Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Peran Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Mengatasi Penggunaan Gadget Berlebihan pada Anak

INFO PENULIS

Muhammad Miqdad Al-Faruqi
Universitas Muhammadiyah Tangerang
mqdfrq@gmail.com
+6281297150401

Nifa Mahfudotun Solehah
Universitas Muhammadiyah Tangerang
nifamahfudotun@gmail.com
+6287883326669

Nisrina Citra Da'iya
Universitas Muhammadiyah Tangerang
ctrnisrina@gmail.com
+6285772782527

Sopia Yanasari Rizli
Universitas Muhammadiyah Tangerang
sopiayanasari1910@gmail.com
+6281282618614

Lukmanul Hakim
Universitas Muhammadiyah Tangerang
lukmanizm@gmail.com

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Faruqi, M. M. A., Solehah, N. M., Da'iya, N. C., Rizli, S. Y., & Hakim L. (2026). Peran Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Mengatasi Penggunaan Gadget Berlebihan pada Anak. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP), 5*(2), 2270-2278.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital yang pesat menyebabkan penggunaan gadget pada anak meningkat pesat, sehingga menimbulkan kekhawatiran terhadap dampak negatif bagi perkembangan sosial, emosional, dan akademik anak. Pemerintah kemudian meluncurkan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sebagai upaya membentuk karakter dan pola hidup sehat anak sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab penggunaan gadget berlebihan pada anak, menganalisis strategi orang tua dalam menyeimbangkan penggunaan gadget dengan aktivitas positif anak, mendeskripsikan peran orang tua dalam mendukung penerapan tujuh kebiasaan tersebut, serta mengungkap kendala yang dihadapi dalam penerapannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian orang tua dari anak sekolah dasar dan sekolah menengah pertama. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget berlebihan disebabkan oleh kurangnya pengawasan, minimnya aktivitas alternatif, dan pengaruh lingkungan sosial. Orang tua menerapkan strategi seperti pembatasan waktu penggunaan gadget dan penjadwalan kegiatan positif, serta berperan aktif dalam mendampingi penerapan tujuh kebiasaan tersebut. Meskipun demikian, penerapannya masih menghadapi kendala berupa keterbatasan waktu orang tua dan kurangnya konsistensi dalam pendampingan anak sehari-hari.

Kata Kunci: Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Gadget, Anak Sekolah, Pendidikan Karakter, Pola Pengasuhan Orang Tua

Abstract

This research is motivated by the author's desire to improve student abilities and to design learning that is not teacher-centered. So this study aims to improve student mathematics learning outcomes through the Scramble Type Cooperative Learning Model with Contextual Teaching and Learning (CTL) Approach in class VIIIB SMP Negeri 1 Latambaga. The research was conducted from 28 April 2015 to 28 May 2015. The subjects in this study were students of class VIIIB SMP Negeri 1 Latambaga. This research is a classroom action research conducted in 2 cycles with research procedures: (a) Planning to carry out the learning process, (b) Carrying out actions in accordance with the plan, (c) observing students and teachers during the action process, (d)) Conducting evaluations / tests on students at the end of each cycle, (e) Reflecting and analyzing the shortcomings and weaknesses during cycle I to plan actions in cycle II. The results obtained were that in the first cycle of action, student learning outcomes increased from the average score of the initial test before the action was 68.25 to 77.71 or with a percentage of 78.12% completeness, namely 25 of 32 students obtained a value of ≥75, p. this has not shown success according to the established success indicators. In the second cycle of action, the results obtained were as many as 27 students got a score of ≥75 with an average value of 83.15 or with a percentage of 84.37%. This means that the results of action research in Cycle I and Cycle II can be concluded that the results of class VIIIB students of SMP Negeri 1 Latambaga on building material through scramble-type cooperative learning models with the CTL approach have an effect on improving learning outcomes.

Keywords: Mathematics Learning Outcomes, Scramble Type Cooperative Learning Model with Contextual Teaching and Learning (CTL) approach.

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, termasuk pada pola interaksi dan perilaku anak-anak. Gadget seperti telepon pintar, tablet, dan perangkat digital lainnya kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Anak-anak semakin mudah mengakses berbagai bentuk hiburan, media sosial, permainan daring, hingga sumber belajar digital melalui gadget. Di satu sisi, penggunaan gadget memberikan manfaat dalam mendukung akses informasi dan pembelajaran. Namun, di sisi lain, penggunaan gadget yang berlebihan menimbulkan berbagai persoalan terhadap perkembangan fisik, sosial, emosional, dan karakter anak. Fenomena ini menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan dan pengasuhan anak di Indonesia.

Dalam era digital ini, peran gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan anak usia dini. Anak-anak tidak lagi asing dengan teknologi digital, dan penggunaan gadget sebagai alat hiburan dan pembelajaran semakin meluas. Namun, keberadaan gadget pada anak usia dini juga membawa sejumlah dampak yang perlu dicermati secara serius. Pertumbuhan teknologi digital yang pesat memberikan akses yang lebih mudah bagi anak-anak untuk terpapar konten yang mungkin tidak sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Selain itu, penggunaan gadget dalam jumlah yang berlebihan juga berpotensi menyebabkan gangguan pada kesehatan fisik anak, seperti masalah penglihatan dan postur tubuh yang buruk. Perkembangan kognitif dan sosial anak juga dapat terpengaruh akibat interaksi yang berkurang dengan lingkungan sekitar. (Widyadhana & Mashudi, 2024).

Kecanduan terhadap gadget dapat diartikan sebagai dorongan kuat yang mendorong seseorang untuk terus menggunakan perangkat tersebut, sehingga keinginan tersebut juga berdampak pada orang lain yang turut terlibat dalam pemenuhannya. Ketergantungan ini dapat menghambat anak dalam berinteraksi langsung dengan teman-teman sebayanya. Padahal, interaksi sosial sangat penting untuk membantu anak belajar mengenali dan mengendalikan emosi. Dengan demikian, kecanduan gadget memberikan pengaruh negatif, pada anak terutama dalam hal pemenuhan keinginan menggunakan gadget, bahkan hingga memengaruhi lingkungan di sekitarnya. (Kamilla & Putri, 2025)

Kecanduan gadget maupun internet merupakan penggunaan secara berlebihan yang mengganggu kehidupan sehari-hari penggunanya, biasanya mengakibatkan keasyikan dan cenderung apatis terhadap sekitar dan sering kali marah apabila ada seseorang yang mengganggunya.Kecanduan gadget dan internet tidak hanya terjadi di Indonesia tetapi di seluruh dunia. Berdasarkan survei meta analisis kecanduan internet tertinggi terjadi di Timur

Tengah (10.9%), kemudian Amerika Utara (8,0%) dan Asia (7,1%). Pada remaja Asia khususnya di China tingkat kecanduan internet yaitu 2,2- 9,6%, Jepang 3,1-6,2%, Filifina 4,9-21,1%, dan Hong Kong 3,0 16,4%. (Gunay, 2018)

Salah satu pendekatan yang saat ini banyak diperkenalkan untuk memperkuat pembentukan karakter anak adalah 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. mengintegrasikan Konsep ini kebiasaan kebiasaan positif yang meliputi tanggung jawab, kedisiplinan, kejujuran, dan rasa hormat yang diharapkan dapat membantu anak anak menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih siap menghadapi kehidupan sosial di masyarakat. Di Indonesia, penerapan kebiasaan-kebiasaan ini diharapkan tidak hanya menjadi program pendidikan karakter yang berfokus pada nilai-nilai moral, tetapi juga menjadi alat yang efektif dalam membentuk generasi penerus bangsa yang dapat membawa perubahan positif. Proses implementasi yang efektif di tingkat sekolah dasar sangat penting agar kebiasaan-kebiasaan ini dapat terinternalisasi dengan baik oleh anak-anak, dan pada gilirannya, membantu mereka untuk mengembangkan karakter yang baik. (Istiqomah Purwanti & Suastika, 2025)

Namun, meskipun sudah banyak pembahasan mengenai pentingnya pendidikan karakter, implementasi dari "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" masih menemui berbagai tantangan. Faktor-faktor seperti peran orang tua, lingkungan sekolah, serta pendekatan yang digunakan oleh para pendidik sangat mempengaruhi sejauh mana kebiasaan-kebiasaan ini dapat diterapkan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian terkait dengan implementasi kebiasaan-kebiasaan tersebut di sekolah dasar dan dampaknya terhadap pembentukan karakter anak. (Istiqomah Purwanti & Suastika, 2025)

Penerapaan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat memiliki urgensi karena adanya kelemahan atau problematika antara lain perkembangan teknologi, generasi instan, penurunan karakter peserta didik, kejahatan atau kekerasan dalam dunia pendidikan, menurunnya pemahaman terhadap budaya lokal, dan problematika kesehatan fisik dan psikis (judi online, obesitas, adiktif gawai, kesehatan mental, pornografi, dan narkoba). Beberapa hal tersebut dapat diatasi dengan solusi sehat fisik, mental, dan spiritual, cerdas dan kreatif, dan peduli dan tanggung jawab sosial. Dalam mencapai generasi emas 2045 Indonesia Berkarakter dapat dilaksanakan melalui implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Penggerakan penguatan pendidikan karakter mencakup ranah satuan pendidikan, keluarga, masyarakat, dan media melalui Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Tujuh poin kebiasaan yang diterapkan yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. (Tiyas, 2025)

Pendidikan karakter merupakan aspek fundamental dalam proses pendidikan yang tidak hanya menekankan pengembangan intelektual, tetapi juga moral dan etika peserta didik. Di era globalisasi yang penuh tantangan ini, kebutuhan akan pendidikan karakter yang kuat menjadi semakin mendesak. Hal ini dikarenakan nilai-nilai moral dan etika sering kali tergerus oleh arus modernisasi dan materialisme. Dalam konteks ini, pendidikan Islam menawarkan solusi yang komprehensif dengan mengintegrasikan nilai-nilai karakter islami dalam proses pembelajaran. Pendidikan Islam tidak hanya berfokus pada pengetahuan agama, tetapi juga pada pembentukan karakter mulia yang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Konsep ini menekankan pentingnya membangun individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki akhlak yang baik, bertanggung jawab, dan berkontribusi positif bagi masyarakat. (Tiyas, 2025)

Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) merupakan salah satu program prioritas Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) untuk mendukung misi Asta Cita keempat dari pemerintah, yaitu memperkuat pembangunan sumber daya manusia, sains, teknologi, pendidikan, kesehatan, prestasi olahraga, kesetaraan gender, serta penguatan peran perempuan, pemuda, dan penyandang disabilitas. Gerakan 7 KAIH bertujuan menanamkan kebiasaan positif untuk membentuk karakter anak-anak Indonesia agar menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter unggul. Karakter utama bangsa dapat tercapai melalui pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari sehingga membudaya. Pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari ini disebut dengan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

Tujuh kebiasaan ini diharapkan dapat terlaksana setiap hari, berkelanjutan, hingga menjadi budaya, dan terinternalisasi menjadi karakter. Pembentukan karakter tersebut membutuhkan waktu dan keterlibatan berbagai pihak terutama keluarga dan satuan pendidikan. Orang tua/wali, guru, dan satuan pendidikan mempunyai peran penting dalam membimbing anak menerapkan tujuh kebiasaan Anak Indonesia Hebat. (Riyanto et al., 2025)

Di dalam Surat Edaran Bersama Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 1 Tahun 2025, Menteri Dalam Negeri Nomor 800.2.1/225/SJ, dan Menteri Agama Nomor 1 Tahun 2025 tentang Penguatan Pendidikan Karakter melalui Pembiasaan di Satuan Pendidikan disampaikan bahwa pelaksanaan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak lndonesia Hebat harus dilakukan dengan pendekatan pembiasaan yang penuh kesadaran (mindfulness), bermakna (meaningful), dan menggembirakan (joyful);.

Era digital saat ini telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di dunia pendidikan. Transformasi teknologi yang pesat telah menciptakan tantangan baru dalam mendidik generasi muda, terutama dalam pembentukan karakter dan sikap disiplin. Pembentukan karakter peserta didik merupakan salah satu elemen kunci dalam sistem pendidikan. Kedisiplinan sebagai bagian dari karakter berperan sebagai dasar fundamental dalam membangun sikap dan tindakan siswa, yang nantinya dapat berdampak signifikan terhadap pencapaian mereka, baik dalam bidang akademik maupun kehidupan sosial. (Riyanto et al., 2025)

Gadget jika digunakan secara bijak dan terkontrol, dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial anak. Gadget dapat memudahkan anak untuk berkomunikasi dengan teman sebaya maupun keluarga melalui berbagai aplikasi pesan dan juga media sosial. Hal ini dapat memperluas jaringan pertemanan serta meningkatkan berinteraksi, dapat kemampuan meskipun dilakukan secara virtual. Di sisi lain, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perilaku sosial anak. Anak cenderung menjadi kurang aktif dalam berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar, seperti kesulitan mengekspresikan emosi, kurangnya empati, dan kecanggungan dalam bersosialisasi. Selain itu, kecanduan gadget dapat membuat anak lebih individualis atau suka menyendiri, kurang peduli terhadap orang lain. Anak juga berisiko terpapar konten yang tidak sesuai dengan usianya, hal tersebut dapat memengaruhi sikap dan perilakunya secara negatif. Jika tidak diawasi, penggunaan gadget juga dapat mengurangi waktu bermain bersama teman sebayanya, yang sebenarnya penting untuk perkembangan sosial dan emosional anak. (Damayanti & Gunawan, 2026)

Berdasarkan berbagai permasalahan tersebut, dapat dipahami bahwa penggunaan gadget berlebihan pada anak merupakan tantangan serius di era digital yang memerlukan solusi komprehensif. 7 KAIH hadir sebagai pendekatan pendidikan karakter berbasis pembiasaan yang berpotensi membantu anak membangun kontrol diri, disiplin, dan keseimbangan hidup dalam penggunaan teknologi. Program ini tidak hanya berorientasi pada pembentukan karakter, tetapi juga pada penguatan pola hidup sehat dan interaksi sosial anak.

Dengan demikian, penelitian mengenai peran 7 KAIH dalam mengatasi penggunaan gadget berlebihan pada anak menjadi penting untuk dikaji lebih mendalam. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pendidikan karakter yang relevan dengan tantangan era digital serta menjadi referensi bagi sekolah, orang tua, dan masyarakat dalam membimbing anak menggunakan teknologi secara bijak.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif eksploratif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami dan menggali secara mendalam pandangan serta pengalaman orang tua mengenai peran 7 KAIH dalam mengatasi penggunaan gadget berlebihan pada anak. Sementara itu, penelitian deskriptif eksploratif digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor yang menyebabkan penggunaan gadget berlebihan, strategi yang dilakukan orang tua dalam menyeimbangkan penggunaan gadget dengan aktivitas positif, serta kendala yang dihadapi dalam penerapan 7 KAIH. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memahami fenomena yang diteliti berdasarkan informasi yang diperoleh langsung dari informan dan didukung oleh kajian pustaka yang relevan.

Penelitian ini tidak bertujuan menguji hipotesis ataupun melakukan generalisasi statistik, melainkan mengeksplorasi dan mendeskripsikan fenomena berdasarkan pengalaman serta perspektif informan. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif deskriptif eksploratif dianggap sesuai untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif eksploratif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami dan

menggali secara mendalam pandangan serta pengalaman orang tua mengenai peran 7 KAIH dalam mengatasi penggunaan gadget berlebihan pada anak. Sementara itu, penelitian deskriptif eksploratif digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor yang menyebabkan penggunaan gadget berlebihan, strategi yang dilakukan orang tua dalam menyeimbangkan penggunaan gadget dengan aktivitas positif, serta kendala yang dihadapi dalam penerapan 7 KAIH. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memahami fenomena yang diteliti berdasarkan informasi yang diperoleh langsung dari informan dan didukung oleh kajian pustaka yang relevan.

Penelitian ini tidak bertujuan menguji hipotesis ataupun melakukan generalisasi statistik, melainkan mengeksplorasi dan mendeskripsikan fenomena berdasarkan pengalaman serta perspektif informan. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif deskriptif eksploratif dianggap sesuai untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan studi pustaka. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi secara langsung dari orang tua mengenai penggunaan gadget pada anak, faktor penyebab penggunaan gadget berlebihan, serta penerapan 7 KAIH dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, studi pustaka dilakukan dengan menelaah berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, buku, artikel, dan dokumen yang relevan dengan topik penelitian.

Sumber Data

Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dengan lima orang tua yang memiliki anak usia sekolah. Pemilihan informan dilakukan secara purposive berdasarkan kesediaan mereka untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan penggunaan gadget pada anak. Penelitian ini tidak dibatasi oleh lokasi atau asal sekolah tertentu karena berfokus pada eksplorasi pengalaman dan pandangan orang tua. Sumber data sekunder diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, seperti jurnal, buku, artikel, dan sumber referensi lainnya yang relevan dengan tema penelitian

Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif berupa hasil wawancara dan informasi dari berbagai literatur. Data tersebut berupa pendapat, pengalaman, persepsi, serta deskripsi mengenai penggunaan gadget pada anak dan penerapan 7 KAIH dalam kehidupan sehari-hari.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data hasil wawancara ditranskripsikan kemudian dikelompokkan berdasarkan tema-tema yang sesuai dengan rumusan masalah penelitian, seperti faktor penyebab penggunaan gadget berlebihan, strategi pengurangan penggunaan gadget, peran orang tua, serta kendala penerapan 7 KAIH. Selanjutnya, hasil analisis dibandingkan dan diperkuat dengan temuan dari studi pustaka sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan lima orang tua sebagai informan, yaitu Ibu Ratna Puspita Sari (38 tahun, pengajar), Ibu Nurhayati (43 tahun, pengajar), Ibu Aisyah (39 tahun, ibu rumah tangga), Ibu Sulis (41 tahun, ibu rumah tangga), dan Ibu Dewi Marifah (43 tahun, ibu rumah tangga). Anak-anak informan berada pada rentang usia 10 – 17 tahun dengan jenjang pendidikan Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Pertama. Variasi karakteristik ini memberikan gambaran yang beragam mengenai pola penggunaan gadget serta penerapan 7 KAIH pada anak dengan latar belakang keluarga yang berbeda.

Pola dan Intensitas Penggunaan Gadget

Hasil wawancara menunjukkan variasi intensitas penggunaan gadget pada anak, mulai dari yang dibatasi ketat hingga yang relatif bebas. Ibu Ratna dan Ibu Dewi Marifah membatasi penggunaan gadget anak masing-masing selama dua jam per hari, sementara Ibu Sulis

mengizinkan sekitar tiga jam yang terbagi antara waktu bermain dan belajar. Ibu Nurhayati menjelaskan bahwa anaknya dapat menggunakan gadget hingga 5–6 jam apabila tidak diawasi, namun menurun menjadi 2–3 jam setelah diterapkan aturan di rumah.

Kondisi berbeda ditemukan pada keluarga Ibu Aisyah, yang mengakui belum menerapkan aturan waktu tertentu sehingga anaknya dapat bermain gadget sepanjang hari, terutama pada hari libur. Aktivitas yang paling banyak dilaporkan adalah bermain game daring (Roblox, game bersama teman), media sosial (TikTok), menonton video, serta beberapa anak menggunakannya untuk mencari materi pelajaran.

Faktor Penyebab Penggunaan Gadget Berlebihan

Seluruh informan sepakat bahwa dua faktor utama saling berkaitan dalam mendorong penggunaan gadget berlebihan, yaitu pengaruh lingkungan pergaulan dan kesibukan orang tua. Ibu Ratna menyatakan bahwa anaknya mengetahui fitur-fitur terbaru dari lingkungan pergaulannya, sementara Ibu Nurhayati dan Ibu Sulis juga menegaskan bahwa anak cenderung mengikuti kebiasaan teman sebaya dalam bermain *game* maupun media sosial. Kesibukan orang tua merupakan faktor yang mengurangi pengawasan Ibu Aisyah secara terbuka menyampaikan bahwa kesibukan suaminya bekerja dan tanggung jawabnya mengurus anak menjadikan anak sulit terkontrol. Demikian juga Ibu Sulis menekankan bahwa kurangnya pengawasan orang tua menjadi faktor utama, karena keluarga dinilai memiliki peran paling besar dalam perkembangan anak. Selain kedua faktor tersebut, kepemilikan gadget pribadi juga disebut memperbesar peluang anak mengakses gadget secara mandiri tanpa pengawasan langsung.

Strategi Menyeimbangkan Gadget dan Aktivitas Positif

Sebagian besar informan telah menerapkan aturan penggunaan gadget di rumah, meskipun dengan tingkat konsistensi yang berbeda. Ibu Sulis menerapkan pembatasan waktu yang terjadwal, yaitu 2 jam sepulang sekolah dan 1 – 2 jam pada malam hari untuk belajar, dengan keringanan pada hari Minggu. Ibu Nurhayati menetapkan syarat bahwa gadget hanya boleh digunakan setelah tugas sekolah selesai, dibatasi maksimal dua jam untuk hiburan. Strategi pengalihan aktivitas turut banyak digunakan, seperti mengajak anak berolahraga, membaca buku, melaksanakan kegiatan keagamaan, membantu pekerjaan rumah, hingga mengajak anak bermain dan mengobrol bersama. Ibu Sulis menyebut anaknya gemar membaca meski koleksi bukunya terbatas. Berbeda dengan informan lain, Ibu Aisyah mengaku belum memiliki aturan tegas dan strategi pengurangan gadget hanya bergantung pada teguran ayah, karena anak dinilai lebih patuh kepada ayahnya dibandingkan dirinya. Dari seluruh strategi yang diungkapkan, keteladanan dan pengawasan orang tua secara konsisten disebut sebagai faktor yang paling menentukan keberhasilan pengurangan penggunaan gadget.

Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Tingkat pengetahuan informan terhadap program 7 KAIH bervariasi. Ibu Nurhayati dan Ibu Sulis menyatakan telah mengenal program tersebut melalui sekolah dan media sosial pendidikan, sedangkan Ibu Ratna hanya mengetahui secara sekilas, dan Ibu Aisyah mengaku belum mengetahui program ini sama sekali. Meskipun demikian, sebagian besar kebiasaan dalam program 7 KAIH—seperti bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan bergizi, gemar belajar, dan bermasyarakat—telah diterapkan secara alami dalam pengasuhan sehari-hari, walau belum seluruhnya konsisten. Ibu Ratna menjelaskan pembagian peran dengan suaminya dalam membimbing kebiasaan tersebut. Ibu Nurhayati juga membuat jadwal harian bersama anak disertai apresiasi atas pencapaian anak. Terkait pengaruhnya terhadap penggunaan gadget, mayoritas informan menilai penerapan kebiasaan tersebut membantu mengurangi waktu bermain gadget karena anak menjadi lebih terarah dan disiplin, meskipun Ibu Ratna dan Ibu Aisyah mencatat bahwa pengurangannya belum sepenuhnya menghilangkan keinginan anak untuk menggunakan gadget.

Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Kendala yang dihadapi informan dalam membatasi penggunaan gadget umumnya berkaitan dengan resistensi anak dan pengaruh lingkungan sosial. Ibu Ratna dan Ibu Sulis melaporkan bahwa anak sempat menunjukkan penolakan atau kekecewaan di awal penerapan aturan, namun secara bertahap dapat menerima setelah diberikan penjelasan. Kondisi yang lebih menantang dialami Ibu Aisyah, yang mengakui bahwa anaknya sulit diarahkan dan menyatakan dirinya “belum berhasil mencegah kecanduan gadget” pada anak. Sebagai solusi,

para informan menekankan pentingnya pengawasan aktif orang tua dibandingkan hanya mengandalkan dukungan sekolah atau lingkungan. Ibu Nurhayati berharap sekolah dapat terus mengedukasi siswa tentang penggunaan gadget yang sehat, sedangkan Ibu Ratna menyatakan pentingnya orang tua "melek teknologi" agar mampu memahami dan mengatur konten yang diakses anak. Ibu Dewi Marifah menambahkan bahwa dukungan berupa kegiatan ekstrakurikuler serta penugasan sekolah dan hafalan mengaji dapat membantu mengalihkan perhatian anak dari gadget.

Secara keseluruhan, temuan dari kelima informan menunjukkan kesamaan pandangan bahwa pengawasan dan keteladanan orang tua merupakan faktor kunci dalam mengendalikan penggunaan gadget pada anak, sementara perbedaan tingkat konsistensi aturan di antara keluarga tampak memengaruhi variasi intensitas penggunaan gadget maupun sejauh mana kebiasaan dalam program 7 KAIH dapat diterapkan secara efektif.

Pembahasan

Bagian ini berisi Fokus utama: menginterpretasi temuan, mengaitkannya dengan teori dan penelitian terdahulu. Selanjutnya interpretasi temuan, keterbatasan penelitian, serta implikasinya terhadap perkembangan konsep atau keilmuan.

Temuan penelitian ini menghasilkan gambaran menyeluruh mengenai pola penggunaan gadget pada anak dan peran keluarga dalam mengendalikannya melalui penerapan 7 KAIH. Kelima keluarga yang menjadi subjek penelitian menunjukkan karakteristik yang beragam, baik dari segi status kepemilikan gadget, intensitas pengawasan, maupun sejauh mana kebiasaan positif harian telah terinternalisasi dalam kehidupan anak. Keragaman tersebut saling melengkapi mengenai bagaimana kebiasaan sehari-hari dapat berfungsi sebagai mekanisme pengendali penggunaan gadget yang berlebihan, sekaligus mengungkap kompleksitas tantangan yang dihadapi orang tua dalam menjalankan peran tersebut.

Karakteristik Penggunaan Gadget pada Anak

Penggunaan gadget pada anak dalam penelitian ini menunjukkan pola yang bertingkat, mulai dari anak yang belum memiliki gadget pribadi dan penggunaannya sepenuhnya berada di bawah kendali orang tua, hingga anak yang telah memiliki gadget sendiri sejak usia sekolah menengah dengan tingkat kemandirian penggunaan yang jauh lebih tinggi. Kepemilikan gadget pribadi tampak berkaitan erat dengan durasi penggunaan gadget sehari-hari. Anak yang telah memiliki gadget sendiri cenderung menggunakannya dalam rentang waktu yang lebih panjang dan lebih sulit dipantau dibandingkan anak yang harus meminjam gadget orang tua, yang secara alami membatasi durasi penggunaannya. Pada keluarga yang tidak menerapkan pembatasan waktu secara eksplisit, durasi penggunaan gadget dapat meluas hingga mengisi hampir seluruh waktu luang anak, terutama pada hari-hari tanpa kegiatan sekolah. Kondisi yang kontras ditemukan pada keluarga yang menerapkan pengaturan waktu ketat, sehingga durasi penggunaan gadget tetap berada pada rentang yang dapat dikendalikan meskipun anak telah memiliki akses gadget secara mandiri.

Aktivitas anak selama menggunakan gadget juga bervariasi, mencakup permainan daring, media sosial, menonton video, dan pencarian materi pelajaran. Pola ini menunjukkan bahwa gadget tidak semata berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga telah menjadi bagian dari interaksi sosial anak. Faktor yang mendorong intensitas penggunaan gadget teridentifikasi berkaitan dengan tiga aspek utama, yaitu kepemilikan gadget pribadi yang disertai lemahnya pengawasan dari orang tua, ketiadaan aktivitas harian yang terstruktur untuk mengisi waktu luang anak, dan pengaruh lingkungan pergaulan yang turut membentuk kebiasaan digital anak. *"Mungkin karena dia punya hp sendiri, dan saya juga jarang menegurnya."* Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa kepemilikan gadget pribadi, apabila tidak diimbangi dengan pengawasan aktif, dapat memperlemah pengawasan orang tua terhadap durasi dan pola penggunaan gadget anak.

Peran Pengasuhan Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Gadget

Peran orang tua dalam mengelola penggunaan gadget anak terwujud melalui berbagai bentuk strategi, mulai dari penerapan aturan waktu, pengaturan teknis pada gadget, hingga keteladanan langsung yang ditunjukkan melalui perilaku sehari-hari. Keluarga yang menerapkan pembatasan waktu secara konsisten umumnya juga melengkapinya dengan penyediaan aktivitas alternatif, sedangkan keluarga yang belum menerapkan aturan cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan durasi penggunaan gadget anak. Selain aspek waktu, sejumlah orang tua turut melakukan pengaturan pada tingkat gadget itu sendiri, seperti

membatasi fitur aplikasi yang dapat diakses anak, sebagai upaya melindungi anak dari konten yang tidak sesuai dengan usianya.

Dimensi relasional dalam pengasuhan turut memengaruhi efektivitas pembatasan yang diterapkan. Pada sebagian keluarga, otoritas ayah ditemukan lebih efektif dalam menegakkan aturan dibandingkan otoritas ibu, sementara pada keluarga lain, efektivitas pembatasan justru lebih ditentukan oleh konsistensi keteladanan yang dijalankan bersama oleh kedua orang tua. "Kita sebagai orang tua juga melakukannya juga, bukan hanya menyuruh melakukan hal itu." Pernyataan tersebut menegaskan bahwa keberhasilan pengendalian gadget pada anak tidak semata bergantung pada otoritas satu figur pengasuh, melainkan pada konsistensi perilaku yang dicontohkan oleh seluruh anggota keluarga.

Internalisasi 7 KAIH dalam Keseharian Anak

Penerapan 7 KAIH pada anak-anak dalam penelitian ini mencakup kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, menjaga pola makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur lebih awal. Meskipun tingkat pengetahuan formal orang tua terhadap nama program tersebut berbeda-beda, sebagian besar keluarga telah menjalankan beberapa kebiasaan yang termuat di dalamnya, meskipun penerapannya belum sepenuhnya konsisten dilakukan setiap hari. Proses penanaman kebiasaan tersebut umumnya berlangsung melalui pembagian tanggung jawab antar anggota keluarga, dengan masing-masing orang tua berperan pada aspek yang berbeda, mulai dari aspek fisik dan kedisiplinan dalam bangun pagi, penyediaan asupan gizi, hingga pendampingan belajar pada malam hari. *"Ayahnya yang tegas membangunkan pagi hari dan mengajak olahraga, saya bagian menyiapkan makanan bergizi, dan malam harinya saya bimbing mengerjakan PR dan belajar."* Kutipan tersebut menggambarkan pembagian peran yang saling melengkapi antara ayah dan ibu dalam menanamkan kebiasaan positif kepada anak, sekaligus menunjukkan bahwa proses tersebut memerlukan keterlibatan aktif dari kedua orang tua secara bersamaan.

Kontribusi Kebiasaan Positif terhadap Pengendalian Gadget dan Perubahan Perilaku Anak

Secara umum, penerapan kebiasaan-kebiasaan tersebut memberikan kontribusi terhadap berkurangnya waktu anak untuk bermain gadget, karena waktu luang anak menjadi lebih banyak terisi oleh kebiasaan positif. Selain berdampak pada durasi penggunaan, kebiasaan tersebut turut membentuk kedisiplinan dan tanggung jawab anak, sehingga penggunaan gadget cenderung diarahkan pada tujuan yang lebih bermanfaat. Meskipun demikian, tingkat kontribusi tersebut tidak seragam pada seluruh keluarga. Pada keluarga yang penerapan kebiasaannya belum konsisten, dampak terhadap pengurangan penggunaan gadget belum signifikan, meskipun tetap memberikan manfaat dalam membentuk kedisiplinan anak sehari-hari. *"Iya, mengurangi, dan dampaknya cukup besar, karena hal itu juga membiasakan hal positif dan bertanggung jawab."* Pernyataan ini merepresentasikan pandangan mayoritas informan bahwa kebiasaan positif harian berperan sebagai pengendali tidak langsung terhadap penggunaan gadget, meskipun keberhasilannya bergantung pada tingkat konsistensi penerapan dalam keluarga.

Peran Lingkungan Sekolah dan Dukungan Eksternal

Selain peran keluarga, lingkungan sekolah turut dipandang memiliki kontribusi dalam upaya pengendalian penggunaan gadget pada anak, meskipun kedudukannya ditempatkan sebagai faktor pendukung. Dukungan yang diharapkan dari sekolah mencakup sosialisasi penggunaan gadget yang sehat, penguatan kebiasaan yang telah dibangun di rumah, serta penyediaan kegiatan positif seperti kegiatan ekstrakurikuler. Kebijakan larangan membawa gadget ke lingkungan sekolah menjadi salah satu bentuk dukungan struktural yang telah berjalan. Meskipun demikian, seluruh informan tetap menegaskan bahwa pengawasan orang tua merupakan faktor yang paling menentukan dibandingkan dukungan dari lingkungan sekolah maupun masyarakat sekitar.

Respons Anak terhadap Pembatasan Penggunaan Gadget

Penerapan pembatasan gadget pada umumnya memunculkan respons penolakan pada tahap awal, baik dalam bentuk keluhan, sikap merajuk, maupun perbandingan dengan teman sebaya yang tidak menerima pembatasan serupa. Respons tersebut dapat mereda apabila orang tua menerapkan aturan secara konsisten serta pemberian penjelasan dan aktivitas alternatif yang memadai. *"Awalnya anak mengeluh dan merasa aturan tersebut terlalu ketat. Namun setelah diberikan penjelasan dan alternatif kegiatan lain, anak mulai memahami."* Pola tersebut

menunjukkan bahwa penerimaan anak terhadap pembatasan penggunaan gadget berkembang secara bertahap dan dipengaruhi oleh pendekatan komunikatif orang tua, bukan sekedar ketegasan aturan yang diterapkan. Pada keluarga yang menerapkan aturan secara konsisten sejak awal, resistensi anak terhadap pembatasan tersebut cenderung tidak muncul, yang mengindikasikan bahwa konsistensi penerapan aturan sejak dini berkaitan dengan tingkat penerimaan anak yang lebih tinggi terhadap pembatasan penggunaan gadget di rumah.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget berlebihan pada anak merupakan persoalan kompleks yang dipengaruhi oleh kepemilikan gadget pribadi, lemahnya pengawasan orang tua, minimnya aktivitas terstruktur di rumah, serta pengaruh lingkungan pergaulan. Anak yang telah memiliki gadget sendiri dan tidak diimbangi pembatasan waktu yang jelas cenderung menghabiskan waktu lebih lama di depan layar, sementara anak dengan pengawasan konsisten dari orang tua menunjukkan durasi penggunaan yang lebih terkendali.

Hasil penelitian mengungkap bahwa Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH)—bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat—berperan sebagai mekanisme pengendali tidak langsung terhadap penggunaan gadget pada anak. Penerapan kebiasaan tersebut, meskipun belum seluruhnya dilakukan secara konsisten oleh keluarga informan, terbukti mampu mengisi waktu luang anak dengan aktivitas positif, sehingga porsi waktu untuk bermain gadget berkurang. Selain itu, kebiasaan ini turut membentuk kedisiplinan dan tanggung jawab anak yang pada akhirnya mendorong pola penggunaan teknologi yang lebih terarah dan bermanfaat.

Keberhasilan penerapan 7 KAIH sangat bergantung pada keteladanan dan konsistensi orang tua, bukan semata pada otoritas atau larangan. Keluarga yang menerapkan aturan sejak awal secara konsisten dan disertai keteladanan langsung dari kedua orang tua cenderung mengalami resistensi anak yang lebih rendah dibanding keluarga yang menerapkan aturan secara longgar atau tidak konsisten. Dukungan sekolah, seperti sosialisasi penggunaan gadget yang sehat dan kegiatan ekstrakurikuler, turut berkontribusi, namun tetap ditempatkan sebagai faktor pendukung, bukan penentu utama.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa 7 KAIH merupakan pendekatan pendidikan karakter berbasis pembiasaan yang relevan dan strategis untuk mengatasi penggunaan gadget berlebihan pada anak, karena mampu membangun kontrol diri, kedisiplinan, dan keseimbangan hidup anak di tengah arus digitalisasi. Namun demikian, efektivitasnya memerlukan sinergi berkelanjutan antara keluarga, sekolah, dan masyarakat, serta komitmen jangka panjang dari orang tua sebagai figur teladan utama dalam kehidupan anak sehari-hari. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pengembangan strategi pendidikan karakter yang adaptif terhadap tantangan era digital.

E. Referensi

Damayanti, S., & Gunawan, A. S. (2026). Analisis Dampak Penggunaan E-Wallet. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, *12*(2). https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/15239/8795

Gunay. (2018). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Keperawatan Muhammadiyah*, *5*(1), 185–194. http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM

Istiqomah Purwanti, C. ;, & Suastika, I. N. (2025). IMPLEMENTASI 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER ANAK. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(September), 336–343. http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM

Kamilla, K. N., & Putri, A. A. P. (2025). Dampak Kecanduan Gadget Pada Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4 – 5 Tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, *8*(2), 878–888. https://doi.org/10.31004/aulad.v8i2.1173

Riyanto, A., Jariyanto, & Wintarti. (2025). Analisis Implementasi Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada Murid SMP Negeri 1 Pringapus. *Media Informasi Penelitian Kabupaten Semarang*, *7*(2), 117–130. https://doi.org/10.55606/sinov.v7i1.875

Tiyas, A. H. (2025). Analisis Kebijakan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7Kaih). *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(02), 349–365. https://journal.melek.id/index.php/eljet

Widyadhana, S. A., & Mashudi, E. A. (2024). Dampak Negatif Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*(1), 4685–4694.