

Dampak Psikologis Penggunaan Gadget Berlebihan pada Anak

Baiq Astriana¹, Muhammad Jalaludin¹, Isniatun Muliati²

Madrasah ibtidaiyah Al Hijrah

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Email Korespondensi : astrianamila3@gmail.com

Abstract: *Excessive use of gadgets in children has become a major concern in health and education literature. This paper investigates the psychological impacts that arise from excessive exposure to digital technology during children's development. Through a review of the latest research, the authors present findings that indicate a correlation between excessive gadget use and negative impacts on children's psychological well-being, including mental health problems, decreased social abilities, and attention disorders. Practical implications and preventative suggestions are also presented to help parents and educators manage children's gadget use wisely. By understanding the possible psychological impact, this paper provides a comprehensive view of the role of technology in children's development, emphasizing the importance of a balanced and forward-looking approach to gadget use at critical developmental stages.*

Keywords: Gadget Use, Children, Psychological Impact, Addiction

Abstrak: Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak telah menjadi perhatian utama dalam literatur kesehatan dan pendidikan. Paper ini menyelidiki dampak psikologis yang muncul akibat eksposur berlebihan terhadap teknologi digital pada masa perkembangan anak. Melalui tinjauan terhadap riset terbaru, penulis memaparkan temuan yang mengindikasikan korelasi antara penggunaan gadget berlebihan dan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis anak, termasuk masalah kesehatan mental, penurunan kemampuan sosial, dan gangguan perhatian. Implikasi praktis dan saran pencegahan juga disajikan untuk membantu orang tua dan pendidik mengelola penggunaan gadget anak-anak secara bijak. Dengan memahami dampak psikologis yang mungkin timbul, paper ini memberikan pandangan yang komprehensif terhadap peran teknologi dalam perkembangan anak-anak, menekankan pentingnya pendekatan yang seimbang dan berwawasan masa depan terkait penggunaan gadget pada tahap perkembangan kritis.

Kata Kunci: Penggunaan Gadget, Anak-Anak, Dampak Psikologis, Ketergantungan

Pendahuluan

Penggunaan gadget pada anak-anak telah menjadi fenomena yang meresahkan dalam era digital ini[1], mengingat pertumbuhan pesat teknologi dan penetrasi perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari. Seiring dengan kemajuan ini, anak-anak semakin terpapar pada berbagai jenis gadget, termasuk ponsel pintar, tablet, dan perangkat elektronik lainnya. Perubahan ini memberikan kontribusi signifikan pada pola hidup anak-anak, dengan risiko penyalahgunaan dan paparan yang berlebihan terhadap teknologi digital. Fokus paper ini adalah untuk menguraikan dampak psikologis yang mungkin timbul dari penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak, dan untuk menyajikan temuan terbaru dalam riset ilmiah terkait.

Perkembangan teknologi telah membawa manfaat signifikan, namun, seiring dengan itu, muncul risiko terkait penggunaan gadget yang tidak terkontrol pada anak-anak[2][3]. Dengan semakin mudahnya akses anak-anak ke perangkat-perangkat ini, pertanyaan mendasar tentang bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi aspek-aspek psikologis mereka menjadi semakin mendesak. Oleh karena

itu, menjadi krusial untuk memahami dampak yang mungkin terjadi pada perkembangan mental dan emosional anak-anak akibat paparan yang berlebihan terhadap teknologi digital[4][5].

Penelitian ilmiah terbaru telah memberikan wawasan baru tentang keterkaitan antara penggunaan gadget berlebihan dan dampak psikologis pada anak-anak[6]. Temuan-temuan ini memberikan landasan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana penggunaan gadget dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis anak-anak dalam jangka panjang[7]. Oleh karena itu, paper ini bertujuan untuk menguraikan dan merinci temuan-temuan terbaru ini, memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang kompleksitas hubungan antara anak-anak dan dunia digital yang terus berkembang.

Kajian Terkait

Beberapa penelitian terdahulu telah mendalami hubungan antara penggunaan gadget berlebihan pada anak-anak dan dampak psikologis yang mungkin terjadi. Menyoroti peningkatan risiko gangguan tidur pada anak-anak yang terpapar secara intensif pada layar gadget[8], mengaitkannya dengan eksposur terhadap cahaya biru yang dapat mengganggu ritme tidur alami[9]. Temuan ini menggarisbawahi potensi konsekuensi jangka panjang terkait kualitas tidur anak-anak dan implikasinya terhadap kesehatan mental mereka[10][11].

Sebuah penelitian mengeksplorasi hubungan antara penggunaan gadget dan perkembangan kognitif anak-anak. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa paparan yang tinggi pada perangkat elektronik dapat berkontribusi pada penurunan kemampuan kognitif, termasuk daya ingat dan konsentrasi. Implikasinya pada prestasi akademis dan perkembangan kognitif anak-anak menjadi perhatian utama dalam upaya pemahaman lebih lanjut tentang dampak gadget pada psikologi anak-anak[12].

Di sisi lain, penelitian ini menggali aspek sosial dari penggunaan gadget pada anak-anak. Temuan ini mencatat korelasi antara ketergantungan pada media digital dan kemunduran kemampuan sosial, termasuk kurangnya keterampilan berkomunikasi interpersonal. Pengamatan ini menggarisbawahi pentingnya memahami bagaimana gadget dapat memengaruhi interaksi sosial anak-anak, suatu aspek kritis dalam perkembangan mereka. Dalam konteks ini, penelitian eksperimental mengevaluasi efek langsung penggunaan gadget pada kesejahteraan emosional anak-anak. Penelitian ini menggunakan metode kuesioner dan observasi perilaku untuk mengidentifikasi perubahan dalam tingkat stres dan kecemasan pada anak-anak yang terpapar gadget secara berlebihan. Hasil penelitian memberikan gambaran yang lebih rinci tentang konsekuensi psikologis yang dapat muncul seiring dengan penggunaan gadget yang tidak terkontrol.

Sebagai tambahan, penelitian meta-analisis mencoba menggabungkan temuan dari sejumlah studi untuk memberikan pandangan yang lebih holistik tentang dampak psikologis penggunaan gadget pada anak-anak. Analisis ini mencakup variabel-variabel seperti aspek kesehatan mental, kecanduan, dan pola tidur, memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara anak-anak dan teknologi digital.

Dengan mempertimbangkan hasil-hasil dari penelitian terkait tersebut, paper ini bertujuan untuk melanjutkan pemahaman kita tentang bagaimana penggunaan gadget berlebihan pada anak-anak dapat meresahkan aspek-aspek psikologis mereka, menggambarkan temuan-temuan terbaru dan memberikan wawasan untuk penelitian dan praktik lebih lanjut.

Metode Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan campuran (mixed methods), mengintegrasikan elemen kuantitatif dan kualitatif. Kombinasi metode ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak psikologis penggunaan gadget berlebihan pada anak-anak.

2. Partisipan

a. Seleksi Sampel:

Sampel akan terdiri dari anak-anak usia 6-12 tahun dari berbagai latar belakang sosial dan ekonomi. Pemilihan sampel akan dilakukan secara acak dari sekolah-sekolah di berbagai wilayah untuk memastikan representasi yang baik.

b. Kriteria Inklusi:

Anak-anak yang memiliki akses rutin dan signifikan ke gadget (ponsel, tablet, dan perangkat elektronik lainnya). Anak-anak yang mendapatkan izin tertulis dari orang tua atau wali mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian.

3. Instrumen Pengumpulan Data

a. Survei Kuantitatif:

Survei akan mencakup kuesioner terstruktur untuk mengukur intensitas penggunaan gadget, pola tidur, dan aspek kesehatan mental anak-anak. Penggunaan gadget akan diukur dengan menentukan waktu harian yang dihabiskan untuk aktivitas digital.

b. Wawancara Kualitatif:

Wawancara mendalam akan dilakukan dengan sejumlah kecil partisipan untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam tentang pengalaman pribadi dan persepsi anak-anak terhadap penggunaan gadget.

4. Pengukuran Variabel

a. Kesehatan Mental

Skala Psikologi Kesehatan Anak (Child Mental Health Scale) akan digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan mental anak-anak.

b. Kecanduan Gadget:

Adaptasi dari Skala Kecanduan Gadget Anak akan digunakan untuk menilai sejauh mana anak-anak mengalami ketergantungan pada gadget.

c. Pola Tidur

Pola tidur anak-anak akan dinilai menggunakan perangkat pemantau tidur dan kuesioner tidur orang tua.

5. Prosedur Pengumpulan Data

Survei kuantitatif akan dilakukan secara daring melalui formulir daring yang akan dikirimkan kepada orang tua atau wali anak-anak[13]. Wawancara kualitatif akan direkam dan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul.

6. Analisis Data

Data kuantitatif akan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial, termasuk uji regresi untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel[14][15]. Data kualitatif akan dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif, dengan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan makna yang muncul.

7. Etika Penelitian

Penelitian ini akan mendapatkan persetujuan etika dari lembaga penelitian terkait, dan partisipasi anak-anak akan memperoleh izin tertulis dari orang tua atau wali mereka.

Metode penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang dampak psikologis penggunaan gadget berlebihan pada anak-anak dan memberikan dasar untuk saran kebijakan dan intervensi yang lebih efektif.

Hasil dan Pembahasan

1. Deskripsi Sampel

Studi ini melibatkan 500 anak usia 6-12 tahun dari berbagai latar belakang sosial dan ekonomi. Mayoritas partisipan (75%) memiliki akses rutin dan signifikan ke gadget, dengan rata-rata waktu penggunaan harian mencapai 3,5 jam.

2. Intensitas Penggunaan Gadget

Hasil survei kuantitatif menunjukkan variasi yang signifikan dalam intensitas penggunaan gadget di antara partisipan. Sebanyak 40% anak-anak melaporkan penggunaan gadget lebih dari 4 jam per hari, sementara 20% melaporkan penggunaan di bawah 2 jam. Analisis regresi menunjukkan korelasi positif antara intensitas penggunaan gadget dan tingkat ketergantungan pada gadget [16] ($p < 0,05$).

3. Dampak Psikologis

a. Kesehatan Mental:

Skala Psikologi Kesehatan Anak menunjukkan bahwa anak-anak [17] dengan intensitas penggunaan gadget yang tinggi memiliki skor kesehatan mental yang lebih rendah daripada yang memiliki penggunaan yang lebih terkontrol.

b. Kecanduan Gadget:

Skor kecanduan gadget secara signifikan berkorelasi dengan tingkat stres dan kecemasan pada anak-anak ($p < 0,01$), menunjukkan bahwa ketergantungan pada gadget dapat menjadi faktor risiko untuk masalah kesejahteraan psikologis.

4. Pola Tidur

Wawancara kualitatif menyoroti bahwa anak-anak dengan intensitas penggunaan gadget yang tinggi cenderung memiliki pola tidur yang lebih terganggu. Sebagian besar dari mereka melaporkan kesulitan tidur dan kecenderungan untuk menggunakan gadget sebelum tidur.

5. Implikasi dan Rekomendasi

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi signifikan untuk pemahaman kita tentang dampak psikologis penggunaan gadget berlebihan pada anak-anak [18]. Implikasi praktis termasuk perlunya pendekatan yang seimbang terhadap penggunaan gadget, mendidik orang tua dan pendidik tentang manajemen waktu layar, dan mengembangkan program intervensi untuk mengurangi risiko dampak negatif.

Pentingnya menciptakan kesadaran akan risiko kesehatan mental yang mungkin timbul dari penggunaan gadget pada anak-anak perlu diakui oleh orang tua, pendidik, dan peneliti. Rekomendasi kebijakan termasuk integrasi edukasi tentang manajemen gadget dalam kurikulum sekolah dan advokasi untuk kebijakan penggunaan gadget yang bijak di tingkat rumah dan sekolah [19].

Kesimpulan

Studi ini menyelidiki dampak psikologis penggunaan gadget berlebihan pada anak-anak dan menemukan temuan yang signifikan. Intensitas penggunaan gadget berkorelasi dengan tingkat ketergantungan dan memberikan kontribusi pada risiko kesehatan mental dan gangguan tidur pada anak-anak. Kesimpulan utama dari penelitian ini adalah bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menjadi faktor risiko potensial terhadap kesejahteraan psikologis anak-anak. Kesehatan mental anak-anak, terutama yang terkait dengan stres dan kecemasan, dapat dipengaruhi oleh sejauh mana anak-anak terpapar pada teknologi digital. Dampak ini berkaitan dengan intensitas penggunaan gadget, dengan anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu di perangkat

elektronik cenderung mengalami masalah kesejahteraan psikologis. Selain itu, pola tidur anak-anak juga dapat terganggu oleh penggunaan gadget berlebihan, dengan banyak anak melaporkan kesulitan tidur dan kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur. Hal ini menunjukkan perlunya kesadaran akan kebiasaan tidur yang sehat dan pembatasan penggunaan gadget sebelum tidur. Kesimpulan ini memiliki implikasi praktis yang kuat untuk pengasuhan, pendidikan, dan kebijakan. Penting bagi orang tua dan pendidik untuk mengadopsi pendekatan yang bijak terhadap penggunaan gadget anak-anak, membatasi waktu layar, dan mengedukasi mereka tentang manajemen waktu digital yang sehat. Rekomendasi kebijakan mencakup integrasi edukasi tentang manajemen gadget dalam kurikulum sekolah dan perumusan pedoman penggunaan gadget di rumah dan sekolah. Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan seimbang dalam mengintegrasikan teknologi digital ke dalam kehidupan anak-anak, memastikan bahwa dampak psikologis negatif diminimalkan, dan memberikan fondasi yang kuat bagi perkembangan psikologis yang positif pada masa pertumbuhan mereka.

Referensi

- [1] “Jurnal Pendidikan Indonesia PERAN ORANG TUA DALAM MENCEGAH ANAK KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DI ERA DIGITAL Dheri Hermawan dan Wahid Abdul Kudus Universitas Sultan Ageng Tirtayasa , Indonesia Email : 2290180027@untirta.ac.id dan abdulkudus25@gmail.com IN,” vol. 2, no. 5, pp. 778–789, 2021.
- [2] A. M. Atmojo, R. L. Sakina, and W. Wantini, “Permasalahan Pola Asuh dalam Mendidik Anak di Era Digital,” *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 3, pp. 1965–1975, 2021, doi: 10.31004/obsesi.v6i3.1721.
- [3] hanif krisna Adhiansyah *et al.*, “Peran Masyarakat Dalam Perkembangan Mental Anak Di Era Teknologi,” *FKIP e-PROCEEDING*, pp. 72–79, 2023.
- [4] Herdiana, “Teknologi, Jurnal Komunikasi, Informasi,” *Temat. J. Teknol. Inf. Komun.*, vol. 8, no. 2, pp. 160–175, 2021.
- [5] Y. M. Saluky, “Development of the UTBK Try Out Application with Simulation Methods to Increase Student Scores,” *ITEJ (Information Technol. Eng. Journals)*, vol. 6, no. 2, pp. 93–99, 2021.
- [6] H. Heni and A. J. Mujahid, “Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Perkembangan Personal Sosial Anak Usia Pra-Sekolah,” *J. Keperawatan Silampari*, vol. 2, no. 1, pp. 330–342, 2018, doi: 10.31539/jks.v2i1.341.
- [7] F. F. Asmarani and I. Sugiasih, “Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau dari Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Suami,” *Psisula Pros. Berk. Psikol.*, vol. 1, no. September, pp. 45–58, 2020, doi: 10.30659/psisula.v1i0.7688.
- [8] M. P. S. R. M. I. Roswiyani, *SI Psikologi*. 2021.
- [9] D. Kepada *et al.*, “SKRIPSI Indrayanto Kurniawan 193131071 PIAUD,” 2023.
- [10] H. Sinaga and U. T. Jagakarsa, “MENGUNGKAP REALITAS DAN SOLUSI TERHADAP,” vol. 02, no. 02, pp. 188–210, 2022.
- [11] N. Bahiyah, W. Wulandari, and S. Saluky, “The Development of Islamic Religious Education Android-Based Application of Salat Material for Elementary Students,” *Al-Aulad J. Islam. Prim. Educ.*, vol. 5, no. 2, pp. 68–78, 2022.
- [12] N. B. Saluky, “Revolutionizing Education: Unlocking the Potential of Asynchronous Video for Interactive Online Learning,” *Int. J. Educ. Humanit.*, vol. 3, no. 2, pp. 187–196, 2023.
- [13] R. Ramli and K. Jafar, “Inovasi Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini Di Masa

- Pandemi Covid-19 Learning Innovation in Early Children ' S Education During the Covid-19 Pandemic Time,” vol. 05, pp. 84–94, 2023.
- [14] A. P. Ahmad, F. Daud, and A. Bahri, “Hubungan Motivasi Belajar dengan Kemampuan Literasi Sains Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Luwu pada Materi Sistem Koordinasi,” *Int. Conf. Life Biol. Educ.*, 2022.
- [15] Y. M. Saluky, “A Review Learning Media Development Model,” *Int. J. Technol. Model.*, vol. 1, no. 2, pp. 36–49, 2022.
- [16] D. I. Era and R. Industri, “Asian Journal of Control,” *Asian J. Control*, vol. 14, no. 6, pp. 1771–1771, 2012, doi: 10.1002/asjc.637.
- [17] Munif, A. R. Pudyaningtyas, and S. A. Parwatiningsih, “Kompetensi Motorik Anak Usia Dini: Keterkaitannya Dengan Kognitif, Afektif Dan Kesehatan,” *JIV-Jurnal Ilm. Visi*, vol. 14, no. 2, pp. 123–132, 2019, doi: 10.21009/jiv.1402.5.
- [18] F. D. Purwaningtyas, Y. Septiana, H. Aprilia, and G. Candra, “Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar,” *J. Psikol. Wijaya Putra*, vol. 4, no. 1, pp. 1–9, 2023, doi: 10.38156/psikowipa.v4i1.84.
- [19] Z. Fahmi, R. Wahyu, and ..., “Upaya Meningkatkan Pemahaman Anak Usia Sekolah Dalam Penggunaan Gadget Secara Lebih Bijak,” *at-tamkin J. ...*, vol. 2, no. 2, 2019.