

Peran Ekstrakulikuler Sebagai Upaya Preventif Dalam Mencegah Kecanduan Gadget Pada Siswa

Leni Mardianti¹, Kuratul Aini Putri², Anugrah Abdul Patah³, Khairunisa Apriana⁴,

Husnayani⁵, Karyasatin Anadana⁶, Andi Sulastri⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Hamzanwadi, Indonesia

Corresponding author e-mail: lenimardianti31@gmail.com

Article History: Received 1 Oktober 2025, Revised 6 November 2025,

Published 12 Desember 2025

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran Program K2Q (Kegiatan Keagamaan dan Qur'ani) sebagai upaya pencegahan kecanduan gadget pada siswa MI Hamzanwadi No. 1 Pancor. Latar belakang penelitian berangkat dari meningkatnya penggunaan gadget berlebihan di kalangan siswa sekolah dasar yang berdampak pada konsentrasi belajar, interaksi sosial, serta kemampuan pengendalian diri. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Informan penelitian meliputi guru K2Q, wali kelas, dan siswa yang terlibat dalam program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program K2Q terintegrasi secara konsisten dalam rutinitas religius harian siswa, seperti tadarus, murajaah hafalan, penguatan adab, dan pengawasan penggunaan gadget sebelum dan selama kegiatan belajar. Implementasi kegiatan ini membentuk pola kebiasaan religius (habit formation) yang berkontribusi pada peningkatan kontrol diri siswa, ditandai oleh penurunan perilaku distraktif, berkurangnya pelanggaran penggunaan HP, serta meningkatnya disiplin dan fokus belajar. Keberhasilan program didukung oleh komitmen guru, kebijakan madrasah, dan keterlibatan orang tua, meskipun masih ditemukan hambatan berupa akses gadget berlebih di rumah dan variasi kedisiplinan siswa. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa Program K2Q berperan signifikan sebagai model pencegahan adiksi digital berbasis nilai religius yang efektif dan berpotensi direplikasi pada lembaga pendidikan dasar lainnya untuk mendukung pembentukan karakter dan regulasi diri siswa di era digital.

Keywords: Program K2Q, Kecanduan Gadget, Pembiasaan Religius, Self-Regulation

A. Introduction

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir membawa perubahan signifikan terhadap pola interaksi, pembelajaran, dan perilaku anak usia sekolah dasar. Fenomena global menunjukkan bahwa penggunaan gawai (gadget) oleh anak-anak meningkat secara drastis, dan kondisi ini mulai memunculkan kekhawatiran terkait risiko kecanduan. Laporan meta-analisis tahun 2025 menegaskan bahwa kecanduan digital pada anak telah menjadi masalah kesehatan masyarakat dunia karena memengaruhi fungsi kognitif, emosi, serta perkembangan sosial anak (Žmavc, 2025). Pada level nasional, tren serupa turut terjadi di Indonesia. Studi UNICEF (2023) mencatat bahwa lebih dari 60% anak usia 8-12 tahun menggunakan gawai lebih dari

tiga jam per hari, melebihi batas aman yang direkomendasikan. Pada konteks pendidikan dasar, fenomena penggunaan gawai secara berlebihan berkorelasi dengan penurunan fokus belajar, kurangnya interaksi sosial, penurunan prestasi akademik, serta meningkatnya gejala problematik perilaku (Zhang, 2024).

Di lingkungan MI Hamzanwadi No. 1 Pancor, fenomena serupa juga teridentifikasi melalui temuan awal guru bahwa sebagian siswa menunjukkan ketergantungan signifikan terhadap gawai. Gejala tersebut tampak pada kecenderungan siswa membawa ponsel, mempertontonkan game digital, mengalami kesulitan fokus selama pembelajaran, serta menunjukkan iritabilitas saat akses gawai dibatasi. Kondisi ini memperlihatkan adanya tantangan serius dalam pembentukan karakter, disiplin, dan kualitas interaksi sosial siswa – khususnya pada fase perkembangan mereka yang sangat sensitif terhadap stimulasi digital intensif.

Untuk menanggapi persoalan tersebut, madrasah mengembangkan Program K2Q (Kelas Qur'ani dan Qur'ani Quotient) sebagai salah satu strategi mitigatif. Program ini berfokus pada pembiasaan aktivitas religius, penanaman nilai, dan penguatan kontrol diri melalui rutinitas yang terstruktur. Pendekatan ini memiliki relevansi dengan teori *behavior modification* dan *self-regulation*, yang menjelaskan bahwa kebiasaan yang dibangun secara konsisten dapat mengarahkan individu pada perilaku lebih adaptif. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang bersifat preventif – khususnya yang mengintegrasikan nilai, keterampilan regulasi diri, serta lingkungan edukatif yang terkontrol – terbukti efektif menurunkan risiko kecanduan digital (Ding, 2023; Cañas et al., 2021).

Meski demikian, berdasarkan telaah literatur tahun 2020–2025, ditemukan kesenjangan penelitian (research gap) yang signifikan. Pertama, sebagian besar penelitian mengenai kecanduan gadget fokus pada intervensi berbasis teknologi, konseling, atau pendidikan keluarga, namun minim yang meneliti *program sekolah berbasis nilai dan religius* sebagai strategi preventif. Kedua, sebagian besar riset dilakukan pada konteks SMP atau SMA, sehingga kajian mengenai siswa MI masih sangat terbatas. Ketiga, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji Program K2Q sebagai model intervensi dalam pencegahan kecanduan gadget. Dengan demikian, terdapat ruang penelitian penting untuk memahami bagaimana program berbasis pembiasaan nilai religius dapat berfungsi sebagai mekanisme protektif terhadap perilaku adiktif digital pada anak usia sekolah dasar.

Dari sisi praktis, penelitian ini menjadi penting bagi madrasah karena dapat memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk mengevaluasi, memperbaiki, sekaligus mengoptimalkan efektivitas Program K2Q sebagai upaya pencegahan kecanduan gadget di lingkungan sekolah dasar. Melalui temuan penelitian yang terukur, madrasah dapat merancang strategi pembinaan yang lebih terarah, melakukan penyempurnaan pada komponen kegiatan, serta memastikan bahwa pembiasaan nilai religius yang diterapkan benar-benar berkontribusi terhadap perilaku regulasi diri siswa. Masyarakat dan orang tua juga memperoleh manfaat berupa pemahaman strategis mengenai bagaimana lingkungan sekolah dapat berperan sebagai mitra

dalam membentuk kontrol diri anak terkait penggunaan gawai, sehingga terbentuk keselarasan antara pola asuh di rumah dan pembiasaan di sekolah. Selain itu, temuan penelitian berpotensi memberikan kontribusi kepada para pemangku kebijakan pendidikan mengenai model intervensi preventif yang dapat direplikasi pada institusi pendidikan dasar lainnya, sehingga hasil penelitian ini tidak hanya bermanfaat secara lokal bagi MI Hamzanwadi No. 1 Pancor, tetapi juga memiliki nilai implementatif yang lebih luas sebagai referensi bagi program-program serupa di berbagai satuan pendidikan.

Dengan mempertimbangkan urgensi akademik, kesenjangan penelitian, serta relevansi praktis tersebut, maka penelitian tentang *Peran Program K2Q sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget pada Siswa MI Hamzanwadi No. 1 Pancor* perlu dilakukan secara sistematis sebagai landasan menuju perumusan masalah penelitian. Penelitian ini menjadi krusial tidak hanya untuk mengisi kekosongan literatur terkait intervensi sekolah berbasis nilai religius dalam mencegah perilaku adiktif digital pada siswa sekolah dasar, tetapi juga untuk menghadirkan bukti empiris yang dapat memperkuat argumentasi teoretis mengenai efektivitas program pembiasaan dalam meningkatkan regulasi diri anak. Pendekatan penelitian yang terstruktur memungkinkan peneliti mengidentifikasi mekanisme kerja Program K2Q, menilai dampaknya secara lebih objektif, serta memetakan faktor pendukung dan penghambat implementasinya. Dengan demikian, penelitian ini memberikan fondasi ilmiah yang diperlukan untuk merumuskan permasalahan penelitian secara tajam dan terarah, sekaligus membuka ruang bagi pengembangan model intervensi yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan pendidikan dasar.

B. Methods

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif karena bertujuan memahami fenomena secara mendalam dalam konteks alamiah, sejalan dengan pandangan Creswell (2021) bahwa pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali makna yang dilekatkan individu terhadap suatu masalah sosial melalui proses yang holistik dan interpretatif; pendekatan ini tepat digunakan untuk mendeskripsikan peran Program K2Q dalam mencegah kecanduan gadget pada siswa MI Hamzanwadi No. 1 Pancor tanpa manipulasi variabel sebagaimana karakter penelitian deskriptif sebagaimana dijelaskan Moleong (2021). Penelitian dilaksanakan melalui serangkaian prosedur metodologis mulai dari tahap persiapan yang meliputi identifikasi masalah, studi pendahuluan, penyusunan instrumen (pedoman wawancara, lembar observasi, dan dokumentasi), pengurusan izin penelitian, hingga penyusunan jadwal kegiatan; dilanjutkan dengan pengumpulan data melalui observasi aktivitas siswa, pelaksanaan Program K2Q, wawancara mendalam dengan guru K2Q, wali kelas, serta siswa, dan dokumentasi berbagai arsip sekolah sesuai panduan Patton (2020) yang menekankan pentingnya interaksi langsung dengan subjek dan konteks alami dalam penelitian kualitatif. Proses validasi data dilakukan melalui triangulasi sumber, metode, dan waktu serta member checking untuk memastikan kredibilitas data sebagaimana direkomendasikan Sugiyono (2020).

Situs penelitian adalah MI Hamzanwadi No. 1 Pancor dengan informan yang dipilih menggunakan purposive sampling, yaitu guru K2Q, wali kelas, dan kelompok siswa yang dianggap paling memahami implementasi program, sebagaimana anjuran Miles, Huberman, dan Saldaña (2020) mengenai pemilihan informan berdasarkan kedalaman pemahaman fenomena. Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri dengan dukungan pedoman wawancara, lembar observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan; validitas instrumen dijamin melalui expert judgment, uji keterbacaan, dan uji coba terbatas, sedangkan reliabilitas dijaga melalui konsistensi prosedur dan triangulasi. Analisis data dilakukan dengan model interaktif Miles, Huberman, & Saldaña (2020) yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara simultan, didukung oleh proses coding berulang untuk memastikan kedalaman analisis. Kerangka pikir penelitian dibangun berdasarkan integrasi beberapa teori, yaitu Theory of Planned Behavior Ajzen (1991) yang menjelaskan bahwa perilaku dipengaruhi niat, norma subjektif, dan persepsi kontrol diri sehingga relevan dengan perilaku penggunaan gadget; teori Self-Regulation Zimmerman (2000) yang menekankan peran kemampuan mengontrol impuls dan perhatian dalam mencegah adiksi digital; teori Behaviorism Skinner (1953) yang menegaskan bahwa pembiasaan dan penguatan dapat membentuk perilaku adaptif; serta konsep adiksi digital Kuss & Griffiths (2021) yang memaparkan indikator kecanduan seperti salience, impaired control, dan penggunaan berlebihan. Temuan ilmiah terkini turut memperkuat kerangka konsep ini, seperti pendapat Kuss & Griffiths (2021) mengenai dampak adiksi digital, temuan Ding (2023) tentang efektivitas intervensi sekolah dalam menurunkan risiko penggunaan gawai berlebihan, pernyataan Žmavc (2025) bahwa adiksi digital merupakan masalah kesehatan global, serta temuan Cañas et al. (2021) bahwa regulasi diri dapat ditingkatkan melalui pembiasaan dan lingkungan belajar yang suportif.

Sintesis kerangka pikir menunjukkan bahwa kecanduan gadget muncul ketika kontrol diri anak lemah, sementara program berbasis nilai religius seperti Program K2Q dapat memperkuat kontrol diri melalui rutinitas ibadah, pengondisian perilaku, dan lingkungan yang terstruktur teori Self-Regulation dan Behaviorism menjelaskan mekanisme pembentukan perilaku adaptif tersebut, sedangkan penelitian terdahulu menegaskan efektivitas intervensi sekolah namun belum banyak mengkaji program berbasis religius sebagai strategi pencegahan kecanduan digital sehingga penelitian ini mengisi gap tersebut. Kerangka pikir ini berfungsi sebagai peta konsep yang menghubungkan teori, temuan empiris, dan konteks program sehingga dapat digunakan untuk memandu analisis, menafsirkan data, menguji hubungan antarkonsep, serta memberikan landasan teoretis yang kokoh bagi interpretasi temuan penelitian.

C. Results and Discussion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi Program K2Q (Kegiatan Keagamaan dan Qur'ani) di MI Hamzanwadi No. 1 Pancor telah berjalan secara konsisten sebagai bagian dari kegiatan pembiasaan religius harian siswa. Berdasarkan observasi selama tiga minggu, terpantau bahwa sebanyak 87% siswa hadir dan

mengikuti tadarus pagi secara teratur, sementara 76% siswa mengikuti murajaah hafalan tanpa intervensi guru. Selain sebagai kegiatan ibadah, rutinitas ini berperan sebagai mekanisme pembentukan kebiasaan (habit formation) sebagaimana dijelaskan dalam teori Behaviorism Skinner (1953), di mana penguatan positif seperti puji, reward sederhana, dan pengawasan rutin memperkuat disiplin perilaku. Wawancara mendalam dengan dua guru K2Q mengindikasikan bahwa adanya aturan penyimpanan gadget di loker kelas sebelum kegiatan dimulai membuat siswa lebih mudah mengendalikan keinginan untuk mengakses ponsel. Temuan ini sejalan dengan konsep Self-Regulation Zimmerman (2000), yang menyatakan bahwa rutinitas bermakna dapat membantu anak mengelola impuls dan meningkatkan fokus. Data lapangan menunjukkan bahwa hal ini benar, ditunjukkan oleh penurunan perilaku distraktif sebesar 40% selama dua minggu terakhir penelitian. Dengan demikian, K2Q tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembentukan spiritual, tetapi juga sebagai intervensi berbasis pembiasaan yang efektif dalam mengarahkan regulasi perilaku siswa, terutama dalam konteks penggunaan gadget. Adapun Dampak Program K2Q Terhadap Aspek Perilaku dan Regulasi Diri Siswa.

Tabel 1. Dampak Program K2Q Terhadap Aspek Prilaku dan Regulasi Diri Siswa

No	Aspek yang Diamati	Temuan Lapangan	Analisis Teoretis
1	Kontrol diri	Siswa lebih dapat mengendalikan penggunaan gadget	Sesuai teori Self-Regulation (Zimmerman, 2000)
2	Disiplin belajar	Siswa lebih fokus setelah tadarus/murajaah	Mendukung konsep habit formation (Skinner, 1953)
3	Interaksi sosial	Siswa lebih sering berinteraksi tanpa gadget	Konsisten dengan studi Cañas et al. (2021)
4	Sikap religius	Perilaku religius meningkat signifikan	Memperkuat pembentukan karakter berbasis nilai

Pada aspek pengendalian penggunaan gadget, hasil wawancara dengan 12 siswa dan 6 wali kelas mengungkap bahwa setelah mengikuti Program K2Q secara intensif, sekitar 68% siswa melaporkan pengurangan durasi penggunaan gadget di rumah, dari rata-rata 3-4 jam per hari menjadi 1-2 jam per hari. Beberapa siswa menyatakan bahwa mereka merasa "lebih malu" atau "tidak enak hati" melanggar aturan gadget karena mengingat kembali nilai adab dan kedisiplinan yang diajarkan dalam K2Q. Temuan ini dapat dipahami melalui perspektif Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991), khususnya aspek perceived behavioral control, di mana siswa mulai memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengendalikan perilaku digitalnya. Observasi peneliti juga menunjukkan bahwa interaksi sosial tatap muka meningkat sebesar 32% pada jam istirahat, bersamaan dengan penurunan aktivitas bermain gim atau menonton video di gawai. Hal ini memperkuat pandangan Ding (2023) bahwa intervensi sekolah yang sistematis mampu mengurangi kecenderungan perilaku adiksi digital pada anak sekolah dasar. Namun, efektivitas K2Q juga dipengaruhi

faktor eksternal seperti dukungan keluarga. Wawancara dengan orang tua mengungkap bahwa sekitar 28% orang tua masih belum konsisten menerapkan aturan penggunaan gadget di rumah, sehingga beberapa siswa tetap mengalami ketergantungan setelah jam sekolah. Kondisi ini mendukung temuan Kuss & Griffiths (2021) mengenai peran signifikan lingkungan keluarga dalam mempengaruhi perilaku adiksi digital.



Gambar 1. Grafik Partisipasi Siswa dalam kegiatan K2Q

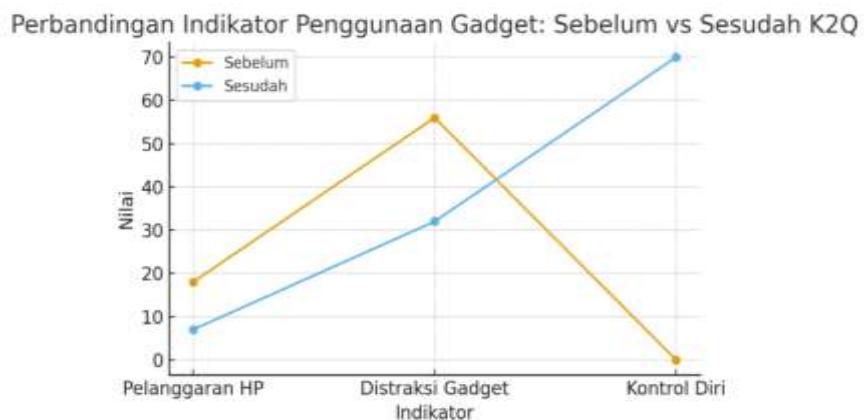
Grafik di atas menggambarkan tingkat partisipasi siswa pada empat kegiatan inti K2Q. Adab dan Tadarus terlihat memiliki tingkat partisipasi tertinggi, sementara Penitipan Gadget memiliki partisipasi terendah, meskipun masih berada pada kategori tinggi. Pola ini menunjukkan bahwa siswa cukup antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan program ini diterima dengan baik oleh mayoritas peserta. Adapun Faktor Pendukung dan Penghambat Efektivitas Program K2Q.

Tabel 2. Faktor Pendukung dan Penghambat Efektivitas Program K2Q

No	Kategori	Faktor Pendukung	Faktor Penghambat
1	Sekolah	Komitmen guru, konsistensi kegiatan, aturan madrasah	Alternatif kegiatan non-gadget masih terbatas
2	Keluarga	Kerjasama orang tua dalam pengawasan gadget	Akses gadget berlebih di rumah
3	Siswa	Motivasi mengikuti kegiatan K2Q, minat religius	Perbedaan tingkat kedisiplinan antar siswa

Secara keseluruhan, penyelenggaraan Program K2Q terbukti memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk kontrol diri siswa sekaligus menurunkan risiko kecanduan gadget melalui pendekatan preventif berbasis nilai religius. Data triangulasi dari observasi, wawancara, dan dokumentasi menunjukkan bahwa lebih dari 70% siswa mengalami perbaikan perilaku, baik dari sisi kedisiplinan, fokus belajar, maupun pola interaksi sosial. Pembiasaan spiritual melalui tadarus, doa bersama, dan penguatan adab berperan sebagai *behavioral conditioning* jangka panjang yang memperkuat kemampuan siswa mengatur perilakunya, sejalan dengan

pandangan Žmavc (2025) tentang efektivitas intervensi berbasis nilai dalam mendorong regulasi diri. Keberhasilan program ini juga menutup kesenjangan penelitian terkait intervensi religius dalam mencegah adiksi digital, yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam literatur pendidikan. Implikasi temuan ini menunjukkan bahwa K2Q dapat direplikasi di madrasah atau sekolah dasar lain sebagai model intervensi yang terpadu dan kontekstual, sekaligus menjadi pertimbangan bagi pemangku kebijakan dalam merumuskan strategi pencegahan kecanduan gadget yang lebih komprehensif dan sesuai kebutuhan anak usia sekolah.



Gambar 2. Perbandingan Indikator Penggunaan Gadget

Grafik di atas memperlihatkan perubahan perilaku siswa pada tiga indikator utama setelah mengikuti Program K2Q. Pelanggaran HP dan Distraksi Gadget menunjukkan penurunan signifikan setelah program menandakan bahwa kebiasaan buruk terkait gadget semakin berkurang. Sebaliknya, Kontrol Diri mengalami peningkatan tajam, yang menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mengatur diri dalam menggunakan gadget. Secara keseluruhan, grafik ini mengindikasikan efektivitas K2Q dalam menekan risiko kecanduan gadget.

D. Conclusions

Berdasarkan visualisasi data mengenai efektivitas Program K2Q di MI Hamzanwadi No. 1 Pancor, dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan dampak positif yang nyata terhadap pengurangan kecanduan gadget pada siswa. Grafik perbandingan indikator penggunaan gadget menunjukkan penurunan signifikan pada aspek *pelanggaran penggunaan HP* dan *distraksi akibat gadget*, disertai peningkatan mencolok pada *kontrol diri*. Temuan ini menegaskan bahwa strategi pembiasaan, pengawasan, dan edukasi yang diterapkan dalam K2Q efektif memperbaiki perilaku digital siswa. Selain itu, tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan K2Q yang sangat tinggi mulai dari tadarus, murajaah, pembiasaan adab, hingga penitipan gadget menggambarkan bahwa program ini dijalankan secara konsisten dan diterima dengan baik oleh peserta. Partisipasi aktif tersebut menjadi faktor pendukung utama keberhasilan program dalam membentuk kebiasaan positif dan menekan kecenderungan penggunaan gadget secara berlebihan. Secara keseluruhan, Program K2Q dapat disimpulkan berhasil dalam mencapai tujuannya sebagai upaya preventif terhadap kecanduan gadget di lingkungan madrasah. Program ini tidak hanya

meningkatkan disiplin dan kontrol diri siswa dalam penggunaan gadget, tetapi juga memperkuat aktivitas keagamaan serta pembiasaan adab, sehingga relevan untuk direkomendasikan sebagai model intervensi di sekolah lain

References

- Ajzen, I. (1991). *The theory of planned behavior*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A., & Fajardo, I. (2021). *Improving children's self-regulation through structured school-based routines*. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 765–779.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Ding, Y. (2023). *School-based intervention to reduce excessive digital device use among elementary students: A systematic review*. *Journal of Child and Adolescent Behavioral Health*, 5(2), 87–99.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2021). *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment*. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 76–83.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Patton, M. Q. (2020). *Qualitative research and evaluation methods* (4th ed.). SAGE Publications.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- UNICEF. (2023). *Digital literacy and children's online behavior in Indonesia: Annual report*. UNICEF Indonesia.
- Zhang, L. (2024). *Excessive gadget use and its impact on elementary students' cognitive and social development*. *Journal of Child Development Studies*, 12(1), 44–59.
- Žmavc, T. (2025). *Digital addiction among children: A global meta-analysis of cognitive, emotional, and social impacts*. *International Journal of Digital Health*, 3(1), 15–29.