

PSIKOEDUKASI DAMPAK PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK USIA DINI

Logradis De Fatima De Araujo¹, Rosdiana Pasutung², Nadia Nur Azizah³, Debby Pamikasih⁴,
Medy Afrione Harahap⁵, Ayuningrum Tri Haryono⁶, Rini Eka Sari⁷, Hartosujono⁸

Fakultas Psikologi, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Yogyakarta

Email: 2022011053@ustjogja.ac.id

Abstrak

Penggunaan gadget di kalangan anak usia dini telah menjadi fenomena umum di era digital. Meskipun bermanfaat untuk pembelajaran dan hiburan, penggunaan yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial anak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua tentang dampak penggunaan gadget melalui pelatihan psikoedukasi kepada wali murid TK Budi Rahayu. Metode yang digunakan meliputi observasi, wawancara, psikoedukasi, dan diskusi interaktif. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan dengan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* berbeda secara statistik ($p < 0,05$). Pelatihan ini menegaskan pentingnya pengawasan orang tua dalam penggunaan gadget pada anak, termasuk pemilihan aplikasi yang sesuai, pembatasan durasi, dan keseimbangan dengan aktivitas fisik lainnya. Intervensi ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan optimal anak di era digital.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Dampak, Gadget, Anak Usia Dini

Abstract

The use of gadgets among young children has become a common phenomenon in the digital era. Even though it is useful for learning and entertainment, uncontrolled use can have a negative impact on children's physical, mental and social development. This research aims to increase parents' understanding of the impact of using gadgets through psychoeducational training for the parents of Budi Rahayu Kindergarten students. The methods used include observation, interviews, psychoeducation and interactive discussions. The pretest and posttest results showed a significant increase in understanding with the average pretest and posttest scores being statistically different ($p < 0.05$). This training emphasizes the importance of parental supervision in children's use of gadgets, including selecting appropriate applications, duration, and balance with other physical activities. It is hoped that this

Article History

Received: Desember 2024

Reviewed: Desember 2024

Published: Januari 2025

Plagiarism Checker No
234fdf.756

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Liberosis.v2I2.3027

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ISSN 3026-7889



intervention will be able to create an environment that supports children's optimal development in the digital era.

Keywords: *Psychoeducation, Impact, Gadgets, Early Childhood*

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, penggunaan gadget di kalangan anak-anak, terutama anak usia dini, telah menjadi hal yang umum. Gadget seperti smartphone dan tablet sering kali digunakan sebagai alat bantu belajar dan bermain. Namun, penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi perkembangan anak. Oleh karena itu, penting bagi orangtua untuk memahami permasalahan yang muncul akibat penggunaan gadget yang berlebihan dan bagaimana cara memantau serta mengatur penggunaannya.

Salah satu permasalahan utama yang dihadapi orangtua adalah kurangnya pengetahuan mengenai dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan anak. Banyak orangtua yang tidak menyadari bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan tidur, obesitas, dan masalah sosial. Penelitian oleh Rahayu (2020) menunjukkan bahwa anak-anak yang menghabiskan waktu terlalu lama di depan layar cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. Oleh karena itu, pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orangtua tentang dampak negatif dari penggunaan gadget yang tidak terkontrol.

Tantangan lain yang dihadapi adalah menciptakan keseimbangan antara penggunaan gadget dan aktivitas fisik. Anak-anak usia dini membutuhkan waktu untuk bermain dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar mereka. Namun, dengan adanya gadget, anak-anak cenderung lebih memilih untuk bermain game atau menonton video daripada bermain di luar atau berinteraksi dengan teman-teman mereka. Penelitian oleh Wulandari (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup sangat penting untuk perkembangan anak. Oleh karena itu, pelatihan ini akan membahas pentingnya menciptakan keseimbangan antara penggunaan gadget dan aktivitas lainnya.

Di sisi lain, terdapat stigma yang berkembang di masyarakat mengenai penggunaan gadget oleh anak-anak. Beberapa orangtua merasa tertekan untuk memberikan gadget kepada anak mereka agar tidak ketinggalan zaman atau agar anak mereka dapat bersaing dengan teman-temannya. Hal ini dapat menyebabkan penggunaan gadget yang tidak terkontrol dan berlebihan. Penelitian oleh Nugroho (2023) menunjukkan bahwa tekanan sosial dapat memengaruhi keputusan orangtua dalam memberikan akses gadget kepada anak. Pelatihan ini bertujuan untuk mengedukasi orangtua tentang pentingnya pendekatan yang seimbang dan bijaksana dalam memperkenalkan teknologi kepada anak-anak mereka.

Kurang pemahaman tentang dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial anak adalah masalah utama yang dihadapi orangtua. Banyak orangtua tidak menyadari bahwa penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti masalah tidur, obesitas, dan gangguan penglihatan. Anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar memiliki risiko masalah kesehatan yang lebih besar (Domingues-Montanari, 2017). Oleh karena itu, pelatihan ini bertujuan untuk

meningkatkan kesadaran orangtua tentang efek buruk dari penggunaan perangkat yang tidak terkontrol.

Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan orangtua dapat lebih memahami dampak penggunaan gadget pada anak usia dini dan dapat menerapkan strategi yang tepat untuk mengatur penggunaannya. Selain itu, pelatihan ini juga bertujuan untuk membangun kesadaran akan pentingnya interaksi sosial dan aktivitas fisik bagi perkembangan anak. Setiawan (2024) menjelaskan bahwa interaksi sosial yang baik dapat mendukung perkembangan emosional dan sosial anak. Dengan demikian, orangtua dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan optimal bagi anak-anak mereka di era digital ini.

TINJAUAN PUSTAKA

Psikoedukasi adalah suatu tindakan yang diberikan kepada individu dan keluarga untuk memperkuat strategi koping atau suatu cara khusus dalam menangani kesulitan perubahan mental. Psikoedukasi adalah sebuah tindakan modalitas yang disampaikan oleh profesional, yang mengintegrasikan dan mensinergikan antara psikoterapi dan intervensi edukasi (Lukens & McFarlane, dalam Catright, 2007). Dalam psikoedukasi terjadi proses sosialisasi dan pertukaran pendapat bagi pasien dan tenaga profesional sehingga berkontribusi dalam destigmatisasi gangguan psikologis yang beresiko untuk menghambat pengobatan (Supratiknya, 2011).

Psikoedukasi dapat dilaksanakan diberbagai tempat pada berbagai kelompok atau rumah tangga. Tindakan psikoedukasi memiliki media berupa catatan seperti poster, booklet, leaflet, video dan berupa eksplorasi yang diperlukan. Proses pemberian psikoedukasi sangat diperlukan kehadiran keluarga sebagai kunci keberhasilan intervensi. Perawat dapat membangun hubungan saling percaya agar dapat melakukan pengkajian yang tepat dan memberikan pengertian terhadap keluarga bagaimana psikoedukasi memberikan keuntungan pada mereka, dapat mengatasi dan mencegah terjadinya gangguan emosional dengan strategi koping yang efektif (Supratiknya, 2011)

Tahapan Psikoedukasi tanpa pelatihan yang harus dilakukan meliputi asesmen, perancangan program, implementasi program, monitoring dan evaluasi program. Psikolog dan/atau ilmuwan psikologi dalam melakukan psikoedukasi non training harus sesuai kaidah-kaidah ilmiah serta bukti empiris yang ada dan berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan. Intervensi Psikoedukasi non training dihentikan jika berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan telah terjadi perubahan positif ke arah kesejahteraan masyarakat yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika terjadi dampak negatif sebagai akibat dari perlakuan tersebut, pelaksana Psikoedukasi non training berkewajiban untuk mengembalikan ke keadaan semula (Supratiknya, 2011).

METODE PENELITIAN

1. Subjek Pelatihan

Subjek dalam pelatihan ini adalah wali murid di TK Budi Rahayu yang berjumlah 22 orang.

2. Metode Pelatihan

Metode yang digunakan dalam pelatihan yaitu :

- 1) Observasi, Mengamati pola penggunaan teknologi oleh anak usia dini di lingkungan pendidikan.
- 2) Wawancara, Menggali pandangan, pengalaman, dan praktik orang tua atau pendidik terkait penggunaan teknologi oleh anak-anak.
- 3) Psikoedukasi, Memberikan pemahaman teoretis dan praktis kepada orang tua dan pendidik tentang dampak positif serta negatif teknologi pada anak usia dini.
- 4) Diskusi interaktif, Melibatkan peserta dalam diskusi untuk berbagi pengalaman dan wawasan tentang penggunaan teknologi, baik manfaat maupun tantangannya.

HASIL PELATIHAN

Dari hasil pretest dan *posttest* yang telah dilaksanakan, kemudian data dianalisis menggunakan dua metode yaitu *paired sample T test* untuk melihat perbedaan rata-rata antara nilai pre dan post. Pada uji *paired sample t test* yang bertujuan untuk melihat perbedaan rata-rata (mean) antara dua sampel yang saling berkaitan, dalam hal ini hasil pretest dan posttest dari wali murid tk budi rahayu terhadap pemahaman tentang dampak dan monitoring penggunaan gadget pada anak usia dini, dari hasil uji statistika ini didapati data mean (-30,00) dengan nilai sig. 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian bisa dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata pemahaman wali murid TK budi rahayu terhadap dampak dan monitoring penggunaan gadget pada anak usia dini sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan.

PEMBAHASAN

A. Asesmen

1. Rancangan Asesmen

No	Data yang perlu digali	Metode yang digunakan	Narasumber	Waktu
1	Frekuensi Penggunaan Gadget	Kuisisioner	Orangtua	3 Desember 2024
2	Jenis Konten yang di akses	Wawancara	Orangtua	3 Desember 2024
3	Dampak Kesehatan	Wawancara	Orangtua	3 Desember 2024
4	Presepsi Orangtua	Wawancara	Orangtua	3 Desember 2024
5	Strategi Monitoring	Kuisisioner	Orangtua	13 Desember 2024
6	Keterlibatan Dalam Aktivitas Fisik	Kuisisioner	Orangtua	13 Desember 2024

2. Hasil Asesmen

TK Budi Rahayu merupakan lembaga pendidikan anak usia dini yang telah beroperasi selama lebih dari 35 tahun. TK BUDI RAHAYU merupakan salah satu sekolah jenjang TK berstatus Swasta yang berada di wilayah Kec. Mergangsan, Kota Yogyakarta,

D.I. Yogyakarta. TK BUDI RAHAYU didirikan pada tanggal 10 Juli 1986 dengan Nomor SK Pendirian 0766/1986 yang berada dalam naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Lokasi TK PKK Budi Rahayu strategis, berada di pusat desa sehingga mudah diakses oleh masyarakat. Fasilitas yang tersedia meliputi ruang kelas yang nyaman, area bermain, perpustakaan kecil, dan fasilitas sanitasi yang memadai. Saat ini, TK PKK Budi Rahayu memiliki 45 siswa yang dibimbing oleh 4 tenaga pendidik yang kompeten dan berpengalaman dalam mengajar anak usia dini.

Berbagai kegiatan dilakukan di TK PKK Budi Rahayu, mulai dari pembelajaran akademik seperti pengenalan huruf, angka, dan warna, hingga kegiatan non-akademik seperti bermain kreatif, kegiatan seni, dan olahraga. Selain itu, TK ini juga sering mengadakan kegiatan bersama orang tua, seperti pertemuan rutin, penyuluhan kesehatan, dan pelatihan parenting.

Namun, seiring dengan perkembangan teknologi, para pendidik dan orang tua di TK PKK Budi Rahayu mulai menghadapi tantangan baru terkait penggunaan gadget oleh anak-anak. Beberapa anak sudah terbiasa menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat memengaruhi pola perilaku, kemampuan sosial, dan kesehatan mereka. Oleh karena itu, TK PKK Budi Rahayu dipilih sebagai lokasi pelatihan dengan tema "Dampak dan Monitoring Gadget pada Anak Usia Dini" untuk meningkatkan pemahaman para pendidik dan orang tua mengenai pentingnya mengawasi dan mengelola penggunaan gadget oleh anak-anak.

Salah seorang orang tua mengungkapkan,

"Anak saya sering sekali menggunakan gadget untuk bermain game, bahkan kadang sulit berhenti meskipun sudah diminta. Saya khawatir karena waktu belajar dan bermain bersama keluarga jadi berkurang," (W1, S1, P, 3/12/2024).

Selain itu, salah satu orang tua menambahkan,

"Kadang anak lebih memilih bermain gadget daripada bermain dengan teman-temannya. Saya merasa ini membuatnya kurang bersosialisasi," (W3, S2, P, 3/12/2024).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa narasumber, baik dari pihak orang tua maupun guru di TK Budi Rahayu, diperoleh beberapa temuan penting terkait permasalahan penggunaan gadget pada anak usia dini. Dari perspektif orang tua, mayoritas mengakui bahwa penggunaan gadget sering kali menjadi solusi instan untuk menghibur anak-anak atau mengalihkan perhatian mereka saat orang tua sibuk.

"Kadang saya memberikan gadget supaya anak saya tidak rewel saat saya harus menyelesaikan pekerjaan rumah," (W1, S3, P, 3/12/2024)

Ungkap salah satu orang tua. Namun, mereka juga menyadari bahwa kebiasaan ini menyebabkan anak menjadi kurang responsif terhadap aktivitas fisik dan interaksi langsung. Sementara itu, guru mengungkapkan bahwa anak-anak yang terbiasa menggunakan gadget memiliki perhatian yang lebih pendek saat mengikuti kegiatan belajar.

“Beberapa anak terlihat sulit berkonsentrasi di kelas dan cenderung lebih fokus jika ada sesuatu yang mirip dengan apa yang mereka lihat di gadget,” (W1, S4, P, 3/12/2024)

Ujar salah satu guru Menurut Miarso (dalam Meyta, 2021), ada beberapa faktor utama yang mempengaruhi teknologi dalam konteks pendidikan, khususnya dalam penerapan teknologi untuk meningkatkan kualitas proses belajar-mengajar TK PKK Budi Rahayu.

Kedua narasumber juga menyebutkan bahwa konten yang diakses oleh anak sering kali tidak terpantau dengan baik. Orang tua sering merasa kesulitan memonitor aktivitas online anak-anak mereka. Guru menambahkan bahwa perilaku sosial anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung pasif, dengan beberapa anak terlihat lebih suka bermain sendiri dibandingkan dengan teman sebayanya.

“Saya tidak selalu tahu apa yang anak saya tonton di gadget, apalagi kalau dia sedang bermain sendiri. Kadang saya kaget kalau dia menirukan sesuatu yang tidak pantas dari video yang dilihatnya.” (W1, S1, P, 3/12/2024)

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan perlunya upaya bersama antara guru dan orang tua untuk memonitor serta mengelola penggunaan gadget pada anak usia dini demi mencegah dampak negatif yang lebih jauh. Dengan pelatihan ini, diharapkan para pendidik dan orang tua mampu memahami dampak positif dan negatif dari gadget, serta memiliki keterampilan dalam memonitor dan membimbing anak-anak agar dapat memanfaatkan teknologi secara bijak dan tidak merugikan perkembangan mereka.

B. Dinamika Psikologi

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dipaparkan, hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget seperti smartphone dan tablet pada anak-anak di TK PKK Budi Rahayu. Faktor internal dari temperamen anak juga mempengaruhi respons mereka terhadap penggunaan smartphone dan tablet. Anak dengan temperamen yang mudah bosan akan lebih sering meminta gadget sedangkan faktor eksternal dari ketersediaan gadget karena adanya gadget di lingkungan sekitar anak akan membuat anak lebih mudah mengakses dan menggunakannya. Banyak anak – anak yang salah mempergunakan smartphone dan tablet untuk mengkonsumsi konten – konten yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan usia. Kurangnya pengawasan dari orang tua membuat anak akan dengan bebas menggunakan gadget (smartphone dan tablet) sesuka maunya. Kemungkinan membuat anak lebih memilih bermain smartphone atau tablet dibandingkan bermain dengan teman sebayanya. Hasil penelitian menunjukkan terdapat beragam faktor yang mempengaruhi anak dari resiko menggunakan gadget yang berlebihan membuat anak cenderung mengalami masalah secara kognitif dan secara fisik. Dampak fisik membuat anak mengalami gangguan penglihatan (Penggunaan gadget dalam waktu lama dapat menyebabkan mata lelah, mata kering, dan bahkan miopi rabun jauh) sedangkan, dampak kognitif anak akan sulit untuk fokus: Terlalu sering beralih dari satu aplikasi ke aplikasi lain dapat membuat anak sulit berkonsentrasi pada saat mengikuti pembelajaran di kelas atau menyelesaikan tugas tertentu yang diberikan.

Menurut Miarso (dalam Meyta, 2021), ada faktor utama yang mempengaruhi teknologi dalam konteks pendidikan, khususnya dalam penerapan teknologi untuk meningkatkan kualitas proses belajar-mengajar. Faktor ketersediaan sumber daya : teknologi memerlukan sumber daya yang memadai, termasuk perangkat keras (komputer, tablet, atau proyektor), perangkat lunak (aplikasi edukatif), serta sumber daya manusia yang mampu mengoperasikan dan memelihara teknologi tersebut. Ketersediaan sumber daya ini sangat menentukan bagaimana teknologi dapat diterapkan secara efektif dalam pendidikan.

Chaudron et al. (2015), dalam studi mengenai kebiasaan digital anak-anak di Eropa, mengungkapkan bahwa penggunaan gadget tanpa bimbingan dapat menyebabkan anak-anak terpapar konten tidak mendidik dan kurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Penelitian ini juga menekankan perlunya panduan bagi orang tua untuk mendampingi anak dalam penggunaan teknologi.

Setyaningrum dan Aswandi (2018) menemukan bahwa anak usia dini yang menggunakan gadget secara berlebihan tanpa pengawasan orang tua cenderung mengalami keterlambatan perkembangan bahasa dan kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Hal ini diperparah oleh minimnya pengetahuan orang tua tentang cara membatasi waktu dan jenis konten yang diakses oleh anak.

Ariyanti dan Wardani (2019) menyoroti bahwa banyak orang tua yang menggunakan gadget (smartphone dan tablet) sebagai alat untuk menenangkan anak, namun jarang mempertimbangkan dampak jangka panjang seperti penurunan kemampuan fokus dan kecanduan. Mereka menyarankan program edukasi kepada orang tua sebagai solusi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengawasan.

Berk (2020) dalam bukunya "Child Development" menyebutkan bahwa akses gadget (smartphone dan tablet) tanpa pengawasan dapat memengaruhi perkembangan emosi, kognitif, dan sosial anak. Ia juga menekankan pentingnya kontrol waktu layar serta keterlibatan aktif orang tua dalam memilih konten yang sesuai untuk anak usia dini.

Anggraini dan Damayanti (2019) melakukan penelitian pada 80 anak usia 4-6 tahun di Jakarta Selatan. Mereka menemukan bahwa 72% anak dengan intensitas penggunaan gadget tinggi (lebih dari 3 jam per hari) menunjukkan kesulitan berbagi dengan teman. Sebanyak 68% anak memiliki perilaku pasif dalam situasi bermain kelompok, sementara anak dengan waktu gadget di bawah 1 jam per hari menunjukkan kemampuan sosial yang lebih baik.

Penelitian oleh Utami dan Widyawati (2020) yang dilakukan di Kota Surabaya dengan melibatkan 50 anak usia 4-6 tahun menemukan bahwa 60% anak yang menggunakan gadget lebih dari 3 jam per hari menunjukkan perilaku egosentris. Selain itu, 50% dari mereka mengalami kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, dan hanya 20% anak mendapatkan pengawasan orang tua saat menggunakan gadget.

Hastuti dan Puspitasari (2021) meneliti 100 anak usia 3-6 tahun di Yogyakarta dan menemukan bahwa anak yang menggunakan gadget lebih dari 2 jam sehari memiliki berbagai dampak negatif. Sebanyak 55% mengalami kesulitan mengendalikan emosi ketika dilarang menggunakan gadget, dan 48% mengalami kesulitan memahami perasaan teman atau orang di sekitarnya. Sebaliknya, anak yang bermain gadget kurang dari 1 jam sehari menunjukkan kemampuan emosi yang lebih stabil (75%).

Peran (smartphone dan tablet) bagi anak yaitu untuk menjadi alat pembelajaran interaktif yang menarik. Aplikasi dan konten edukasi, seperti video pembelajaran, permainan yang melatih logika, dan aplikasi membaca, dapat membantu perkembangan kognitif anak.

Anak belajar mengenal huruf, angka, atau bahasa asing melalui aplikasi berbasis pendidikan. Tujuan penguasaan gadget sebagai media edukasi dan pembelajaran, mengembangkan kemampuan kognitif, mengenal huruf, angka, warna, dan bahasa baru, Memperkenalkan anak pada topik-topik baru seperti budaya, hewan, atau sains dan pengembangan kemampuan digital penggunaan gadget juga bertujuan untuk memperkenalkan anak pada teknologi dan membiasakan mereka dengan dunia digital. Saat anak menggunakan gadget orang tua perlu mengawasi anak saat penggunaan (smartphone dan tablet) orangtua dengan berada di dekat anak, untuk memantau jenis konten yang sedang diakses dan durasi penggunaan. Orangtua menentukan waktu yang jelas untuk penggunaan gadget dan pastikan anak mematuhi. Orangtua membantu memilih aplikasi dan game yang edukatif dan sesuai dengan usia anak. Berbicaralah dengan anak tentang dampak positif dan negatif penggunaan gadget. Orangtua harus menjadi contoh yang baik bagi anak dengan membatasi penggunaan gadget sendiri dan orangtua buat kegiatan yang menarik dengan mengajak anak melakukan aktivitas lain yang lebih bermanfaat, seperti membaca buku, bermain di luar, atau melakukan hobi.

C. Kesimpulan Permasalahan

Dari uraian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa permasalahan terkait dampak dari bahaya penggunaan gadget (smartphone dan tablet) pada anak usia dini di TK Budi Rahayu mengungkapkan adanya tantangan besar dalam pengawasan aktivitas digital dalam penggunaan (smartphone dan tablet) pada anak-anak. Orangtua seringkali menghadapi kesulitan dalam memantau penggunaan gadget oleh anak, terutama karena keterbatasan waktu, kurangnya pengetahuan, dan minimnya kesadaran tentang pentingnya fitur pengawasan dalam penggunaan (smartphone dan tablet). Akibatnya, anak-anak dapat terpapar pada konten yang tidak sesuai usia, seperti tayangan kekerasan, perilaku konsumtif, atau informasi yang tidak mendidik, yang berpotensi memengaruhi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional. Permasalahan ini mengingatkan bahwa pentingnya pemberian edukasi kepada orangtua mengenai dampak penggunaan gadget (smartphone dan tablet) bagi anak yang berlebihan. Orangtua mempunyai tugas dan kewajiban untuk pemantauan anak pada saat menggunakan smartphone dan tablet, agar anak-anak dapat memanfaatkan teknologi secara bijak dan tumbuh dalam lingkungan digital yang aman dan mendukung perkembangannya.

Aspek perkembangan fisik motorik. Anak lebih sering asik dengan bermain game di gadgetnya sehingga jarang melakukan aktivitas gerakan motorik atau fisik seperti berlari, bermain bola, atau bermain permainan lainnya yang melibatkan aspek perkembangan lainnya. Gadget smartphone dan tablet membuat anak lebih berlama-lama di satu tempat yang menyebabkan kurang bergerak sehingga berdampak buruk terkait fisik motorik. Penggunaan gadget pada kalangan anak usia dini yang dilakukan setiap hari dengan durasi yang lama dapat menyebabkan berbagai gangguan terkait kesehatan fisik pada seperti berlari, bermain bola, atau bermain permainan lainnya yang melibatkan aspek perkembangan

lainnya. Gangguan pola tidur: Cahaya biru dari layar smartphone dan tablet dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur.

Aspek kognitif dapat dilihat pada minimnya tingkat kemampuan fokus atau konsentrasi anak pada pelajaran atau saat proses pembelajaran sedang berlangsung. Aspek bahasa (Dampak negatif yang muncul terkait perkembangan bahasa anak yaitu komunikasi aktif anak dengan teman sebaya biasanya kurang lancar). Aspek sosio-emosional (Penggunaan gadget akan memberikan dampak buruk pada anak usia dini yang secara aktif berinteraksi pasif dengan gadget).

Beberapa indikator dari pengguna gadget (smartphone dan tablet) bagi anak yaitu sebagai berikut. Anak sulit lepas dari gadget (Anak terus-menerus meminta gadget dan sulit diajak melakukan aktivitas lain). Perubahan perilaku (Anak menjadi lebih mudah marah, agresif, atau menarik diri dari lingkungan sosial). Masalah tidur (Anak sulit tidur, sering terbangun di malam hari, atau mengalami mimpi buruk). Penurunan prestasi akademik (Anak mengalami kesulitan konsentrasi di sekolah dan nilai pelajaran menurun). Masalah kesehatan fisik (Anak sering mengeluh sakit kepala, mata lelah, atau nyeri otot).

D. Evidence Based

Dari hasil asesmen yang telah dilakukan, terdapat permasalahan pada orang tua murid di TK Budi Rahayu terkait kurangnya pemahaman tentang dampak dan pentingnya pemantauan dari orangtua pada saat penggunaan gadget pada anak usia dini. Berdasarkan hasil observasi, beberapa jenis konten yang sering diakses anak tanpa pengawasan meliputi video animasi yang kurang mendidik, permainan online, dan aplikasi media sosial yang tidak sesuai dengan usia mereka. Hal ini disebabkan oleh kurangnya edukasi kepada orang tua mengenai pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan fisik dan kognitif pada anak, serta kesibukan orang tua yang sering kali membuat mereka tidak dapat melihat aktivitas anak secara optimal. Para orang tua cenderung memberikan gadget untuk menenangkan anak tanpa mempertimbangkan dampak negatifnya, seperti kecanduan gadget, gangguan sosial, dan keterlambatan perkembangan kognitif. Permasalahan ini membutuhkan perhatian khusus agar dampak negatif gadget pada anak usia dini dapat diminimalkan.

Anggraini dan Damayanti (2019) melakukan penelitian pada 80 anak usia 4-6 tahun di Jakarta Selatan. Mereka menemukan bahwa 72% anak dengan intensitas penggunaan gadget tinggi (lebih dari 3 jam per hari) menunjukkan kesulitan berbagi dengan teman. Sebanyak 68% anak memiliki perilaku pasif dalam situasi bermain kelompok, sementara anak dengan waktu gadget di bawah 1 jam per hari menunjukkan kemampuan sosial yang lebih baik.

Penelitian oleh Utami dan Widyawati (2020) yang dilakukan di Kota Surabaya dengan melibatkan 50 anak usia 4-6 tahun menemukan bahwa 60% anak yang menggunakan gadget lebih dari 3 jam per hari menunjukkan perilaku egosentris. Selain itu, 50% dari mereka mengalami kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, dan hanya 20% anak mendapatkan pengawasan orang tua saat menggunakan gadget.

Hastuti dan Puspitasari (2021) meneliti 100 anak usia 3-6 tahun di Yogyakarta dan menemukan bahwa anak yang menggunakan gadget lebih dari 2 jam sehari memiliki berbagai dampak negatif. Sebanyak 55% mengalami kesulitan mengendalikan emosi ketika

dilarang menggunakan gadget, dan 48% mengalami kesulitan memahami perasaan teman atau orang di sekitarnya. Sebaliknya, anak yang bermain gadget kurang dari 1 jam sehari menunjukkan kemampuan emosi yang lebih stabil (75%).

E. Intervensi

1. Rancangan Intervensi

- 1) Nama kegiatan : Sosialisasi dampak serta cara monitoring gadget dan teknologi pada anak usia dini.
- 2) Waktu : Pukul 09.10 – 11.20 WIB
- 3) Tujuan :
 - a. Tujuan dari diadakannya sosialisasi ini membantu orang tua memahami dampak positif dan negatif penggunaan gadget pada anak usia dini serta membekali mereka dengan strategi efektif untuk memantau dan mengelola aktivitas anak dalam menggunakan gadget.
 - b. Mengedukasi orang tua agar dapat mendampingi anak memanfaatkan teknologi secara sehat, meminimalkan risiko kecanduan, dan menggantinya dengan kegiatan yang mendukung perkembangan anak.
- 4) Metode : Psikoedukasi
- 5) Alat peraga yang digunakan
 - a. Video edukasi
 - b. Poster
 - c. Alat Permainan interaktif
 - d. Gadget dummy
- 6) tahapan intervensi : Dilaksanakan 3 sesi yang terdiri atas :
 - a. Sesi satu berisi pembukaan, pengenalan, pelaksanaan pre test dan penyampaian materi.
 - b. Sesi dua berisi tanya jawab dan pelaksanaan post test.
 - c. Sesi tiga pelaksanaan dokumentasi.
- 7) Metode pengukuran keberhasilan:

Untuk mengukur keberhasilan dan perubahan pengetahuan dari peserta digunakan model eksperimen one group pretest dan Postest.

2. Panduan Intervensi

Hari ke-1	<i>The Warm Up and Action</i>
Waktu	60 Menit
Kemampuan yang Ingin Dicapai	Memahami dampak positif dan negatif penggunaan gadget pada anak
Metode	Diskusi interaktif
Alat dan bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poster/infografis 2. Laptop untuk presentasi 3. Proyektor 4. Speaker + mic 5. Alat tulis

<p>Panduan untuk trainer/fasilitator</p>	<p>1. Pembukaan: Fasilitator membuka sesi dengan salam, doa, dan perkenalan diri. Instruksi: <i>"Assalamualaikum wr.wb. Selamat pagi ibu-ibu semuanya. Bagaimana kabarnya hari ini? Semoga selalu dalam lindungan Tuhan, aamiin. Terima kasih telah hadir. Mari kita awali dengan berdoa."</i></p> <p>2. Perkenalan Peserta: Fasilitator meminta peserta memperkenalkan diri. Instruksi: <i>"Silakan ibu-ibu memperkenalkan diri satu per satu mulai dari pojok kanan, sebutkan nama, usia, dan pengalaman dengan penggunaan gadget pada anak."</i></p> <p>3. Penjelasan Aktivitas: Fasilitator menjelaskan tujuan sesi. Instruksi: <i>"Hari ini kita akan mendiskusikan dampak positif dan negatif penggunaan gadget pada anak usia dini. Saya akan menjelaskan melalui materi visual, lalu kita berdiskusi bersama."</i></p> <p>1. Presentasi Materi: Fasilitator memutar video pendek edukasi tentang pengaturan parental control. 2. Simulasi: Fasilitator menunjukkan langkah-langkah pengaturan parental control menggunakan tablet dummy. Instruksi: <i>"Silakan perhatikan langkah-langkah berikut. Setelah ini, ibu-ibu bisa mencoba simulasi ini secara langsung."</i></p> <p>Tanya-Jawab: Fasilitator membuka sesi tanya-jawab. Instruksi: <i>"Apakah ada yang ingin ditanyakan atau yang belum jelas?"</i></p>
<p>Materi</p>	<p>Monitoring penggunaan gadget pada anak sangat penting karena anak usia dini belum memiliki kemampuan untuk mengatur penggunaan gadget secara mandiri. Mereka cenderung menggunakan gadget tanpa batasan waktu, yang bisa mengganggu perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Orang tua berperan sebagai role model dan pengontrol utama dalam membentuk kebiasaan penggunaan gadget anak. Dengan pengawasan yang baik, orang tua dapat mencegah anak terpapar konten berbahaya, seperti kekerasan dan pornografi, yang dapat memengaruhi perkembangan emosional dan moral mereka. Pengawasan juga penting untuk membantu anak mengembangkan kebiasaan digital yang sehat dan aman.</p> <p>Beberapa teknik monitoring yang dapat dilakukan orang tua antara lain adalah menetapkan aturan waktu penggunaan gadget, melakukan pendampingan aktif saat anak menggunakan gadget, menyediakan kegiatan alternatif seperti permainan fisik atau seni, serta mendidik anak tentang literasi digital. Penggunaan aplikasi pengontrol, seperti Google Family Link, juga dapat membantu orang tua dalam mengatur waktu penggunaan gadget dan memantau aktivitas digital anak. Dengan pengelolaan yang tepat, teknologi dapat memberikan dampak positif dalam perkembangan anak, seperti meningkatkan kemampuan kognitif, sosial, emosional, dan motorik, namun perlu diperhatikan agar tidak menimbulkan dampak negatif seperti ketergantungan atau gangguan kesehatan.</p>

KESIMPULAN

Menurut Aditya at al., 2021, Monitoring adalah pemantauan yang menghasilkan tolak ukur kemajuan dari waktu ke waktu. Monitoring gadget atau pemantauan gadget adalah proses pengawasan dan pengendalian penggunaan perangkat elektronik pintar seperti smartphone dan tablet. Kegiatan ini bertujuan untuk memastikan penggunaan gadget dilakukan secara bijak, aman, dan produktif. Pemantauan sangat penting untuk sebagai : Keamanan: Melindungi pengguna dari konten berbahaya seperti pornografi, kekerasan, atau penipuan online. Produktivitas: Membantu pengguna mengatur waktu penggunaan gadget agar lebih fokus pada tugas-tugas penting. Kesehatan: Mencegah dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan seperti gangguan tidur, mata lelah, dan masalah psikologis. Privasi: Melindungi data pribadi pengguna dari akses yang tidak sah.

Ada beberapa kesimpulan dari hasil intervensi dari bab sebelumnya, diantaranya sebagai berikut:

1. Anak boleh menggunakan gadget namun saat anak menggunakan gadget orang tua perlu mengawasi penggunaan anak dengan berada di dekat anak, orang tua dapat memantau jenis konten yang sedang diakses dan durasi penggunaan.
2. Orang tua membantu memilih aplikasi dan game yang edukatif dan sesuai dengan usia anak. Berbicaralah dengan anak tentang dampak positif dan negatif penggunaan gadget.

Orang tua harus menjadi contoh yang baik bagi anak dengan membatasi penggunaan gadget sendiri dan orang tua buat kegiatan yang menarik denganajak anak melakukan aktivitas lain yang lebih bermanfaat, seperti membaca buku, bermain di luar, atau melakukan hobi.

SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan dalam laporan ini, berikut beberapa saran yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan efektivitas pelatihan serta pengelolaan penggunaan gadget pada anak usia dini:

1. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua, disarankan untuk menetapkan jadwal harian yang jelas terkait durasi penggunaan gadget sesuai usia anak. Selain itu, orang tua dapat melibatkan anak dalam kegiatan alternatif seperti seni, olahraga, atau permainan tradisional untuk mengurangi ketergantungan anak pada gadget. Penggunaan aplikasi pengontrol seperti *Google Family Link* juga dapat membantu orang tua memantau konten yang diakses anak dan durasi penggunaannya. Meningkatkan literasi digital, baik bagi orang tua maupun anak, juga menjadi langkah penting agar dapat memilih konten yang edukatif dan sesuai usia.

2. Bagi Guru dan Pendidik

Bagi guru dan pendidik, disarankan untuk mengadakan sesi edukasi berkala bagi orang tua mengenai dampak gadget pada perkembangan anak serta strategi pengawasan yang efektif. Guru juga dapat melibatkan anak dalam kegiatan kelompok di sekolah untuk memperkuat kemampuan sosial mereka. Selain itu, penting untuk menyusun panduan penggunaan teknologi di lingkungan pendidikan yang dapat membantu anak memanfaatkan gadget secara positif.

3. Bagi Penyelenggara Pelatihan

Bagi penyelenggara pelatihan, evaluasi keberhasilan pelatihan perlu dilakukan melalui survei atau wawancara untuk menilai efektivitas intervensi yang telah dilakukan. Penyelenggara juga dapat mengembangkan modul pelatihan tambahan yang berfokus pada literasi digital untuk anak usia dini serta strategi praktis bagi orang tua dalam menghadapi tantangan era digital.

4. Bagi Masyarakat

Masyarakat juga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengawasan penggunaan gadget. Meningkatkan kesadaran publik melalui kampanye atau kolaborasi dengan lembaga pendidikan dapat menjadi langkah efektif. Selain itu, menciptakan fasilitas sosial seperti taman bermain atau klub komunitas dapat mendorong anak-anak untuk lebih aktif secara fisik dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- A,O'Brien, James. (2006). *Introducing To Information System*, Salemba Empat. Jakarta.
- Bain, Read. (1937). *Technology and State Government*. Miami : American Sociological.
- Everret M. Rogers. (2003). *Diffusion of Innovation*. 5th edition. New York: Free. Kencana.
- Hayati, N., Nathasia, N. D., Fauziah., & Wandu, D. (2021). Implementasi google family link sebagai tools parenting control anak. *Jurnal Masyarakat Merdeka*, 4(2)
- Hidayati, D., & Faradila, A. (2021). Pengaruh penggunaan gadget pada anak usia dini terhadap perkembangan sosial emosional. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 123-130.
- Meyta, P, & Arif. F.,. (2021). Peran Teknologi Dalam Digital Learning. *LENERA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14 (2), pp. 253-260.
- Radesky, Jenny & Christakis, Dimitri. (2016). Media and young minds. *American Academy of Pediatrics*, 138(5), 1-8. www.aappublications.org/news
- Ramadhani, S., & Suryani, R. (2021). Dampak penggunaan gadget tanpa pengawasan terhadap perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(3), 102-115.
- Rosenzweig, S. (2000). *Smart Telemarketing*. united state: Quality Books, Inc
- Widodo, S., & Hartati, S. (2020). Peran orang tua dalam pengawasan penggunaan gadget pada anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 45-56.