



PERAN EDUKASI LITERASI DIGITAL DALAM MENINGKATKAN KONTROL DIRI SISWA TERHADAP PENGUNAAN GADGET SDN 10 TANJUNG LAGO

Dwi Hurriyati

Universitas Bina Darma

Della

Universitas Bina Darma

Korespondensi penulis: dwi.hurriyati@binadarma.ac.id, dellanala01@gmail.com

Abstract. *This program aims to increase students' self-control using gadgets through digital literacy education at SD Negeri 10 Tanjung Lago. Activities are carried out through the delivery of digital literacy materials, distribution of the QR Code video, implementation of geometric games, as well as providing a checklist of self-control. Based on initial observations, students are known to have not been able to manage the use of gadgets optimally and do not yet understand the limits in choosing safe and useful digital content. After participating in a series of activities, students show an increase in understanding of the use of wise gadgets, including digital ethics and safety of personal data. The results of self-control scale indicate that 15% of students are in very high categories, 30% of high categories, 35% of moderate categories, 15% of low category, and 5% of categories are very low. The findings suggest that most students are in medium to high categories, demonstrating the increased ability.*

Keywords: *Digital Literacy, Self-Control, Gadget Use, Elementary School Students*

Abstrak. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam menggunakan gadget melalui edukasi literasi digital di SD Negeri 10 Tanjung Lago. Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi literasi digital, pembagian QR Code video edukasi, pelaksanaan game geometris, serta pemberian skala *checklist* kontrol diri. Berdasarkan observasi awal, siswa diketahui belum mampu mengelola penggunaan gadget secara optimal dan belum memahami batasan dalam memilih konten digital yang aman dan bermanfaat. Setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai penggunaan gadget yang bijak, termasuk etika digital dan keamanan data pribadi. Hasil skala kontrol diri menunjukkan bahwa 15% siswa berada pada kategori sangat tinggi, 30% kategori tinggi, 35% kategori sedang, 15% kategori rendah, dan 5% kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan.

Kata Kunci: *Literasi Digital, Kontrol Diri, Penggunaan Gadget, Siswa Sekolah Dasar*

PENDAHULUAN

Universitas Bina Darma Palembang menyelenggarakan kegiatan bagi sebagian mahasiswa di Fakultas Sosial Humaniora, hal ini sejalan dengan Tri Dharma Perguruan tinggi yang terfokus pada pendidikan dan pengembangan masyarakat. Pada angkatan-angkatan sebelumnya pihak Universitas Bina Darma menerjunkan beberapa mahasiswa yang tidak hanya berada di fakultas sosial humaniora saja, akan tetapi melalui kegiatan dan program kerja yang telah terlaksana sebelumnya pihak Universitas kembali memilih mana program studi yang lebih tepat untuk melaksanakan ataupun turun dalam kegiatan bermasyarakat.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menerjunkan Sepuluh kelompok yang masing-masing beranggotakan Tujuh sampai Delapan Anggota. Pelaksanaan kami berada di Kecamatan Tanjung

Lago Kabupaten Banyuasin tepatnya di Desa Suka Tani, yang merupakan desa vegetasi tanaman tani, tanamannya sangat beragam seperti, kayu Meranti, Pulai, Gelam, sengon dan lain-lain. Berbagai jenis buah-buahan seperti Nangka, Pisang, Mangga, Rambutan dan berbagai tanaman pertanian dan perkebunan seperti Padi, Jagung, Karet, Kelapa dan Kelapa Sawit. Desa Suka Tani memiliki penduduk Desa Suka Tani berjumlah 2.244 jiwa. Terdiri dari 1.048 jiwa penduduk laki-laki dan 1.196 jiwa penduduk perempuan, serta 560 KK.

Pendidikan yang ada di Desa Sukatani salah satunya SDN 10 Tanjung Lago. SDN 10 TANJUNG LAGO merupakan sekolah dasar negeri yang terletak di Jalan Tanjung Api - Api Km. 34, Desa SUKA TANI, Kecamatan TANJUNG LAGO, Kabupaten Banyuasin, Provinsi SUMATERA SELATAN. Sekolah ini didirikan pada tanggal 15 Mei 2019 berdasarkan Surat Keputusan Nomor 69 Tahun 2019 dan beroperasi dengan Nomor 69 Tahun 2019. SDN 10 TANJUNG LAGO dipimpin oleh Ibu Intan Sapitri Mutoharo, S.Pd. sebagai operator sekolah. Beliau, bersama para guru dan staf, terus berupaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan memberikan layanan terbaik bagi para siswa.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 13 Oktober 2025 yang dilakukan di lingkungan kelas SDN 10 Tanjung Lago, ditemukan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kebiasaan menggunakan gadget dalam aktivitas sehari-hari, terutama untuk keperluan hiburan seperti bermain gim dan menonton video daring. Meskipun demikian, pemanfaatan teknologi tersebut belum diarahkan secara efektif untuk menunjang proses pembelajaran. Siswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan gadget dan belum mampu membedakan antara konten yang bersifat edukatif dengan konten hiburan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat literasi digital siswa, khususnya dalam aspek penggunaan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab, masih tergolong rendah. Akibatnya, muncul kecenderungan menurunnya konsentrasi belajar serta meningkatnya ketergantungan terhadap penggunaan gadget.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Fahmi S.Pd pada tanggal 13 Oktober 2025 mengungkapkan bahwa sekolah belum memiliki program pembelajaran yang secara khusus memberikan edukasi mengenai literasi digital, terutama yang berkaitan dengan keamanan dan etika dalam penggunaan media digital. Guru menjelaskan bahwa sebagian siswa belum memiliki kesadaran terhadap pentingnya menjaga privasi data pribadi serta masih mudah meniru perilaku yang kurang pantas yang ditemukan di media sosial. Di sisi lain, keterlibatan orang tua dalam mengawasi aktivitas digital anak juga masih rendah. Sebagian besar orang tua memberikan kebebasan penggunaan gadget tanpa pengawasan yang memadai terkait durasi maupun konten yang diakses. Situasi ini berimplikasi pada munculnya pola penggunaan gadget yang tidak terkontrol dan kurang mendukung perkembangan belajar siswa.

Pendidikan di jenjang sekolah dasar memainkan peran penting dalam membentuk dasar keterampilan dan karakter siswa di era digital. Seiring dengan berkembangnya teknologi, penggunaan gadget seperti tablet dan ponsel pintar semakin sering dijumpai, bahkan di kalangan siswa SD. Gadget tidak hanya digunakan untuk hiburan, tetapi juga mulai dimanfaatkan sebagai alat bantu belajar. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk membekali siswa dengan literasi digital sejak dini. Literasi digital di tingkat sekolah dasar mencakup kemampuan mengenali informasi yang benar, menggunakan aplikasi pembelajaran dengan bijak, serta memahami etika dalam berinteraksi di dunia maya.

Literasi digital merupakan pengetahuan serta kecakapan pengguna dalam memanfaatkan media digital, seperti alat komunikasi, jaringan internet dan lain sebagainya (Fridayanthi dkk., 2020). Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan mengoperasikan perangkat seperti tablet atau komputer, tetapi juga pemahaman terhadap cara menggunakan teknologi tersebut

secara bijak dan bertanggung jawab. Literasi digital perlu diarahkan tidak hanya pada aspek teknis, tetapi juga pada penguatan kontrol diri. Kontrol diri menjadi kemampuan penting yang harus ditanamkan sejak dini agar siswa mampu mengatur waktu penggunaan gadget, menahan dorongan untuk mengakses konten yang tidak perlu, serta memilih aktivitas digital yang bermanfaat (Baumeister & Vohs (2007)).

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan dorongan, menunda kepuasan, mengatur emosi, dan bertindak konsisten dengan tujuan jangka panjang atau norma sosial. Kontrol diri memungkinkan individu mengelola perilaku dan keputusan agar sesuai dengan standar pribadi atau sosial. (Angney, Baumeister, & Boone (2020)). Ciri-ciri kontrol diri dapat dikenali sebagai berikut: Mampu menahan dorongan atau impuls sesaat yang dapat merugikan atau bertentangan dengan tujuan jangka panjang. Menunda kepuasan demi pencapaian tujuan yang lebih besar. Konsisten dalam perilaku yang sesuai dengan nilai dan norma sosial. Memiliki disiplin dan tanggung jawab dalam menjalankan kewajiban. Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004).

Salah satu cara efektif untuk mengedukasi literasi digital dan kontrol diri pada siswa SD adalah melalui Video edukasi. Anak-anak pada usia sekolah dasar cenderung lebih tertarik dan mudah memahami pesan ketika disampaikan dalam bentuk cerita yang visual, menarik, dan sesuai dengan dunia mereka. Melalui tokoh-tokoh cerita yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, siswa dapat melihat contoh nyata bagaimana menggunakan internet dengan bijak dan mengendalikan diri dari hal-hal negatif seperti kecanduan bermain gadget, mudah percaya hoaks, atau membuka konten yang tidak sesuai usia. Dengan menyisipkan pesan moral yang sederhana namun kuat. Video Edukasi membantu siswa memahami bahwa literasi digital bukan hanya soal bisa menggunakan teknologi, tetapi juga soal bertanggung jawab dan tahu mana yang baik dan buruk di dunia digital.

Berdasarkan fenomena diatas penulis ingin merealisasikan program “Peran Edukasi Literasi Digital Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Terhadap Penggunaan Gadget SDN 10 Tanjung Lago”.

METODE PENELITIAN

Program kerja keilmuan ini dilakukan di SDN 10 Tanjung Lago Desa Suka Tani Kecamatan Tanjung Lago Kabupaten Banyuasin selama 5 Kali pertemuan. Jenis kegiatan individu yang dilakukan adalah edukasi literasi digital dan pembagian qr video edukasi literasi digital. Selain itu, kegiatan juga disertai game edukatif “Geometris”. Terdapat beberapa metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini, di antaranya identifikasi masalah, *edukasi*, game edukatif, dan skala checklist kontrol diri.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Pelaksanaan program Peran Edukasi Literasi Digital dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa terhadap Penggunaan Gadget di SDN 10 Tanjung Lago terdiri dari tiga rangkaian kegiatan utama, yaitu edukasi literasi digital dan pembagian QR Code, permainan edukatif geometris, serta evaluasi pemahaman siswa. Setiap kegiatan dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, meningkatkan pemahaman siswa mengenai penggunaan gadget yang bertanggung jawab, serta mengembangkan kontrol diri dalam kegiatan digital sehari-hari. Berikut penjelasan rinci pelaksanaan program:

a. Edukasi Literasi Digital dan Pembagian QR Code

Kegiatan edukasi literasi digital merupakan tahap awal yang bertujuan memberikan pemahaman mendasar kepada siswa mengenai penggunaan gadget secara sehat dan bertanggung jawab. Sebelum memulai penyampaian materi, mahasiswa memberikan pengantar mengenai pentingnya literasi digital di era teknologi, khususnya bagi siswa sekolah dasar yang mulai aktif menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-hari.

Pada sesi penyampaian materi, mahasiswa menjelaskan beberapa poin penting, seperti cara menggunakan gadget sesuai aturan, dampak positif penggunaan teknologi untuk belajar, serta risiko penggunaan gadget berlebihan seperti kecanduan, kurang fokus, dan menurunnya prestasi belajar. Siswa juga diperkenalkan pada konsep jejak digital, keamanan data pribadi, serta pentingnya berhati-hati dalam menerima dan membagikan informasi agar terhindar dari hoaks dan konten tidak sesuai usia.

Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka banyak bertanya mengenai aplikasi yang aman digunakan, kebiasaan bermain game, serta membagikan cerita pribadi terkait penggunaan gadget. Interaksi dua arah ini menunjukkan bahwa siswa memiliki ketertarikan kuat terhadap topik digital namun membutuhkan arahan mengenai batasan penggunaannya.

Setelah materi selesai disampaikan, mahasiswa membagikan QR Code berisi video edukasi literasi digital. QR Code ini memungkinkan siswa untuk mengakses materi lanjutan di rumah melalui perangkat HP orang tua. Metode ini dipilih agar siswa dapat memperoleh tambahan wawasan secara mandiri, sekaligus membentuk kebiasaan belajar digital yang sehat dan terarah.

Kegiatan ini berhasil menarik perhatian siswa dan memberikan pondasi yang kuat mengenai pentingnya penggunaan gadget secara bijak. Siswa memahami bahwa kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan menahan diri, tetapi juga melibatkan kemampuan memilih informasi yang bermanfaat serta menghindari penggunaan gadget yang berlebihan.

b. Game Edukatif Geometris

Kegiatan kedua adalah pelaksanaan game edukatif geometris, yakni permainan pembelajaran yang dirancang untuk melatih kemampuan konsentrasi, ketelitian, kesabaran, serta pengendalian impuls. Meskipun tidak langsung berkaitan dengan perangkat gadget, permainan ini memiliki keterkaitan erat dengan pengembangan kontrol diri sebagai salah satu keterampilan eksekutif.

Pada permainan ini, siswa diminta menyusun pola atau bentuk berdasarkan instruksi tertentu menggunakan potongan bangun geometris. Beberapa tantangan diberikan dengan tingkat kesulitan bertahap, mulai dari mencocokkan pola sederhana hingga meniru bentuk kompleks dalam batasan waktu tertentu. Tantangan ini mengharuskan siswa fokus, berpikir kritis, serta mengatur strategi penyelesaian masalah secara mandiri.

Selama permainan berlangsung, siswa terlihat sangat bersemangat dan kompetitif secara sehat. Mereka saling berdiskusi, membantu teman yang mengalami kesulitan, dan mencoba berbagai cara untuk menyelesaikan pola yang diberikan. Situasi permainan menjadi sangat hidup, dengan siswa menunjukkan ekspresi senang, penasaran, serta antusias terhadap teka-teki geometris yang menantang.

Selain memberikan pengalaman menyenangkan, permainan ini juga membantu melatih kemampuan siswa untuk mengendalikan tindakan impulsif, karena mereka harus menyusun pola secara tepat dan tidak terburu-buru. Kemampuan ini merupakan aspek penting dari kontrol diri menurut teori (Ghufron & Risnawati, 2020) yaitu kemampuan mengatur perilaku sesuai situasi, memadukan informasi, dan mengambil keputusan secara matang.

Secara keseluruhan, game geometris tidak hanya berfungsi sebagai permainan edukatif, tetapi juga sebagai metode pelatihan kontrol diri yang efektif. Siswa belajar bahwa setiap tindakan, termasuk dalam penggunaan gadget, memerlukan pertimbangan dan ketelitian agar membawa dampak positif.

c. **Evaluasi**

Tahap terakhir adalah evaluasi yang bertujuan menilai pemahaman siswa terkait materi literasi digital dan kemampuan mereka dalam mengendalikan diri saat menggunakan gadget. Evaluasi dilakukan melalui dua bentuk kegiatan, yaitu diskusi reflektif dan pengisian skala checklist kontrol diri.

Pada sesi refleksi, siswa diminta mengemukakan hal-hal baru yang mereka pelajari selama kegiatan. Sebagian besar siswa mampu menyebutkan bahwa penggunaan gadget harus dibatasi, aplikasi tertentu tidak boleh diakses terlalu lama, serta pentingnya berhati-hati dalam menerima informasi dari internet. Beberapa siswa berbagi pengalaman pribadi tentang kebiasaan mereka menggunakan HP, dan menunjukkan kesadaran baru memperbaiki pola penggunaan tersebut.

Selanjutnya, siswa diminta mengisi skala checklist kontrol diri yang terdiri dari 32 item terkait perilaku penggunaan gadget. Siswa membaca setiap pernyataan dengan cukup teliti dan memberikan respons berdasarkan kebiasaan sehari-hari. Selama proses pengisian, sebagian siswa tampak serius memperhatikan setiap item, sementara siswa lain menunjukkan ekspresi merenung sebelum memilih jawaban, menandakan bahwa mereka mencoba menilai perilaku mereka secara jujur.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kontrol diri sedang hingga tinggi. Siswa dengan skor tinggi menunjukkan kemampuan mengatur penggunaan gadget, lebih selektif dalam memilih aplikasi, serta tidak mudah terpengaruh untuk menggunakan HP secara berlebihan. Sementara itu, beberapa siswa berada pada kategori sedang dan tetap membutuhkan arahan lanjutan untuk memperkuat kemampuan mengelola dorongan dan mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak.

Kegiatan evaluasi ini memberikan gambaran yang lebih objektif mengenai tingkat kontrol diri siswa dan sekaligus menjadi indikator keberhasilan program edukasi literasi digital yang telah dilaksanakan. Setelah seluruh rangkaian kegiatan program selesai dilaksanakan, siswa menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi serta peningkatan pemahaman mengenai penggunaan gadget yang bertanggung jawab. Selain itu, siswa mulai mampu mengenali berbagai perilaku digital yang berisiko dan memberikan contoh situasi yang menuntut kemampuan kontrol diri, seperti membatasi durasi penggunaan aplikasi hiburan, memilih konten yang relevan dengan kebutuhan belajar, serta mengelola respons emosional ketika menghadapi gangguan pada perangkat. Untuk memperoleh gambaran yang lebih objektif terkait perkembangan kontrol diri

siswa setelah mengikuti program, diperlukan proses evaluasi yang dilakukan melalui asesmen sistematis.

Skala *checklist* kontrol diri, meskipun tergolong sederhana, dapat menghasilkan data yang akurat ketika penskalaan dilakukan dengan konsisten dan sistematis. Menurut Retnawati (2020), instrumen penilaian perilaku dapat dikategorikan berdasarkan skor total untuk menggambarkan tingkat kemampuan peserta secara lebih jelas. Sedangkan menurut Mertens (2021), kategorisasi skor penting digunakan untuk mempermudah interpretasi data dan mengidentifikasi kelompok peserta yang memerlukan intervensi tambahan. Pada penelitian pendidikan modern, penentuan kategori berdasarkan rentang skor umum digunakan untuk menilai kemampuan regulasi diri dan perilaku adaptif siswa.

Dalam skala *checklist* kontrol diri yang digunakan pada program ini, rentang skor ditetapkan sebagai berikut: kategori Sangat Tinggi berada pada skor 27–32, kategori Tinggi pada skor 21–26, kategori Sedang pada skor 15–20, dan kategori Rendah pada skor 0–14. Kategori Sangat Tinggi menggambarkan kemampuan kontrol diri yang sangat kuat, termasuk konsistensi siswa dalam mengatur waktu, menahan dorongan, serta menggunakan gadget secara terarah. Kategori Tinggi menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan kontrol diri yang baik namun masih memerlukan penguatan pada aspek tertentu. Kategori Sedang mengindikasikan perlunya pendampingan tambahan agar siswa dapat lebih stabil dalam mengatur perilaku digitalnya. Sementara itu, kategori Rendah menggambarkan bahwa siswa mengalami kesulitan signifikan dalam mengendalikan perilaku penggunaan gadget sehingga membutuhkan bimbingan intensif.

Berikut ini ditampilkan tabel hasil skor skala kontrol diri siswa setelah mengikuti program edukasi literasi digital sebagai gambaran tingkat regulasi diri yang dimiliki siswa:

Tabel 1. Tabel Skor Kontrol Diri

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Tinggi	27–32	3	15%
Tinggi	21–26	6	30%
Sedang	15–20	7	35%
Rendah	8–14	3	15%
Sangat Rendah	0–7	1	5%

Berdasarkan hasil pengolahan skala kontrol diri terhadap penggunaan gadget yang telah diisi oleh siswa, diperoleh gambaran distribusi skor sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2. Tabel tersebut menunjukkan jumlah siswa pada setiap kategori kontrol diri, mulai dari kategori Sangat Tinggi hingga Sangat Rendah. Distribusi ini memberikan informasi penting mengenai sejauh mana siswa mampu mengelola perilaku digital mereka, menahan dorongan penggunaan gadget, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum mengambil tindakan.

Secara umum, siswa paling banyak berada pada kategori Sedang, yaitu sebanyak 7 siswa (35%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki kemampuan kontrol diri yang cukup, namun masih memerlukan penguatan agar mampu menerapkan pengaturan diri secara konsisten dalam aktivitas digital. Siswa dalam kategori ini biasanya mampu membatasi penggunaan gadget dalam situasi tertentu, tetapi masih mudah terdistraksi oleh gim, media sosial, atau konten hiburan lainnya. Temuan ini sejalan dengan pendapat Duckworth & Steinberg (2020) yang menyatakan bahwa kontrol diri pada usia sekolah dasar bersifat fluktuatif dan sangat dipengaruhi lingkungan belajar maupun kebiasaan penggunaan teknologi di rumah.

Kategori kedua terbanyak adalah Tinggi, yaitu sebanyak 6 siswa (30%). Siswa dalam kategori ini menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengatur penggunaan gadget, seperti mengelola waktu menonton video, memilih aplikasi bermanfaat, serta mampu menahan diri dari

perilaku impulsif. Menurut Zimmerman (2020), siswa dengan kontrol diri tinggi biasanya memiliki kemampuan regulasi diri yang berkembang, termasuk kemampuan merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi perilaku mereka dalam konteks penggunaan teknologi.

Sementara itu, 3 siswa (15%) berada dalam kategori Sangat Tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki kemampuan kontrol diri yang sangat baik dan stabil. Siswa dalam kategori ini mampu mengatur penggunaan gadget sesuai aturan, fokus terhadap tugas, serta tidak mudah tergoda oleh konten digital yang tidak relevan. Temuan ini sejalan dengan Baumeister & Vohs (2021) yang menjelaskan bahwa kontrol diri yang sangat baik muncul dari kesadaran, pemahaman konsekuensi, serta pembiasaan perilaku yang teratur.

Di sisi lain, 3 siswa (15%) berada pada kategori Rendah. Siswa pada kategori ini masih mengalami kesulitan dalam membatasi penggunaan gadget, misalnya sering menggunakan HP tanpa tujuan jelas, mudah emosional ketika perangkat bermasalah, atau sulit berhenti bermain gim. Menurut Kim & Yang (2022), rendahnya kontrol diri sering berkaitan dengan minimnya edukasi literasi digital, kurangnya batasan penggunaan gadget di rumah, serta tingginya paparan konten yang bersifat hiburan.

Kategori Sangat Rendah hanya diisi oleh 1 siswa (5%), yang menunjukkan bahwa terdapat sebagian kecil siswa yang masih memerlukan pendampingan intensif. Siswa dalam kategori ini menunjukkan perilaku impulsif tinggi, mudah terdistraksi, serta belum mampu mengatur penggunaan gadget secara mandiri. Kondisi ini perlu menjadi perhatian khusus karena kontrol diri rendah pada usia dini dapat berdampak pada perilaku digital jangka panjang (Suh & Hargittai, 2021).

Secara keseluruhan, distribusi skor pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori Sedang hingga Tinggi (65%). Hal ini menandakan bahwa program edukasi literasi digital yang telah diberikan cukup membantu memperkuat pemahaman dan sikap mereka dalam menggunakan gadget secara bijak. Namun demikian, adanya siswa pada kategori rendah dan sangat rendah mengindikasikan perlunya tindak lanjut berupa pendampingan, penyuluhan lanjutan, dan pembiasaan kontrol diri dalam kegiatan belajar maupun keseharian di rumah.

2. Pembahasan

Hasil pelaksanaan program Peran Edukasi Literasi Digital dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa terhadap Penggunaan Gadget menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang memadukan penyampaian materi literasi digital, media *QR Code*, permainan edukatif, dan asesmen berbasis checklist berkontribusi signifikan terhadap peningkatan pemahaman dan kemampuan kontrol diri siswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Livingstone & Helsper (2021) yang menyatakan bahwa literasi digital pada anak sekolah dasar tidak hanya mencakup kemampuan teknis, tetapi juga kemampuan mengendalikan perilaku digital dan memahami risiko yang muncul dari penggunaan gadget.

Peningkatan kemampuan kontrol diri yang tampak pada siswa setelah mengikuti program menunjukkan bahwa mereka mulai mampu mengatur durasi penggunaan perangkat, memilih aplikasi yang bermanfaat, serta menahan impuls ketika menghadapi konten yang mengganggu fokus belajar. Hal ini relevan dengan teori kontrol diri Zimmerman & Moylan (2020), yang menyebutkan bahwa kontrol diri berkembang ketika anak memperoleh pengalaman langsung melalui aktivitas terstruktur yang memerlukan perencanaan, pemantauan diri, dan refleksi.

Permainan edukatif geometris yang diterapkan juga memperkuat aspek kontrol diri kognitif, sebab menurut Diamond (2020), aktivitas yang menuntut fokus, inhibisi perilaku, dan ketelitian dapat meningkatkan fungsi eksekutif yang menjadi dasar kemampuan mengendalikan

impuls dalam konteks penggunaan teknologi. Sementara itu, penggunaan *QR Code* yang memungkinkan siswa belajar mandiri di rumah sesuai waktunya terbukti mendukung pembentukan pola kontrol diri, sesuai dengan temuan Mayer (2021) bahwa pembelajaran digital yang fleksibel dapat memperkuat *self-directed learning* dan membantu anak mengatur interaksi mereka dengan media digital secara lebih adaptif.

Hasil asesmen *checklist* kontrol diri juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, mencerminkan perkembangan positif pada kemampuan mereka mengatur perilaku digital. Kategori tersebut selaras dengan temuan Thompson & Steinbeis (2021) yang menjelaskan bahwa kontrol diri pada anak usia sekolah dasar berkembang bertahap melalui kebiasaan, pembiasaan sosial, dan pengalaman yang melibatkan pengambilan keputusan secara berulang. Meski demikian, masih terdapat sejumlah siswa dengan kategori sedang, yang mengindikasikan perlunya pendampingan lanjutan oleh guru maupun orang tua, karena kemampuan regulasi diri pada anak usia 10–12 tahun masih rentan dipengaruhi oleh lingkungan, tekanan sosial, dan ketertarikan tinggi pada hiburan digital (Kowalski, 2022).

Selain temuan tersebut, efektivitas program juga dapat dipahami melalui perspektif perkembangan kognitif dan sosial emosional anak sekolah dasar. Anak pada usia 10–12 tahun berada pada tahap *middle childhood* yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan reasoning, kontrol impuls, dan pemahaman terhadap aturan sosial (Steinberg, 2020). Dalam konteks ini, kegiatan literasi digital yang diberikan secara bertahap melalui diskusi, pemutaran video edukatif, dan aktivitas permainan memberikan stimulus yang konsisten pada kemampuan eksekutif yang menjadi fondasi kontrol diri.

Hal ini sejalan dengan penelitian Best & Miller (2021) yang menyatakan bahwa fungsi eksekutif anak terutama *inhibitory control* dan *cognitive flexibility* dapat diperkuat melalui aktivitas yang memerlukan fokus dan regulasi perilaku. Program ini juga memperlihatkan bagaimana interaksi digital yang diarahkan secara edukatif mampu meningkatkan kesadaran dan kemampuan *self-monitoring* siswa terhadap perilaku mereka sendiri. Temuan ini diperkuat oleh pendapat Santos & Anwar (2022) yang menjelaskan bahwa literasi digital yang komprehensif tidak hanya menekankan keterampilan penggunaan teknologi, tetapi juga kecakapan sosial emosional untuk menilai kapan, bagaimana, dan untuk tujuan apa teknologi digunakan.

Selain itu, evaluasi melalui *checklist* yang dilakukan setelah rangkaian kegiatan memberi gambaran bahwa pengalaman belajar yang diberikan tidak sekadar meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memengaruhi perilaku aktual siswa dalam berinteraksi dengan gadget. Menurut Rai & Gill (2023), asesmen berbasis perilaku dengan *checklist* dapat menangkap perubahan kebiasaan digital secara lebih akurat dibandingkan *self-report* singkat, karena *checklist* memberikan indikator konkret terkait tindakan yang dapat diamati. Program ini juga relevan dengan konsep digital kontrol diri yang dikemukakan oleh Wood, Saeed, & Shah (2021), yang menegaskan bahwa anak perlu diarahkan untuk mampu membuat keputusan digital secara mandiri, termasuk menentukan batasan, menunda keinginan untuk membuka aplikasi hiburan, serta mengutamakan aktivitas yang berdampak positif.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk budaya penggunaan gadget yang sehat, selaras dengan pendapat Chassiakos et al. (2020) yang menyatakan bahwa dukungan guru dan struktur kelas yang jelas dapat memberikan model perilaku digital yang adaptif bagi siswa. Dengan demikian, program ini tidak hanya memperkuat pemahaman literasi digital, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan karakter siswa dalam konteks dunia digital modern. Keberhasilan program ini mengindikasikan bahwa

intervensi berbasis edukasi, permainan, dan pembiasaan perilaku terbukti efektif dalam membantu siswa menginternalisasi nilai-nilai kontrol diri.

Jika strategi serupa diterapkan secara konsisten dan berkelanjutan, kemampuan regulasi diri siswa dalam menggunakan gadget diprediksi akan semakin kuat dan menjadi modal penting dalam menghadapi tantangan digital yang lebih kompleks di masa mendatang.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan dan evaluasi memperlihatkan bahwa edukasi literasi digital berbasis pengalaman konkret dan aktivitas interaktif merupakan strategi efektif untuk membantu siswa memahami batas-batas penggunaan gadget serta meningkatkan kemampuan kontrol diri mereka dalam konteks dunia digital. Program ini memberikan dampak positif yang relevan dengan perkembangan kognitif dan sosial anak, dan apabila dilanjutkan secara berkelanjutan, berpotensi memperkuat perilaku digital sehat serta membangun fondasi literasi digital yang bertanggung jawab di masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan rangkaian kegiatan dalam program Peran Edukasi Literasi Digital dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa terhadap Penggunaan Gadget di SD Negeri 10 Tanjung Lago, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukatif ini memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai penggunaan teknologi yang bijak serta penguatan kemampuan regulasi diri dalam konteks digital. Pelaksanaan kegiatan yang mencakup edukasi literasi digital, pemanfaatan media *QR Code*, permainan edukatif geometris, dan asesmen menggunakan skala *checklist* terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran siswa tentang batasan penggunaan gadget, risiko digital, serta pentingnya mengontrol impuls saat berinteraksi dengan perangkat.

Hasil penilaian melalui skala kontrol diri menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dan sedang, yang menandakan adanya perkembangan positif pada kemampuan mereka mengatur perilaku digital sehari-hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa telah mampu menerapkan beberapa strategi pengendalian diri, seperti membatasi durasi penggunaan gadget, memilih aplikasi yang relevan dengan kebutuhan belajar, serta menunda keinginan untuk mengakses konten yang dapat mengganggu konsentrasi.

Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan literasi digital sekaligus memperkuat fungsi kontrol diri siswa melalui pendekatan pembelajaran yang interaktif, aplikatif, dan sesuai tahapan perkembangan anak. Dampak positif yang diperoleh menunjukkan bahwa edukasi literasi digital perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan melibatkan kolaborasi antara guru, sekolah, serta orang tua untuk memastikan terbentuknya perilaku penggunaan gadget yang sehat, bertanggung jawab, dan berorientasi pada tujuan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Angney, C., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2020). Self-control and personality processes. Psychology Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2021). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed.). Guilford Press.
- Belshaw, D. (2020). *The essential elements of digital literacies*. EdTech Publications.
- Best, J. R., & Miller, P. H. (2021). Executive function development: A review of the past 30 years. *Child Development Perspectives*, 15(2), 87–92.

- Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2020). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), 1–18.
- Chaq, N., Ghufro, M., & Risnawati, R. (2018). Psikologi perkembangan anak dan remaja. CV Andi Offset.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE.
- Diamond, A. (2020). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.
- Duckworth, A. L., & Steinberg, L. (2020). Unpacking self-control. *Child Development Perspectives*, 14(1), 40–46.
- Fridayanthi, D., Surya, D., & Wijaya, G. (2020). Literasi digital pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(2), 112–125.
- Handoyo, B. (2023). Penguatan literasi digital untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 9(1), 45–56.
- Kemendikbud. (2021). Strategi nasional literasi digital. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kim, H., & Yang, S. (2022). Children's digital behavior and self-control. *Journal of Child Media Studies*, 7(3), 122–139.
- Kowalski, R. (2022). Digital distraction and self-regulation among children. *Journal of Digital Education*, 5(1), 55–69.
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2021). Children's internet use: Opportunities and risks. *Information, Communication & Society*, 24(5), 747–762.
- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Mertens, D. M. (2021). *Research and evaluation in education and psychology* (5th ed.). SAGE.
- Putri, S., & Rahmawati, L. (2022). Penggunaan skala kontrol diri dalam asesmen perilaku siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 98–110.
- Rai, S., & Gill, M. (2023). Behavioral checklists as assessment tools in digital literacy programs. *International Journal of Education Research*, 45(3), 210–225.
- Rahmawati, N., & Sutarto, J. (2021). Peran game edukasi dalam meningkatkan fungsi eksekutif siswa. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(2), 188–196.
- Retnawati, H. (2020). *Pengukuran, penilaian, dan evaluasi pendidikan*. Parama Publishing.
- Ribble, M. (2020). *Digital citizenship in schools: Nine elements all students should know* (3rd ed.). ISTE.
- Santos, A., & Anwar, S. (2022). Digital literacy and socio-emotional skills in primary education. *Journal of Digital Learning*, 11(4), 302–318.
- Setyawan, A., Nugroho, B., & Lestari, S. (2023). Literasi digital dan pembentukan perilaku etis peserta didik. *Jurnal Teknologi dan Pendidikan*, 14(1), 77–89.
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Suh, H., & Hargittai, E. (2021). Children's digital inequalities and self-regulation. *New Media & Society*, 23(4), 1012–1034.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. (2021). *Self-control and moral behavior in youth*. Routledge.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Kencana.
- Thompson, R., & Steinbeis, N. (2021). Self-control development in childhood. *Developmental Psychology Review*, 59, 101–120.
- Wijaya, R., & Adi, E. P. (2020). Implementasi literasi digital pada pembelajaran abad 21. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 5(2), 125–135.
- Wood, E., Saeed, N., & Shah, A. (2021). Digital self-regulation in children. *Journal of Educational Media*, 46(2), 175–193.