimpulan

Sosialisasi dampak penggunaan gadget terhadap bullying dan pola hidup sehat siswa sekolah dasar telah dilaksanakan pada 5 Agustus 2026 di UPT SD Negeri 3 Margodadi, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu, Lampung. Kegiatan menggunakan pendekatan edukasi partisipatif melalui penyampaian materi, tanya jawab, diskusi, dan penguatan pesan perilaku.

Materi menekankan penggunaan gadget secara aman dan bertanggung jawab, pencegahan bullying dan cyberbullying, perlindungan privasi, serta keseimbangan waktu layar dengan aktivitas fisik, tidur, belajar, interaksi sosial, dan kebiasaan sehat. Isu stunting dijelaskan secara hati-hati sebagai masalah multifaktor sehingga gadget tidak diposisikan sebagai penyebab langsung.

Dokumentasi memperlihatkan keterlibatan peserta selama kegiatan, tetapi tidak tersedia data kuantitatif pre-test dan post-test sehingga perubahan pengetahuan tidak dapat diklaim secara statistik. Program lanjutan direkomendasikan mencakup edukasi berkala, keterlibatan guru dan orang tua, mekanisme pelaporan bullying yang aman, serta evaluasi terukur untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan perilaku siswa.

Daftar Pustaka

- [1] K. L. Modecki, R. E. Goldberg, P. Wisniewski, and A. Orben, “What Is Digital Parenting? A Systematic Review of Past Measurement and Blueprint for the Future,” *Perspectives on Psychological Science*, vol. 17, no. 6, pp. 1673–1691, 2022, doi: 10.1177/17456916211072458.
- [2] B. M. Girela-Serrano, A. D. V. Spiers, R. Liu, S. Gangadia, M. B. Toledano, and M. Di Simplicio, “Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents’ mental health: a systematic review,” *European Child & Adolescent Psychiatry*, vol. 33, pp. 1621–1651, 2024, doi: 10.1007/s00787-022-02012-8.
- [3] M. Ghasemirad et al., “The association between screen use and central obesity among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis,” *Journal of Health, Population and Nutrition*, vol. 42, no. 1, art. 51, 2023, doi: 10.1186/s41043-023-00391-5.
- [4] A. Ramírez-Coronel et al., “Childhood obesity risk increases with increased screen time: a systematic review and dose-response meta-analysis,” *Journal of Health, Population and Nutrition*, vol. 42, no. 1, art. 5, 2023, doi: 10.1186/s41043022-00344-4.
- [5] S. Madigan et al., “Association of Screen Time With Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger: A Systematic Review and Meta-analysis,” *JAMA Psychiatry*, vol. 79, no. 5, pp. 393–405, 2022, doi:

- [6] 10.1001/jamapsychiatry.2022.0155.
- [7] C. Z. Zhu, S. Huang, R. Evans, and W. Zhang, "Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures," *Frontiers in Public Health*, vol. 9, 2021, doi:
- [8] 10.3389/fpubh.2021.634909.
- [9] S. A. Gaffney, A. P. Farrington, M. P. Espelage, and M. Ttofi, "A Systematic Review and Meta-analysis of Interventions to Decrease Cyberbullying Perpetration and Victimization," *Prevention Science*, 2021, doi: 10.1007/s11121-021-01259-y.
- [10] World Health Organization, *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva, Switzerland: WHO, 2020.
- [11] R. M. S. Santos, C. G. Mendes, D. M. Miranda, and M. A. Romano-Silva, "The Association between Screen Time and Attention in Children: A Systematic Review," *Developmental Neuropsychology*, vol. 47, no. 4, pp. 175–192, 2022, doi:
- [12] 10.1080/87565641.2022.2064863.
- [13] World Health Organization, "Stunting in a Nutshell," WHO, 2015.
- [14] UNICEF Indonesia, "Pengetahuan dan Kebiasaan Daring Anak di Indonesia: Sebuah Kajian Dasar 2023," UNICEF Indonesia, 2023.
- [15] UNICEF, "Apa Itu Cyberbullying dan Bagaimana Menghentikannya?," UNICEF Indonesia, 2020.
- [16] Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, "Data Pendidikan UPT SD Negeri 3 Margodadi, NPSN 10804614," *Data Referensi Pendidikan*, 2026.
- [17] Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, "Permendikdasmen Nomor 6 Tahun 2026 tentang Budaya Sekolah Aman dan Nyaman," Jakarta, Indonesia, 2026.