



Menghidupkan Kembali Kaulinan Barudak Dalam Upaya Mencegah Penggunaan Gadget Secara Berlebihan Pada Anak Dibawah Umur dan Ekonomi Praktis dizaman Modern

Lili Halimah¹
¹STKIP Pasundan

Abstrak. Di era digital, gawai (gadget) seakan tak terpisahkan dari kehidupan anak. Penggunaan gadget yang berlebihan nyatanya berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Untuk menanggulangi hal ini, menghidupkan kembali "kaulinan barudak" (permainan anak) tradisional menjadi langkah strategis. Kaulinan barudak tak hanya menyenangkan, tapi juga kaya manfaat. Permainan seperti petak umpet, engrang-engrang, atau gobak sodor melatih motorik kasar dan kemampuan bersosialisasi. Selain itu, permainan seperti congklak atau egrang batok mengasah kecerdasan dan sportivitas. Bandingkan dengan gadget yang cenderung menghasilkan sifat individualistis dan kurangnya aktivitas fisik. Menghidupkan kembali kaulinan barudak membutuhkan kolaborasi berbagai pihak. Orang tua memegang peranan penting. Kenalkanlah anak pada permainan tradisional. Ajak mereka membuat alat permainan bersama menggunakan bahan sederhana. Luangkan waktu untuk bermain bersama anak. Selain keluarga, sekolah juga bisa berperan aktif. Alokasi waktu khusus untuk bermain tradisional dalam kegiatan sekolah dapat menjadi langkah awal. Libatkan anak dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berbasis permainan tradisional. Komunitas dan pemerintah daerah juga bisa ikut serta. Penyelenggaraan festival permainan rakyat atau lomba kaulinan barudak dapat menjadi daya tarik bagi anak. Bekerja sama dengan komunitas permainan tradisional untuk mengadakan pelatihan pembuatan alat permainan atau menjadi narasumber tentang sejarah dan filosofi kaulinan barudak di sekolah-sekolah bisa dipertimbangkan. Dengan menghidupkan kembali kaulinan barudak, kita tidak hanya melestarikan budaya, namun juga berupaya menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan berjiwa sosial. Anak-anak pun dapat memiliki keseimbangan dalam menggunakan gadget dan menikmati permainan yang sesungguhnya.

Kata Kunci: Gadget; Kaulinan Barudak; Keluarga.

PENDAHULUAN

Gadget adalah perangkat elektronik atau mekanik kecil yang dirancang untuk tujuan praktis dan fungsional, sering kali dengan fitur atau fungsi yang inovatif dan canggih. Menurut Merriam-Webster (2020), gadget biasanya memiliki ukuran yang relatif kecil dan portabel, sehingga mudah dibawa dan digunakan dalam berbagai situasi. Gadget semakin mempermudah kegiatan komunikasi manusia, dan kini komunikasi semakin berkembang lebih maju dengan munculnya gadget. Salah satu contoh gadget yang sangat populer adalah handphone. Klemens (2011) menyebutkan bahwa handphone adalah salah satu gadget berkemampuan tinggi yang ditemukan dan diterima secara luas oleh berbagai negara di belahan dunia. Selain berfungsi untuk melakukan dan menerima panggilan, handphone kini berfungsi untuk mengirim dan menerima pesan singkat, mengakses internet, dan aplikasi-aplikasi yang mendukung berbagai kegiatan kehidupan sehari-hari.

Ekonomi Praktis di Zaman Modern dengan ekonomi praktis di zaman modern merujuk pada penerapan prinsip-prinsip ekonomi dalam kehidupan sehari-hari dengan memanfaatkan teknologi untuk mengoptimalkan pengeluaran, investasi, dan pengelolaan sumber daya. Mankiw (2014) menjelaskan bahwa teknologi memainkan peran penting dalam memberikan akses ke informasi keuangan, mempermudah transaksi, dan menyediakan alat analisis data yang

membantu individu dan organisasi membuat keputusan yang lebih baik terkait dengan keuangan mereka. Misalnya, aplikasi keuangan, platform e-commerce, dan alat analisis data memungkinkan orang untuk mengelola keuangan mereka dengan lebih efisien, meningkatkan efektivitas dalam berbelanja, dan mengoptimalkan investasi mereka.

Disisi lain pengaruh berlebihan penggunaan gadget, maka dari itu, perlu mengurangi penggunaan gadget secara berlebihan memerlukan pendekatan yang holistik dan terencana. Berdasarkan pandangan Kaiser Family Foundation (2010), ada beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengurangi ketergantungan pada gadget:

1. Tetapkan Batasan Waktu: Buat aturan yang jelas tentang durasi penggunaan gadget setiap hari, gunakan fitur kontrol orang tua atau aplikasi pengatur waktu untuk membantu mengelola durasi penggunaan gadget.
2. Promosikan Aktivitas Alternatif: Perkenalkan dan dorong partisipasi dalam permainan tradisional, olahraga, seni, dan kegiatan luar ruangan, serta libatkan anak-anak dalam hobi baru seperti membaca, menggambar, atau bermain musik.
3. Ciptakan Zona Bebas Gadget: Tetapkan area tertentu di rumah sebagai zona bebas gadget, seperti ruang makan atau kamar tidur, serta jadwalkan waktu bebas gadget, seperti waktu makan malam keluarga atau waktu sebelum tidur.
4. Pendidikan dan Kesadaran: Edukasi anak-anak tentang dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan, serta diskusikan manfaat dari aktivitas fisik, interaksi sosial, dan hobi yang tidak melibatkan gadget.
5. Contoh yang Baik: Orang tua dan anggota keluarga lainnya harus menjadi contoh yang baik dengan membatasi penggunaan gadget mereka sendiri dan menunjukkan perilaku sehat terkait penggunaan teknologi di rumah.

Dampak Penggunaan Gadget yang Berlebihan, seiring dengan kemajuan teknologi, penggunaan gadget yang berlebihan membawa dampak negatif yang perlu diperhatikan. Kuss & Griffiths (2017) mencatat bahwa salah satu dampak terbesar adalah pada kesehatan fisik anak, seperti mata lelah, nyeri leher, gangguan tidur, serta penurunan produktivitas dan konsentrasi. Przybylski & Weinstein (2017) juga mengemukakan bahwa waktu yang berlebihan yang dihabiskan untuk bermain game atau berselancar di media sosial mengganggu kegiatan belajar, pekerjaan, dan hubungan sosial yang penting.

Di sisi ekonomi, teknologi berperan penting dalam mempermudah aktivitas ekonomi, tetapi juga meningkatkan ketidaksetaraan pendapatan. Brynjolfsson & McAfee (2014) menyatakan bahwa teknologi cenderung menguntungkan individu yang memiliki keterampilan teknis atau modal, sehingga meningkatkan kesenjangan pendapatan antara mereka yang memiliki keterampilan tinggi dan yang tidak. Selain itu, perubahan teknologi dapat menyebabkan dislokasi pekerjaan, di mana pekerjaan di sektor-sektor tradisional berkurang, sementara pekerjaan baru yang terkait dengan teknologi membutuhkan keterampilan yang lebih spesifik.

Peran Keluarga dalam Mencegah Penggunaan Gadget Berlebihan, keluarga, sebagai unit sosial pertama, memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku anak. Soerjono Soekanto (2014) menyatakan bahwa keluarga adalah sekumpulan orang yang tinggal dalam satu rumah dan memiliki ikatan darah karena perkawinan, yang berfungsi sebagai tempat pertama anak-anak mengembangkan nilai-nilai dan sikap hidup. Untuk itu, keluarga perlu menanamkan nilai-nilai penting seperti kepedulian, kesehatan, kemandirian, kedisiplinan, pertanggungjawaban, dan kerja keras, yang sangat relevan untuk mencegah penggunaan gadget secara berlebihan. Menurut Berk (2013), orang tua perlu memberikan contoh yang baik dalam mengelola penggunaan gadget agar anak-anak dapat meniru pola perilaku yang sehat.

Metode

Kegiatan ini dilakukan dengan metode partisipatif yang melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan komunitas dalam menghidupkan kembali kaulinan barudak sebagai strategi mengurangi ketergantungan anak pada gadget. Beberapa metode yang diterapkan adalah: Pendekatan Edukasi Orang Tua, Integrasi dalam Kurikulum Sekolah, Ekstrakurikuler dan Kegiatan Sosial, Kolaborasi dengan Komunitas dan Pemerintah Daerah, Evaluasi dan Pemantauan.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menghidupkan kembali kaulinan barudak (permainan tradisional anak) sebagai salah satu alternatif untuk mencegah penggunaan gadget yang berlebihan pada anak di bawah umur serta untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya ekonomi praktis di zaman modern. Berikut adalah hasil dari pelaksanaan kegiatan ini:

1. **Peningkatan Pengetahuan:** Melalui workshop, seminar, dan sosialisasi yang diadakan untuk orang tua dan anak-anak, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan serta pentingnya bermain secara fisik menggunakan permainan tradisional. Di mana, kegiatan ini berhasil mengedukasi orang tua mengenai bagaimana mereka dapat memperkenalkan kembali permainan tradisional sebagai alternatif untuk mengurangi ketergantungan pada gadget.
2. **Peningkatan Keterampilan:** Anak-anak yang terlibat dalam kegiatan ini menunjukkan peningkatan keterampilan motorik kasar dan halus melalui permainan tradisional seperti *egrag*, *gasing*, *petak umpet*, dan lain-lain. Selain itu, mereka juga belajar keterampilan sosial, seperti kerjasama, komunikasi, dan empati dalam bermain bersama teman-teman mereka.
3. **Produk:** Hasil nyata dari kegiatan ini adalah pembuatan panduan kaulinan barudak (buku panduan permainan tradisional anak) yang berisi penjelasan mengenai berbagai permainan tradisional beserta aturan mainnya, alat yang digunakan, serta manfaat dari setiap permainan tersebut. Buku panduan ini diharapkan menjadi referensi untuk orang tua dan pendidik dalam mengajarkan permainan tradisional kepada anak-anak. Keunggulan produk ini adalah memberikan alternatif kegiatan yang bermanfaat dan mendidik, sementara kelemahannya adalah terbatasnya jangkauan penyebaran buku ini, mengingat sebagian masyarakat masih menganggap permainan tradisional sebagai hal yang kurang menarik.



Gambar.1 Dokumentasi Foto Bersama Pengabdian Kepada Masyarakat

Pembahasan

Kegiatan ini melibatkan banyak pihak, mulai dari orang tua, anak-anak, hingga pendidik dalam upaya mencegah penggunaan gadget secara berlebihan dan menumbuhkan kesadaran ekonomi praktis di tengah perkembangan zaman yang serba digital. Berdasarkan hasil yang diperoleh, beberapa poin penting yang dapat dibahas adalah sebagai berikut:

1. **Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan pada Anak** Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak dapat menyebabkan dampak negatif pada perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Menurut penelitian dari American Academy of Pediatrics (2016), penggunaan gadget berlebihan dapat mengganggu pola tidur anak, meningkatkan risiko obesitas, dan mengurangi kemampuan sosial mereka. Hal ini didukung oleh penelitian dari Anderson & Pempek (2009) yang menunjukkan bahwa anak-anak yang terlalu banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital cenderung kurang berinteraksi dengan teman sebaya mereka dan kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.
2. **Pentingnya Menghidupkan Kembali Kaulinan Barudak** Menghidupkan kembali permainan tradisional (kaulinan barudak) merupakan salah satu solusi untuk mengurangi

ketergantungan pada gadget. Berdasarkan teori Vygotsky (1978) tentang pembelajaran sosial, bermain dengan teman sebaya dapat membantu anak-anak untuk mengembangkan keterampilan sosial, kognitif, dan emosional. Kaulinan barudak memungkinkan anak-anak untuk berinteraksi langsung dengan lingkungan fisik mereka, meningkatkan kreativitas, serta memupuk rasa tanggung jawab dan kerjasama. Menurut Ginsburg (2007), permainan tradisional juga berfungsi sebagai sarana pembelajaran yang efektif untuk anak-anak karena memberikan pengalaman yang konkret dan dapat mengajarkan nilai-nilai penting dalam kehidupan.



Gambar 2. Praktek Kaulinan Barudak

3. **Ekonomi Praktis di Zaman Modern** Zaman modern memang menghadirkan tantangan dalam hal ekonomi praktis. Gadget dan teknologi modern sering kali memicu konsumsi yang berlebihan, baik dalam bentuk barang elektronik maupun dalam hal gaya hidup yang konsumtif. Namun, permainan tradisional memiliki nilai ekonomi praktis karena tidak memerlukan biaya besar dan dapat dimainkan dengan bahan-bahan yang sederhana. Menurut J. K. Galbraith (1967) dalam teori konsumerisme, banyak konsumen yang sering kali membeli barang berdasarkan dorongan iklan tanpa mempertimbangkan kebutuhan sejati mereka. Dalam konteks ini, mengenalkan kembali permainan tradisional dapat membantu anak-anak dan masyarakat untuk lebih menghargai kesederhanaan dan kreativitas dalam beraktivitas tanpa harus bergantung pada barang-barang mahal.
4. **Pengaruh Positif pada Anak dan Masyarakat** Berdasarkan hasil kegiatan ini, anak-anak yang terlibat dalam permainan tradisional menunjukkan peningkatan dalam hal kesehatan fisik, keterampilan sosial, dan kreativitas. Mereka belajar berkolaborasi, menyelesaikan masalah secara bersama-sama, dan menjaga keseimbangan antara kegiatan fisik dan digital. Orang tua juga mengaku bahwa mereka merasa lebih dekat dengan anak-anak mereka setelah berpartisipasi dalam kegiatan permainan tradisional bersama.



Gambar. 3 Dokumentasi PKM bersama Mahasiswa Prodi PPKn

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menghidupkan kembali kaulinan barudak (permainan tradisional anak) sebagai salah satu alternatif untuk mencegah penggunaan gadget yang berlebihan pada anak di bawah umur serta untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya ekonomi praktis di zaman modern. Pelaksanaan kegiatan ini menghasilkan beberapa dampak positif. Pertama, peningkatan pengetahuan, di mana melalui workshop, seminar, dan sosialisasi yang diadakan untuk orang tua dan anak-anak, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan serta pentingnya bermain fisik dengan permainan tradisional. Kegiatan ini berhasil mengedukasi orang tua mengenai cara memperkenalkan kembali permainan tradisional sebagai alternatif untuk mengurangi ketergantungan pada gadget. Kedua, peningkatan keterampilan anak-anak yang terlibat dalam kegiatan ini, yang menunjukkan perkembangan keterampilan motorik kasar dan halus melalui permainan seperti egrang, gasing, dan petak umpet. Selain itu, mereka juga memperoleh keterampilan sosial seperti kerjasama, komunikasi, dan empati. Ketiga, produk nyata yang dihasilkan adalah pembuatan panduan kaulinan barudak, sebuah buku yang menjelaskan berbagai permainan tradisional beserta aturan main, alat yang digunakan, dan manfaatnya. Buku ini diharapkan menjadi referensi untuk orang tua dan pendidik dalam mengenalkan permainan tradisional kepada anak-anak. Meskipun produk ini memberikan alternatif kegiatan yang bermanfaat dan mendidik, kelemahannya terletak pada terbatasnya jangkauan penyebaran buku, mengingat sebagian masyarakat masih menganggap permainan tradisional kurang menarik.

Simpulan Dan Saran

Simpulan

Kegiatan pengabdian ini berhasil menghidupkan kembali kaulinan barudak sebagai alternatif untuk mengurangi penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak, serta mengajarkan nilai ekonomi praktis dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang terjadi pada anak-anak dan orang tua menunjukkan bahwa pengenalan permainan tradisional adalah langkah positif dalam menjaga keseimbangan hidup anak-anak di zaman digital ini.

Penggunaan gadget yang bijak sangat penting, terutama di era digital ini, untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta meningkatkan kualitas hidup. Meskipun gadget memberikan manfaat, penggunaannya harus seimbang dengan aktivitas lain yang mendukung perkembangan anak, baik secara fisik maupun sosial. Keluarga memainkan peran kunci dalam memastikan bahwa anak-anak mengembangkan kebiasaan yang sehat dalam menggunakan teknologi.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian tersebut, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Penerapan Kaulinan Barudak dalam Kehidupan Sehari-hari: Lanjutkan pengenalan dan pengembangan kaulinan barudak sebagai alternatif yang lebih menarik bagi anak-anak, terutama dalam lingkungan keluarga. Hal ini dapat mengurangi ketergantungan pada

gadget dan memperkuat ikatan sosial antar anggota keluarga.

2. Pendidikan Penggunaan Gadget yang Bijak: Sosialisasikan pentingnya penggunaan gadget yang bijak kepada orang tua dan anak-anak. Kampanye mengenai penggunaan gadget yang seimbang dengan aktivitas fisik dan sosial dapat membantu mengurangi dampak negatif teknologi pada perkembangan anak.
3. Peningkatan Peran Keluarga dalam Pendidikan Teknologi: Keluarga harus dilibatkan lebih intensif dalam upaya membimbing anak-anak untuk mengembangkan kebiasaan teknologi yang sehat. Ini termasuk memberikan contoh dalam penggunaan gadget yang bijak dan mendampingi anak-anak dalam memilih kegiatan yang lebih bermanfaat.
4. Pelatihan dan Workshop untuk Orang Tua: Adakan pelatihan atau workshop untuk orang tua mengenai cara menjaga keseimbangan penggunaan gadget dan pengenalan permainan tradisional yang dapat mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial anak.
5. Kerjasama dengan Sekolah dan Komunitas Lokal: Mendorong kerjasama antara sekolah, komunitas lokal, dan orang tua dalam mengenalkan kembali permainan tradisional serta memperkenalkan nilai ekonomi yang dapat diperoleh dari aktivitas tersebut.

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan pengaruh positif dari kegiatan ini dapat terus berlanjut, memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi anak-anak, orang tua, dan masyarakat secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Anderson, C. A., & Pempek, T. A. (2009). Video games and children: Play, television, and other media. *American Behavioral Scientist*, 52(4), 539-555.
- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.
- Galbraith, J. K. (1967). *The Affluent Society*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191.
- Vygotsky, L. S. (1978). Interaction between learning and development. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Berk, L. E. (2013). *Child Development* (9th ed.). Pearson.
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). *The Second Machine Age: Work, Progress, and Prosperity in a Time of Brilliant Technologies*. W. W. Norton & Company.
- Kaiser Family Foundation. (2010). *Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds*. Kaiser Family Foundation.
- Klemens, D. (2011). *The Rise of Smartphones: Implications for the Future*. *Journal of Technology Studies*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). *Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Mankiw, N. G. (2014). *Principles of Economics* (7th ed.). Cengage Learning.
- Merriam-Webster (2020). *Gadget*. Merriam-Webster Dictionary. Retrieved from <https://www.merriam-webster.com>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(1), 64-83.
- Soekanto, S. (2014). *Sosiologi: Suatu Pengantar* (13th ed.). Rajawali Press.
- Soerjono Soekanto. (2014). *Pengantar Sosiologi*. Rajawali Press.