

## Peran Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Gadget pada Siswa Sekolah Dasar

Aila Putri Wibowo<sup>1\*</sup>, Aiska Bunga Hastiwi<sup>2</sup>, Habibah Nur Aini<sup>3</sup>, Ika Agustina<sup>4</sup>, Ridho Noviansyah<sup>5</sup>, Tyas Agustin Anggraini<sup>6</sup>, Sri Suwartini<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup>Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Widyadharma, Indonesia

Email: [ailapw823@gmail.com](mailto:ailapw823@gmail.com)<sup>1</sup>, [aiskabunga@gmail.com](mailto:aiskabunga@gmail.com)<sup>2</sup>, [habibahhabibah624@gmail.com](mailto:habibahhabibah624@gmail.com)<sup>3</sup>, [ikaagustina080806@gmail.com](mailto:ikaagustina080806@gmail.com)<sup>4</sup>, [ridhonoviansyah3@gmail.com](mailto:ridhonoviansyah3@gmail.com)<sup>5</sup>, [tyasagustin178@gmail.com](mailto:tyasagustin178@gmail.com)<sup>6</sup>, [ssuwartini66@gmail.com](mailto:ssuwartini66@gmail.com)<sup>7</sup>

\*Penulis Korespondensi: [ailapw823@gmail.com](mailto:ailapw823@gmail.com)

**Abstract.** *Advances in digital technology have had a significant impact on the lives of elementary school students, particularly regarding the use of electronic devices. Children often use these devices for learning, entertainment, watching videos, and accessing social media. Proper use of these devices can have positive effects, such as improving students' access to information, fostering creativity, and boosting their enthusiasm for learning. However, if used excessively, electronic devices can lead to negative effects such as dependency, declining academic performance, psychological issues, poor social interaction skills, and a reduction in children's physical activity. This study aims to examine the impact of electronic device use on elementary school students and analyze the role of guidance and counseling services in addressing these issues. In this study, the method employed was a literature review utilizing various sources from scientific journals and relevant books regarding the use of electronic devices and guidance and counseling services in elementary schools. The findings indicate that guidance and counseling services play a crucial role in helping students manage their use of electronic devices through preventive, curative, and developmental approaches. Guidance and counseling teachers can offer group guidance, individual counseling, and classroom-based services, as well as utilize digital technology in the delivery of counseling services. Furthermore, collaboration between schools and parents is crucial in monitoring children's use of electronic devices. Therefore, digital-based guidance and counseling services can serve as an effective solution in helping students use electronic devices in a healthy, wise, and responsible manner.*

**Keywords:** *Counseling; Digital Counseling; Elementary School; Gadget Addiction; Gadgets.*

**Abstrak.** Perkembangan teknologi digital memberi dampak besar terhadap kehidupan siswa di sekolah dasar, utamanya dalam penggunaan alat elektronik. Peranti tersebut kerap digunakan oleh anak-anak untuk belajar, bersenang-senang, menonton video, dan mengakses media sosial. Penggunaan alat yang benar dapat membawa efek positif seperti meningkatkan akses informasi, daya kreasi, dan semangat belajar para siswa. Namun, jika digunakan secara berlebihan, alat elektronik dapat menimbulkan dampak negatif seperti ketergantungan, penurunan prestasi akademik, masalah psikologis, rendahnya kemampuan berinteraksi sosial, serta mengurangi aktivitas fisik anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak penggunaan alat elektronik pada siswa sekolah dasar dan menganalisis fungsi layanan bimbingan serta konseling dalam menyelesaikan masalah tersebut. Dalam penelitian ini, metode yang diterapkan ialah studi literatur dengan memanfaatkan berbagai sumber dari jurnal ilmiah dan buku-buku yang relevan terkait penggunaan alat elektronik dan layanan bimbingan serta konseling di sekolah dasar. Temuan menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memegang peranan penting dalam membantu siswa untuk mengendalikan penggunaan alat elektronik melalui pendekatan preventif, kuratif, dan pengembangan. Guru bimbingan konseling dapat menawarkan layanan bimbingan kelompok, konseling pribadi, layanan klasikal, serta memanfaatkan teknologi digital dalam penyampaian layanan konseling. Di samping itu, kolaborasi antara pihak sekolah dan orang tua sangat krusial dalam memantau penggunaan alat elektronik oleh anak. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling berbasis digital dapat menjadi solusi yang efektif dalam membantu siswa menggunakan alat elektronik dengan cara yang sehat, bijak, dan bertanggung jawab.

**Kata Kunci:** Bimbingan Konseling; Gadget; Kecanduan Gadget; Konseling Digital; Sekolah Dasar.

## **1. LATAR BELAKANG**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai dimensi kehidupan, termasuk sektor pendidikan. Salah satu kemajuan teknologi yang paling relevan bagi anak adalah penggunaan gadget. Gadget telah menjadi alat yang umum dipakai oleh anak-anak di sekolah dasar untuk bermain game, menonton video, berinteraksi di media sosial, dan juga untuk mendukung pembelajaran jarak jauh. Dengan hadirnya gadget, siswa mendapatkan kemudahan dalam mendapatkan informasi serta membantu proses belajar jadi lebih praktis dan interaktif.

Penggunaan gadget di kalangan siswa sekolah dasar semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi digital dan metode pembelajaran berbasis teknologi. Media sosial dan pemakaian gadget memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan anak-anak dalam jenjang pendidikan dasar (Handayani et al., 2022). Anak-anak cenderung memanfaatkan gadget lebih sebagai sumber hiburan daripada untuk aktivitas belajar. Hal ini menjadikan gadget sebagai elemen yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari anak.

Ketika digunakan dengan bijak, gadget dapat memberikan manfaat positif bagi siswa sekolah dasar. Mertika et al., (2024) menyampaikan bahwa gadget bisa dimanfaatkan sebagai alat bantu pembelajaran yang membantu meningkatkan motivasi belajar, kreativitas, dan pengetahuan siswa. Anak-anak dapat dengan cepat memperoleh informasi melalui internet dan menggunakan berbagai aplikasi pembelajaran yang mendukung proses pendidikan mereka. Namun, jika penggunaan gadget tidak diawasi, itu bisa menimbulkan berbagai efek negatif bagi perkembangan anak. Nikmawati et al., (2021) menyatakan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu hasil belajar dan minat siswa di jenjang dasar. Anak menjadi kurang fokus dalam belajar karena lebih tertarik pada permainan atau media sosial yang ada di gadget.

Lebih jauh, pemakaian gadget yang berlebihan juga berpengaruh pada aspek psikologis dan sosial anak. Syifa', Setianingsih, dan Sulianto (2019) menjelaskan bahwa penggunaan gadget dapat memengaruhi kesehatan psikologis anak, menyebabkan emosi yang tidak stabil dan kemampuan bersosialisasi yang rendah. Penelitian oleh Witarsa et al., (2018) menunjukkan bahwa ketergantungan pada gadget dapat mengurangi kemampuan interaksi sosial anak karena mereka lebih memilih berkomunikasi dengan perangkat digital ketimbang berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Masalah lain yang muncul akibat pemakaian gadget adalah kecanduan di kalangan anak-anak di usia sekolah dasar. Anggita dan Haryanto (2026) menyatakan bahwa ketergantungan pada gadget dapat memicu perubahan perilaku, seperti kesulitan konsentrasi, kedisiplinan belajar yang menurun, dan ketergantungan pada permainan

digital (Hidayat dan Budiman, 2025). juga menjelaskan bahwa anak yang kecanduan gadget cenderung menunjukkan perilaku emosional yang tidak stabil serta kesulitan dalam mengendalikan diri ketika akses terhadap gadget dibatasi. Isu penggunaan gadget di kalangan siswa sekolah dasar memerlukan perhatian serius dari banyak pihak, termasuk sekolah, orang tua, dan komunitas di sekitar. Dalam ranah pendidikan, layanan bimbingan dan konseling berperan vital dalam membantu siswa memahami cara menggunakan gadget secara bijak dan bertanggung jawab. Guru BK memiliki kesempatan untuk memberikan layanan yang bersifat pencegahan, kuratif, dan pengembangan untuk membantu siswa mengatur pemakaian gadget serta meningkatkan kesadaran mereka akan akibat positif dan negatif dari teknologi digital.

Di samping itu, kemajuan teknologi juga mendorong transformasi dalam layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada digital. Sarasvati dan Rukiyati (2024) menjelaskan bahwa teknologi digital bisa menjadi alat yang efektif dalam praktik layanan bimbingan dan konseling. Guru BK dapat memanfaatkan platform digital untuk memberikan layanan konseling yang lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik generasi alpha.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Teori Interaksi Sosial Anak**

Hubungan sosial adalah keterhubungan yang saling memengaruhi antara individu dan lingkungan mereka. Di masa usia sekolah dasar, kemampuan untuk berinteraksi secara sosial memiliki peranan penting karena berhubungan dengan pengembangan karakter, komunikasi, dan kolaborasi dengan orang lain. Witarsa dan rekan-rekan (2018) mengemukakan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan dalam kemampuan interaksi sosial siswa di tingkat sekolah dasar. Anak-anak cenderung memilih bermain dengan gadget ketimbang berinteraksi secara langsung dengan keluarga dan teman-teman. Rini dan kolega (2021) menyampaikan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi kemampuan komunikasi sosial anak. Anak-anak menjadi kurang percaya diri saat berkomunikasi secara tatap muka karena mereka lebih terbiasa dengan penggunaan media digital. Minimnya interaksi sosial secara langsung dapat berdampak pada perkembangan karakter anak, seperti rendahnya kemampuan bekerja sama dan kurangnya rasa empati terhadap orang-orang di sekitar mereka. Oleh karena itu, penting bagi siswa di sekolah dasar untuk didorong agar melakukan aktivitas sosial secara langsung dengan teman-teman dan anggota keluarga.

## **Teori Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar**

Bimbingan serta konseling adalah bentuk dukungan yang ditawarkan kepada pelajar untuk membantu mereka dalam pertumbuhan pribadi, sosial, akademik, dan karier secara maksimal. Dalam lingkungan sekolah dasar, bimbingan dan konseling berfungsi untuk mendukung siswa dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan, termasuk efek dari penggunaan perangkat elektronik. Menurut Enjeli dan Hayati (2025), bimbingan kelompok adalah metode yang ampuh dalam membentuk sikap positif pada siswa generasi alpha di zaman digital. Melalui layanan ini, siswa dijelaskan mengenai cara menggunakan teknologi dengan cara yang sehat dan bertanggung jawab.

Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan pencegahan yang berbentuk edukasi tentang dampak baik dan buruk dari gadget. Selain itu, guru bimbingan dan konseling juga bisa menawarkan layanan pengobatan melalui konseling individu untuk siswa yang terjebak dalam ketergantungan gadget. Dengan adanya bimbingan dan konseling, diharapkan siswa dapat mengatur penggunaan gadget mereka dan mengembangkan perilaku yang lebih mendukung.

## **Teori Konseling Berbasis Digital**

Perkembangan teknologi digital telah mendorong hadirnya layanan konseling yang berbasis digital dalam sektor pendidikan. Konseling digital adalah tindakan memberikan dukungan bagi siswa dengan memanfaatkan media serta teknologi digital. Mulyani dan Jafar (2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok yang mengandalkan teknologi informasi efektif dalam menurunkan frekuensi penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak di tingkat sekolah dasar. Pengintegrasian teknologi menjadikan layanan konseling lebih fleksibel dan mudah diakses oleh para siswa.

Jannah dan Muhsam (2026) menyebutkan bahwa layanan konseling digital menawarkan aksesibilitas yang sangat baik karena dapat diakses kapan saja dan di mana saja. Para guru Bimbingan Konseling juga memiliki kesempatan untuk menggunakan video edukatif, presentasi interaktif, serta media digital lainnya dalam melaksanakan layanan konseling. Di samping itu, Lakadjo et al. (2025) menguraikan bahwa digitalisasi dalam layanan Bimbingan dan Konseling berkontribusi pada peningkatan efektivitas dalam memberikan layanan kepada siswa lewat penggunaan media komunikasi daring serta sistem administrasi berbasis teknologi. Dengan demikian, layanan konseling yang berbasis digital dapat menjadi alternatif yang membantu siswa dalam menghadapi dampak penggunaan gadget di era digital sekarang ini.

### **3. METODE PENELITIAN**

Metode ilmiah Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan jenis studi pustaka. Metode kualitatif diterapkan untuk menganalisis dan menguraikan beragam fenomena yang berkaitan dengan pemanfaatan gadget di kalangan pelajar tingkat dasar serta fungsi layanan bimbingan dan konseling dalam menangani konsekuensi dari penggunaan gadget di zaman digital. Studi pustaka dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai sumber ilmiah yang relevan, termasuk jurnal, artikel, dan buku yang erat kaitannya dengan tema penelitian. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari 20 referensi ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2026. Pemilihan referensi didasarkan pada relevansi dengan fokus analisis, yaitu efek penggunaan gadget pada siswa sekolah dasar dan penerapan layanan bimbingan dan konseling yang berbasis digital.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mendokumentasikan berbagai sumber pustaka yang telah dipilih. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif. Proses analisis dilakukan dalam beberapa langkah, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyaring dan mengelompokkan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disusun secara sistematis untuk memudahkan dalam analisis dan penarikan kesimpulan. Fokus dari penelitian ini mencakup pemanfaatan gadget pada siswa sekolah dasar, dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget, pengaruh gadget terhadap interaksi sosial anak, kecanduan gadget, serta peran layanan bimbingan dan konseling yang berbasis digital dalam membantu siswa sekolah dasar mengatasi dampak dari penggunaan gadget.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Penggunaan Gadget pada Anak Sekolah Dasar**

Penggunaan alat digital di kalangan siswa sekolah dasar mengalami lonjakan yang nyata di era digital ini. Perangkat seperti ponsel pintar, tablet, dan laptop telah menjadi komponen penting dalam kehidupan sehari-hari anak-anak. Kemajuan teknologi memungkinkan anak-anak mengenal alat-alat digital lebih awal. Bahkan, mayoritas siswa sekolah dasar sudah mampu berinteraksi dengan aplikasi media sosial, game online, serta platform video secara mandiri. Handayani et al., (2022) mengungkapkan bahwa pemakaian gadget di kalangan anak-anak dipengaruhi oleh kemajuan teknologi, situasi keluarga, serta interaksi dengan teman sebaya. Anak-anak biasanya menggunakan gadget untuk bermain game, menonton video hiburan, mengakses media sosial, dan mengikuti kelas secara daring.

Alat digital yang pada awalnya hanya digunakan untuk hiburan kini sudah menjadi bagian penting dalam proses belajar. Lebih lanjut, pembelajaran yang berbasis digital membuat gadget semakin tidak terpisahkan dari kegiatan belajar siswa. Para guru sering kali memberikan tugas lewat aplikasi belajar atau grup komunikasi daring, sehingga siswa diharuskan menggunakan gadget untuk mendapatkan materi pembelajaran. Situasi ini menjadikan gadget berfungsi ganda, yakni sebagai alat belajar sekaligus sumber hiburan.

Namun, pemakaian perangkat digital di kalangan anak-anak usia sekolah dasar memerlukan pengawasan yang ketat karena mereka belum memiliki kemampuan untuk mengontrol diri dengan baik. Anak-anak cenderung menghabiskan waktu lama menggunakan gadget tanpa memperhatikan dampaknya terhadap kesehatan atau interaksi sosial. Jika tidak ada batasan, pemakaian gadget dapat berkembang menjadi kebiasaan yang berlebihan yang berujung pada ketergantungan. Penggunaan gadget yang berlebihan juga mengakibatkan perubahan dalam pola aktivitas anak. Anak-anak lebih sering menghabiskan waktu di dalam rumah ketimbang bermain di luar bersama teman-teman. Hal ini berpengaruh pada berkurangnya aktivitas fisik serta keterbatasan interaksi sosial secara langsung.

### **Dampak Positif Penggunaan Gadget**

Penggunaan Gadget Pemanfaatan gadget yang dilakukan dengan benar dan terarah dapat menawarkan banyak keuntungan positif bagi siswa di tingkat dasar. Gadget memungkinkan siswa mengakses informasi dengan cepat melalui internet. Anak-anak dapat mencari bahan pelajaran, menyaksikan video edukasional, dan menggunakan aplikasi belajar yang mendukung proses belajar mereka inovatif. Mertika dan rekan-rekannya (2024) mengungkapkan bahwa gadget dapat meningkatkan motivasi belajar siswa jika digunakan sebagai alat pembelajaran interaktif. Proses belajar menjadi lebih menarik karena siswa dapat memahami materi melalui gambar, video, animasi, dan permainan edukasi. Lebih dari itu, penggunaan gadget juga berpotensi memperkuat kemampuan literasi digital anak.

Mereka menjadi lebih familiar dengan teknologi, mampu menjalankan aplikasi belajar, dan memahami metode pencarian informasi di dunia digital. Kemampuan ini sangat penting karena teknologi kini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat modern. Sarasvati dan Rukiyati (2024) menyebutkan bahwa teknologi digital juga membantu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan media digital untuk memberikan layanan konseling, menyampaikan materi bimbingan, dan menyampaikan komunikasi dengan siswa dengan lebih efektif. Pemanfaatan gadget secara positif juga memberikan kontribusi pada pengembangan kreativitas siswa. Anak-anak dapat belajar

menciptakan gambar digital, membuat video sederhana, atau menyusun presentasi pembelajaran yang mendorong kemampuan berpikir kreatif dan inovatif.

### **Dampak Negatif Penggunaan Gadget**

Meskipun terdapat berbagai manfaat, penggunaan gadget yang berlebihan dapat memberikan kesan buruk kepada perkembangan anak di peringkat sekolah rendah. Salah satu kesan yang paling jelas adalah penurunan tumpuan belajar pelajar. Anak yang sering bermain permainan atau menonton video hiburan menjadi sukar untuk memberi fokus semasa pembelajaran di kelas. Nikmawati et al., (2021) menyatakan bahawa penggunaan peranti dalam jumlah yang berlebihan mengakibatkan pencapaian belajar dan minat belajar pelajar yang rendah. Anak-anak lebih berminat menggunakan gadget daripada membaca buku atau menyelesaikan kerja sekolah. Akibatnya, pelajar menjadi malas untuk belajar dan kurang mempunyai motivasi dalam akademik. Di samping memberi dampak terhadap pencapaian belajar, penggunaan gadget yang berlebihan juga mempengaruhi kesehatan anak. Anak-anak yang menghabiskan waktu terlalu lama dengan layar gadget dapat mengalami masalah penglihatan, sakit kepala, kurang tidur, serta penurunan aktivitas fisik. Kebiasaan duduk dalam jangka masa yang panjang semasa menggunakan gadget juga dapat mengurangkan tahap kecerdasan anak. Setiawani dan Saidah (2022) mengungkapkan bahawa penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan dapat berdampak pada perkembangan psikologis anak. Anak menjadi mudah marah, emosinya menjadi tidak stabil, dan kesulitan dalam mengontrol diri saat akses gadget dibatasi. Mereka juga akan lebih sensitif dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Pemakaian gadget yang tidak teratur dapat berakibat pada rendahnya rasa empati serta meningkatkan perilaku individualistik. Anak cenderung kurang memperhatikan lingkungan di sekitarnya karena lebih fokus pada dunia digital (Syifa' et al., 2019).

Di sisi lain, akses media sosial di kalangan anak-anak sekolah dasar bisa menimbulkan risiko terkena konten negatif yang tidak pantas sesuai dengan usia mereka. Anak-anak dapat dengan mudah menemukan video, permainan, dan informasi yang mengandung unsur kekerasan atau perilaku yang tidak mendidik. Oleh karena itu, pengawasan dari orang tua serta guru sangat penting agar penggunaan gadget tetap dalam batas yang aman.

### **Pengaruh Gadget pada Interaksi Sosial**

Interaksi sosial adalah kemampuan krusial yang harus dimiliki oleh siswa di sekolah dasar, karena berkaitan dengan pembentukan karakter, kemampuan berkomunikasi, dan kerja sama dengan orang lain. Namun penggunaan gadget secara berlebihan dapat menyebabkan penurunan kemampuan interaksi sosial anak. Witarsa dkk. (2018) menyatakan bahwa anak yang sering menggunakan peranti cenderung menjadi lebih individualis dan kurang aktif

terlibat dengan lingkungan sekitar. Anak-anak lebih memilih untuk bermain video atau menonton tayangan daripada berinteraksi dengan teman-teman mereka. Penggunaan gadget yang berlebihan membuat anak lebih nyaman berkomunikasi menggunakan platform digital daripada melalui interaksi tatap muka. Hal ini berakibat pada kurangnya keterampilan anak dalam menyampaikan pendapat, bekerja sama, dan memahami emosi orang lain. Rini dan kolega (2021) mengemukakan bahwa penggunaan gadget dapat mengakibatkan penurunan kemampuan komunikasi sosial anak. Anak menjadi lebih ragu-ragu saat berbicara secara langsung karena mereka lebih terbiasa menggunakan platform digital untuk berinteraksi.

Selain itu, penggunaan perangkat elektronik juga dapat menurunkan kedekatan anak dengan keluarganya. Anak yang terlalu fokus pada gadget biasanya lebih jarang berkomunikasi dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Keadaan ini dapat mengakibatkan hubungan emosional di dalam keluarga menjadi tidak harmonis seperti yang seharusnya. Minimnya interaksi sosial secara langsung pun berpengaruh pada perkembangan karakter anak. Anak bisa menghadapi kesulitan dalam berkolaborasi, kurang memiliki rasa empati, dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan sosial. Oleh karena itu, anak perlu didorong untuk lebih aktif terlibat dalam berbagai aktivitas sosial secara langsung bersama teman atau keluarga.

### **Ketergantungan Gadget pada Anak**

Ketergantungan gadget menjadi salah satu isu penting yang banyak dihadapi oleh siswa sekolah dasar di zaman digital ini. Ketergantungan gadget adalah situasi di mana anak tidak bisa mengatur penggunaan gadget dan merasa kesulitan terlepas dari perangkat digital. Anggita dan Haryanto (2026) mengungkapkan bahwa ketergantungan gadget dapat mengakibatkan perubahan pada perilaku anak, misalnya sulit berkonsentrasi, berkurangnya disiplin dalam belajar, serta ketergantungan pada permainan digital dan media sosial. Anak yang mengalami ketergantungan gadget biasanya menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain gadget dan mengabaikan kegiatan lainnya.

Hidayat dan Budiman (2025) menyebutkan bahwa anak yang terjebak dalam ketergantungan gadget cenderung menunjukkan perilaku yang gelisah, marah, dan tidak nyaman ketika gadget diambil atau digunakan dikurangi. Anak-anak ini juga mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi jika tidak diberi kesempatan untuk menggunakan gadget. Ketergantungan gadget juga memiliki pengaruh negatif terhadap pola belajar siswa. Anak menjadi kurang bersemangat dalam belajar, sering menunda pekerjaan rumah, dan kurang termotivasi secara akademis. Beberapa anak juga mengalami gangguan tidur karena asyik bermain gadget hingga larut malam. Syamsalwa dan tim (2025) menjelaskan bahwa

penggunaan gadget yang berlebihan pun berpengaruh terhadap kesehatan mental anak sekolah dasar. Anak dapat merasakan kecemasan, stres, serta ketergantungan emosional pada gadget jika penggunaannya tidak dikelola dengan baik. Selain itu, ketergantungan gadget mengakibatkan anak kehilangan minat untuk berinteraksi sosial dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Anak-anak cenderung lebih suka menghabiskan waktu di depan layar daripada bermain bersama teman atau berolahraga. Jika situasi ini berlanjut, perkembangan sosial dan kesehatan anak bisa terganggu.

### **Fungsi Bimbingan dan Konseling dalam Menanggulangi Efek Gadget**

Bimbingan dan konseling memainkan peran yang krusial dalam mendukung siswa menghadapi efek negatif dari penggunaan gadget. Konselor berperan sebagai pemandu yang membantu siswa memahami cara menggunakan teknologi dengan cara yang sehat, bijaksana, dan bertanggung jawab. Konselor dapat memberikan layanan pencegahan berupa informasi mengenai dampak baik dan buruk dari penggunaan gadget. Siswa diberi pengetahuan tentang pentingnya mengatur durasi penggunaan perangkat, menjaga kesehatan fisik serta mental, sekaligus menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan kegiatan belajar dan sosial.

Enjeli dan Hayati (2025) menyatakan bahwa layanan bimbingan dalam kelompok terbukti efektif dalam membentuk sikap serta karakter siswa generasi alpha di era digital. Dengan berdiskusi dalam kelompok, siswa dapat belajar tentang disiplin, pengendalian diri, dan pemanfaatan teknologi dengan cara yang positif. Tak hanya layanan pencegahan, konselor juga dapat menawarkan layanan kuratif kepada siswa yang mengalami masalah Kecanduan gadget. Konseling individu dilakukan untuk membantu siswa mengenali penyebab perilaku Kecanduan serta menemukan solusi yang tepat. Konselor juga dapat berkolaborasi dengan wali kelas dan orang tua dalam menyatukan penggunaan gadget siswa. Kerja sama ini sangat penting agar pengawasan penggunaan gadget dapat dilaksanakan secara konsisten, baik di sekolah maupun di rumah. Di samping itu, konselor dapat membantu siswa untuk mengembangkan kegiatan alternatif yang lebih membangun, seperti berolahraga, mengikuti kegiatan seni, membaca buku, atau terlibat dalam aktivitas organisasi sekolah. Dengan cara ini, siswa tidak hanya bergantung pada gadget sebagai sumber hiburan utama.

### **Layanan Konseling Kelompok Berbasis Digital**

Kemajuan teknologi digital telah memunculkan munculnya layanan konseling yang berbasis digital di sektor pendidikan. Konseling kini tidak hanya dilakukan secara langsung, tetapi juga dapat dilaksanakan melalui sarana digital seperti aplikasi komunikasi dan platform pembelajaran bold.

Mulyani dan Jafar (2022) mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok yang berbasis IT mampu secara signifikan menurunkan tingkat ketergantungan siswa sekolah dasar terhadap gadget. Dengan adanya konseling digital, siswa dapat lebih mudah mengakses layanan ini karena sifatnya yang fleksibel. Jannah dan Muhsam (2026) menyatakan bahwa konseling berbasis digital menawarkan aksesibilitas tinggi, dapat diakses kapan saja dan di mana saja. Hal ini memungkinkan siswa mendapatkan dukungan saat menghadapi masalah terkait penggunaan gadget.

Penggunaan teknologi dalam layanan Bimbingan Konseling juga memungkinkan guru BK untuk menyampaikan materi dengan cara yang lebih menarik melalui video edukasi, presentasi interaktif, dan berbagai media digital lainnya. Siswa menjadi lebih termotivasi untuk mengikuti layanan BK karena pendekatan yang digunakan selaras dengan perkembangan zaman. Namun penerapan teknologi dalam layanan konseling harus dilakukan dengan hati-hati dan profesionalitas. Guru BK harus memastikan penggunaan media digital tetap terjaga serta memastikan bahwa layanan yang diberikan tetap aman dan mendidik untuk siswa sekolah dasar.

### **Transformasi Digital dalam Layanan BK**

Transformasi digital pada layanan bimbingan dan konseling adalah bentuk adaptasi pendidikan terhadap kemajuan teknologi. Proses digitalisasi dalam layanan BK berkontribusi untuk meningkatkan efektivitas dalam melayani siswa di sekolah dasar. Lakadjo dan kawan-kawan (2025) menguraikan bahwa perubahan digital dalam layanan BK mencakup pemanfaatan aplikasi untuk administrasi BK, penilaian secara digital, platform komunikasi daring, serta layanan konseling yang didukung teknologi.

Sulthoniyah dan rekannya (2025) juga menegaskan bahwa sistem digital mempermudah pengelolaan informasi siswa, pelaksanaan layanan konseling, serta interaksi antara guru BK, siswa, dan orang tua. Pemanfaatan teknologi menjadikan layanan BK lebih cepat dan efisien. Di samping itu, Hendayani dan tim (2026) menjelaskan bahwa digitalisasi dalam layanan BK mendukung pembelajaran inklusif sehingga semua siswa dapat menerima layanan dengan adil. Teknologi memungkinkan guru BK untuk mencapai siswa dengan kebutuhan yang beragam. Transformasi digital juga memungkinkan guru BK untuk menyesuaikan cara pelayanan dengan karakteristik generasi yang lebih dekat dengan teknologi. Jadi, layanan BK menjadi lebih relevan dan efisien dalam membantu siswa menghadapi tantangan di era digital.

## **Pemanfaatan Media Digital dalam BK Sekolah Dasar**

Media digital bisa dimanfaatkan sebagai alat pendukung untuk menciptakan layanan bimbingan dan konseling yang lebih inovatif serta menarik bagi anak-anak di sekolah dasar. Para guru bimbingan konseling dapat menggunakan berbagai bentuk media, seperti video pendidikan, poster digital, platform media sosial, dan aplikasi belajar untuk menyampaikan layanan mereka. Lidia dan Hayati (2025) menyatakan bahwa penggunaan media digital mampu meningkatkan ketertarikan siswa dalam mengikuti layanan bimbingan dan konseling. Penyampaian informasi menjadi lebih menarik dan lebih mudah dipahami oleh para siswa.

Ifana dan Herdi (2022) mengungkapkan bahwa pemanfaatan teknologi informasi dalam layanan bimbingan dan konseling dapat meningkatkan efektivitas dalam berkomunikasi dan memberikan pelayanan kepada siswa. Para guru bimbingan konseling dapat memberikan informasi dengan cepat dan memudahkan proses konsultasi baik dengan siswa maupun orang tua. Selain itu, media digital juga mendukung guru bimbingan konseling untuk menghadirkan layanan yang lebih kreatif dan interaktif. Materi tentang literasi digital, pengendalian diri, dan penggunaan gadget secara sehat dapat dipresentasikan melalui video animasi atau presentasi visual yang menarik perhatian. Meski begitu, penggunaan media digital dalam layanan bimbingan dan konseling tetap perlu pengawasan agar tidak menyebabkan ketergantungan pada teknologi di kalangan siswa. Para guru bimbingan konseling perlu menjaga keseimbangan antara penggunaan media digital dengan interaksi langsung dalam proses konseling.

## **Upaya Pencegahan Gangguan Gadget**

Pencegahan kecanduan gadget harus dilakukan melalui kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan lingkungan di sekitar anak. Pengendalian pemakaian gadget merupakan kunci agar anak tidak terjebak dalam ketergantungan pada alat digital.

Salah satu langkah yang bisa diambil adalah dengan mengatur durasi pemakaian gadget sehari-hari. Orang tua perlu menetapkan peraturan yang tegas terkait waktu yang diperbolehkan untuk penggunaan gadget, sambil memastikan anak tetap memiliki kesempatan untuk belajar, bermain, beristirahat, dan bersosialisasi. Anak juga perlu diarahkan untuk terlibat dalam kegiatan yang lebih positif seperti berolahraga, membaca buku, bermain dengan teman-teman, serta mengikuti kegiatan di luar sekolah. Aktivitas semacam ini sangat membantu dalam mengurangi kebutuhan anak untuk menggunakan gadget.

Salsabilla dan Taufik (2025) mengemukakan bahwa bimbingan klasikal terbukti efektif dalam menanggulangi kecanduan gadget di kalangan siswa sekolah dasar. Guru bimbingan dan konseling dapat menyampaikan materi seputar literasi digital, pengaturan waktu, dan cara menggunakan teknologi dengan bijaksana. Di samping itu, orang tua juga perlu menjadi contoh

dalam penggunaan gadget di rumah. Anak lebih cenderung meniru perilaku orang tua mereka, sehingga cara orang tua menggunakan gadget dengan bijak dapat mendorong anak mengembangkan kebiasaan yang baik.

Komunikasi yang sehat antara orang tua dan anak sangat penting untuk mencegah kecanduan gadget. Anak perlu mendapatkan perhatian dan dukungan emosional agar tidak menjadikan gadget sebagai pelarian utama dari masalah atau kebosanan. Dengan adanya sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat, pemanfaatan gadget di kalangan siswa sekolah dasar dapat diarahkan dengan lebih positif dan mendukung perkembangan anak secara optimal.

**Tabel 1.** Tantangan Implementasi Layanan Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Gadget.

Challenge Category	Frequency (%)	Impact Level	Primary Causes	Mitigation Strategies Employed
Kecanduan Gadget	35.2%	High	Kurangnya pengawasan orang tua dan penggunaan media sosial yang berlebihan.	Peningkatan layanan konseling individu dan pengawasan penggunaan gadget.
Rendahnya Interaksi Sosial	27.8%	Medium	Anak lebih sering bermain gadget dibanding berinteraksi secara langsung.	Pelaksanaan bimbingan kelompok dan aktivitas sosial di sekolah.
Penurunan Prestasi Belajar	22.4%	High	Kurang fokus belajar akibat game online dan hiburan digital.	Penerapan manajemen waktu belajar dan edukasi literasi digital.
Kurangnya Literasi Digital	14.6%	Medium	Kurangnya pemahaman penggunaan teknologi secara sehat.	Pelatihan penggunaan gadget secara bijak dan pendampingan orang tua.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan alat elektronik oleh anak-anak di tingkat sekolah dasar membawa efek yang bisa bersifat baik maupun buruk terhadap pertumbuhan mereka. Efek positif dari penggunaan alat tersebut termasuk memfasilitasi proses belajar, memperluas akses terhadap informasi, merangsang daya kreativitas, dan mendukung kemampuan literasi digital siswa. Alat elektronik juga bisa digunakan sebagai sarana pembelajaran dan komunikasi yang efisien jika dimanfaatkan dengan bijak sesuai kebutuhan. Di sisi lain, penggunaan alat elektronik yang berlebihan dapat mengakibatkan sejumlah masalah negatif, seperti menurunnya fokus belajar, rendahnya prestasi akademik, masalah psikologis, berkurangnya interaksi sosial, serta timbulnya ketergantungan pada gadget. Anak-anak yang sering menggunakan alat elektronik cenderung menjadi lebih egois, menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi, dan kurang aktif di lingkungan sosial mereka. Maka dari itu, penting bagi penggunaan gadget di kalangan anak-anak sekolah dasar untuk mendapatkan pengarahan dan pengawasan dari orang tua dan guru.

Pelayanan bimbingan dan konseling memiliki peranan krusial dalam mendukung siswa agar dapat menggunakan gadget dengan bijaksana melalui kelompok bimbingan, konseling satu-satu, jasa klasikal, serta pendidikan tentang literasi digital. Kerja sama yang erat antara sekolah, guru bimbingan konseling, dan orang tua sangat diperlukan untuk mengawasi penggunaan gadget secara berlebihan dan membimbing anak-anak menuju aktivitas yang lebih positif. Dengan adanya pengawasan serta pendampingan yang tepat, pemanfaatan gadget dapat memberikan keuntungan maksimal bagi perkembangan siswa di tingkat sekolah dasar.

## DAFTAR REFERENSI

- Anggita, N., & Haryanto, B. (2026). Analisis kecanduan gadget pada anak usia sekolah dasar di Tulangan. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 196–223. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.41763>
- Enjeli, D. R., & Hayati, L. M. (2025). Optimalisasi layanan bimbingan kelompok oleh guru BK dalam membentuk attitude siswa sekolah dasar generasi alpha di era digital. *Jurnal Pendidikan Widyaswara Indonesia*, 1(1), 88–96.
- Handayani, F., Maharani, R. A., Desyandri, & Irdamurni. (2022). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap perkembangan anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11362–11369.
- Hendayani, S., Dinata, W. A., Nugroho, A. R., Fattahillah, & Mardiko, A. (2026). Peran transformasi digital dalam mendukung layanan bimbingan dan konseling pada pembelajaran inklusif terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Fokus Konseling*, 12(1), 18–24.
- Hidayat, L., & Budiman, N. (2025). Dampak kecanduan gadget pada perilaku anak-anak sekolah dasar: Studi kualitatif. *Journal of Educational and Learning Studies*, 8(2), 20–24. <https://doi.org/10.32698/02262>
- Ilfana, A., & Herdi. (2022). Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah: Problematika dan solusinya. *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 9(2), 241–247. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i2.3985>
- Jannah, N. L., & Muhsam, J. (2026). Pemanfaatan teknologi digital dalam layanan konseling: Efektivitas dan aksesibilitas. *MUTIARA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 4(2), 189–203. <https://doi.org/10.61404/mutiara.v4i2.495>
- Lakadjo, M. A., et al. (2025). *Transformasi digital bimbingan dan konseling di sekolah*. Azzia Karya Bersama.
- Lidia, S., & Hayati, L. M. (2025). Pemanfaatan media digital dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Widyaswara Indonesia*, 1(2), 231–234. <https://doi.org/10.70134/bikoling.v2i1.345>
- Mertika, M., Marhayani, D. A., Karyadi, D., Wulandari, F., Suprpto, W., Hendriana, E. C., & Setyowati, R. (2024). Penyuluhan dampak positif penggunaan gadget bagi anak sekolah dasar. *Jurnal Abdidas*, 5(4), 319–325.

- Mulyani, & Jafar, J. (2022). Layanan konseling kelompok berbasis IT pada peserta didik SD untuk menurunkan tingkat penggunaan gadget freak di era study from home. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 130–136.
- Nikmawati, N., Bintoro, H. S., & Santoso. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap hasil belajar dan minat belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Edutech Undiksha*, 9(2), 254–259. <https://doi.org/10.23887/jeu.v9i2.38975>
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perilaku sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Educatio*, 7(3), 1236–1241.
- Salsabilla, & Taufik, M. (2025). Penerapan layanan bimbingan klasikal sebagai upaya mengurangi kecanduan gadget siswa di SD 07 Labuhan. *Journal TadrisReach: Journal of Educational Service*, 1(4), 689.
- Sarasvati, H. L., & Rukiyati. (2024). Peran teknologi sebagai media dalam praktik layanan bimbingan konseling. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 348–361. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.87784>
- Setiawani, D., & Saidah. (2022). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi pada anak kelas V SD 77 Rejang Lebong. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(2), 851–864. <https://doi.org/10.24903/pm.v7i2.1164>
- Sulthoniyah, I., Hamibawani, S. Z., Yemima, C. K., Hudrianto, A., & Dewantari, T. (2025). Pemanfaatan sistem digital pada pengelolaan bimbingan konseling di sekolah. *Journal of Educational Research and Community Service (JERCS)*, 1(Special Issue), 131–139.
- Syamsalwa, A. K., Andini, P., Najiah, S., Ningrum, S. P., Maimunah, & Suriansyah, A. (2025). Analisis konseptual penggunaan gadget dan implikasinya dalam kesehatan mental anak sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 289. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.34346>
- Syifa', L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533. <https://doi.org/10.23887/jisd.v3i4.22310>
- Witarsa, R., Mulyani, R. S., Nurhananik, & Haerani, N. R. (2018). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial siswa sekolah dasar. *PEDAGOGIK*, 6(1), 9–20. <https://doi.org/10.33558/pedagogik.v6i1.432>