

DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK USIA EMAS DI PAUD-TK DHARMA WANITA KECAMATAN RANDUAGUNG

Siti Khodijah Nissa' M.¹, Siti Maisaroh²

Universitas Insan Budi Utomo¹⁻²

ABSTRAK

ARTICLE INFO

Article history:

Received Juli 2024

Revised Juli 2024

Accepted Juli 2024

Available online Juli 2024

Kata kunci: Gadget, Kesehatan Mental,
Anak Usia Dini (Emas)



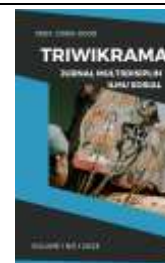
*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Triwikrama*

Tujuan dari tulisan ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang gadget, mengetahui bagaimana gadget dapat mempengaruhi perkembangan anak usia emas, dan cara menghindari dampak negatif gadget terhadap anak usia emas. Gadget itu sendiri adalah sebuah perangkat elektronik kecil yang merupakan bagian dari jenis teknologi yang sangat populer yang memiliki kemampuan untuk melakukan tugas tertentu. Setiap hari, gadget baru dengan teknologi terbaru yang mempermudah hidup manusia muncul. Teknologi jelas berdampak pada perkembangan dan kesehatan mental anak karena merupakan alat pembelajaran yang sangat efektif. Karena teknologi dapat membantu anak menjadi lebih kreatif, asalkan digunakan dengan benar, terarah, dan seimbang dalam interaksi dengan dunia luar. Orang tua memiliki peran yang sangat penting karena jika membiarkan anak di bawah

umur menggunakan teknologi yang sangat canggih seperti perangkat ini dapat mengakibatkan perubahan perilaku.

PENDAHULUAN

Ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) mengalami pertumbuhan yang sangat cepat di masa Gen Z saat ini. Perkembangan teknologi komunikasi yang sangat canggih adalah yang paling jelas. Meskipun awalnya hanya ada telepon kabel dan surat, sekarang ada i-pad, laptop, tablet PC, dan telepon, serta banyak lagi. Dalam bukunya (Tasril, et al., 2023) banyak penemuan baru telah membantu orang lebih mudah mendapatkan informasi dan membantu mereka menjalani kehidupan sehari-hari. Ponsel, yang awalnya hanya digunakan untuk berkomunikasi, sekarang dapat digunakan untuk bekerja, menonton media, dan melakukan banyak hal lainnya. Smartphone, atau ponsel pintar, adalah inovasi baru di bidang teknologi



dan komunikasi. Perangkat kecil ini adalah kombinasi komputer dan ponsel. Seiring perkembangan zaman, teknologi baru muncul lebih banyak dan lebih beragam. Saat ini, berbagai teknologi dapat diperoleh dengan mudah. Harga teknologi ini bervariasi, sehingga ada barang murah dan mahal sesuai dengan budget dan kebutuhan pelanggan. Selain itu, semua orang ingin memiliki teknologi yang lebih maju. Barang teknologi mudah ditemukan, dan dapat ditemukan di mana pun. Dalam bidang pendidikan, sosial, olahraga, ekonomi, dan politik, hampir semua kegiatan selalu menggunakan kemajuan teknologi untuk mengumpulkan dan memecahkan masalah.

Pengguna teknologi yang tidak terbatas dari berbagai umur mulai dari balita, remaja, dan dewasa. Pemakai alat-alat teknologitidak puas dengan teknologi saat ini. Karena teknologi terus berkembang, pemakai alat-alat teknologi cenderung ingin memperoleh pemahaman yang lebih tentang teknologi baru. Oleh sebab itu, mereka ingin memperoleh dan berusaha untuk menguasai teknologi baru. Pemakaian teknologi memang meningkatkan pola pikir anak, membantu mereka meningkatkan kemampuan otak kanan mereka, dan membantu mereka mengontrol kecepatan dan strategi permainan mereka. Namun, di balik manfaatnya, hal itu juga dapat memengaruhi perkembangan anak. Jika anak-anak sering menggunakan perangkat tersebut, radiasi yang terkandung di dalamnya dapat merusak otak dan jaringan syaraf mereka. Selain itu, mungkin mengurangi aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak dan cara mereka berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya. Anak-anak mungkin lebih suka berada di tempat yang nyaman di mana mereka dapat menggunakan perangkat elektronik mereka. Akibatnya, anak menjadi individualis dan tidak peduli terhadap orang tua, teman, atau orang lain.¹

Gadget sudah menjadi bagian penting dari kehidupan manusia, dari bayi hingga anak-anak dan orang dewasa. Banyak anak-anak, bahkan saat mereka masih di bawah umur, memiliki perangkat elektronik mereka sendiri di bawah pengawasan orang tua mereka. Gadget bermanfaat bagi kehidupan manusia, seperti Instagram, Facebook, dan Twitter, yang memungkinkan dapat berteman dan berhubungan dengan banyak orang di seluruh dunia dan

¹Vivi Yumarni, “Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini, Jurnal Literasiologi”. Vol.8 No.2 (Juli - Desember 2022), 108. <https://media.neliti.com/media/publications/556623-pengaruh-gadget-terhadap-anak-usia-dini-a99897cc.pdf>, diakses tanggal 21 April 2024

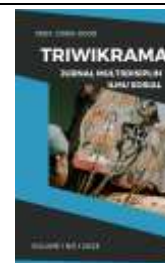


ada juga YouTube, yang tersedia untuk tujuan pendidikan dan hiburan. Bahkan anak-anak usia taman kanak-kanak dapat mengunduh aplikasi dari playstore dengan sangat mudah. Namun, di balik banyak manfaatnya, gadget juga memiliki efek negatif bagi penggunaannya jika tidak dikontrol. Dengan banyak fiturnya, gadget dapat memungkinkan anak dapat melihat banyak hal yang seharusnya tidak dilihat oleh mereka dan dapat mengganggu perkembangan anak.²

Dalam beberapa tahun terakhir, orang tua sering memberikan perangkat elektronik kepada anak-anak mereka yang masih belia. Selain itu, perangkat elektronik juga telah menggantikan peran orang tua sebagai teman bermain anak. Masa balita, di sisi lain adalah masa pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental manusia, anak-anak menjadi malas bergerak karena terfokus pada perangkat di hadapannya.

Apabila anak-anak di masa balita hanya menghabiskan waktu untuk berkonsentrasi dan bersenang-senang di depan perangkat elektronik mereka, kemungkinan perkembangan sosial mereka menjadi tidak optimal. Masa perkembangan anak, yang berkisar dari satu tahun hingga usia lima tahun, sangat sensitif, dikenal sebagai usia emas. Saat ini, semua aspek kecerdasan, termasuk kecerdasan intelektual, emosi, dan spiritual, telah mengalami kemajuan yang luar biasa. Perkembangan ini akan memengaruhi dan menentukan perkembangan berikutnya. Anak-anak menjadi peniru yang handal selama era emas. Anak-anak pada usia ini tidak boleh dianggap remeh karena mereka sangat aktif dan pintar. Jika gadget diberikan kepada anak usia 1-5 tahun sebagai mainan penghibur selama waktu luangnya, itu akan berdampak langsung pada respons tutur katanya. Selain dampak bahasa dari tutur kata, yang lebih mengkhawatirkan adalah gangguan perkembangan emosional anak. karena banyaknya permainan yang ada di dalam perangkat. Jika anak-anak kalah dalam bermain game di gadget, orang dewasa dan remaja saja bisa jengkel dan emosi. Karena sulit untuk mengendalikan

²Nur Sri Rahayu dkk, *Analisis Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini*. Jurnal PAUD Agapedia. Vol. 5 No.2 (Desember 2021), 203. <https://ejournal.upi.edu/index.php/agapedia/article/viewFile/40743/17075>, diakses tanggal 21 April 2024



emosinya, Sang anak akan menjadi pemarah dan tidak sabaran. Dalam kasus terburuk, dia mungkin tidak dapat mengendalikan emosinya.³

Kasus yang berhubungan dengan gadget seringkali melibatkan anak-anak. Di Paud-TK Dharma Wanita Kecamatan Randuangung, hal yang sama juga terjadi. mulai dari kecanduan internet, bermain game, dan bahkan menonton konten dewasa. Karena perangkat elektronik mudah diakses oleh semua orang, anak-anak di Paud-TK Dharma Wanita Kecamatan Randuangung mungkin kesulitan memilih makanan untuk orang dewasa atau anak-anak. Penggunaan gadget yang mudah pada anak-anak usia 1-5 tahun dapat mengganggu perkembangan sosial dan psikologis mereka serta meningkatkan risiko depresi dan kecemasan.

Berikut tujuan penulis dalam artikel ini bermaksud untuk mendapatkan pemahaman tentang gadget, mengetahui bagaimana gadget dapat mempengaruhi perkembangan anak usia emas, dan mengetahui cara menghindari efek buruk dari perangkat tersebut pada anak usia emas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dan menggunakan pendekatan deskriptif. Salah satu ciri khas penelitian ini adalah fokusnya, yaitu "DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK USIAEMAS DI PAUD-TK DHARMA WANITA KECAMATAN RANDUAGUNG." Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami fenomena secara keseluruhan dan dengan cara yang digambarkan dengan kata-kata dan bahasa, dalam situasi alami tertentu, dan dengan metode alami yang berbeda.

Penelitian ini melibatkan orang tua siswa di Paud-TK Dharma Wanita Kecamatan Randuangung untuk mengetahui bagaimana penggunaan gadget berdampak pada kesehatan mental anak usia dini. Data penting untuk menemukan fokus penelitian dan solusi masalah. Penelitian ini akan mengumpulkan data dari orang tua anak-anak di Paud-TK Dharma Wanita Kecamatan Randuangung melalui observasi dan wawancara.

³Irma Suryani Siregar, "Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Studi Kasus Pada Anak Usia Dini Desa Siolip", Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Vol.2 No. 1 (Juni 2022), 141-142. <file:///C:/Users/USER/Downloads/757-Article%20Text-3418-1-10-20220826.pdf>, diakses tanggal 21 April 2024



Data dikumpulkan melalui setting natural (kondisi alamiah) dalam penelitian kualitatif ini. Metode pengumpulan data utama adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Metode ini digunakan oleh penulis untuk menyusun artikel dengan kata-kata yang ada di dalamnya. Keseluruhan isi artikel, yang diuraikan secara informatif, terperinci, singkat, dan jelas, membentuk kesimpulan. Diharapkan artikel ini akan memberikan wawasan bagi publik, khususnya generasi modern tentang efek penggunaan perangkat elektronik, terutama bagi anak usia emas.

PEMBAHASAN

1. Pengertian Gadget

Saat ini, setiap orang tidak pernah terlepas dari gadget, atau lebih tepatnya, gawai. Pada awalnya, gadget dianggap sebagai perangkat elektronik kecil yang dapat dibawa ke mana-mana atau di ponsel. Saat ini, artinya telah berubah. Bukan saja bentuknya yang kecil, tetapi sekarang memiliki fungsi yang lebih baik, praktis, komplit, dan dirancang lebih modern (Azkia Nadaa, 2022). Dalam bahasa Indonesia, alat ini disebut sebagai "acang", dan dalam bahasa Inggris, "gadget" berarti perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. "Kebaruannya" adalah hal yang membedakannya dari perangkat elektronik lainnya. Dengan teknologi terbaru, muncul perangkat baru yang membuat hidup manusia lebih mudah. Alat seperti smartphone, tablet, notebook, dan teknologi baru lainnya disebut gadget.

Gadget adalah perangkat elektronik kecil dengan kemampuan melakukan fungsi tertentu. Di antaranya termasuk notebook, smartphone misalnya, iPhone dan Blackberry, dan gabungan internet dan komputer portabel misalnya, notebook (Widiawati, 2014: 106). Berbagai jenisnya sekarang dapat diakses dengan mudah. Jenis teknologi bervariasi dalam biaya, jadi tergantung pada anggaran klien, ada yang murah dan ada yang mahal. Selain itu, hampir semua orang ingin memiliki teknologi yang semakin maju. Barang teknologi tidak langka. Hampir setiap aktifitas di bidang pendidikan, sosial-budaya, olahraga, ekonomi, dan politik selalu memanfaatkan kemajuan teknologi untuk mengumpulkan informasi dan melaksanakan kegiatan-kegiatannya untuk memecahkan masalah.

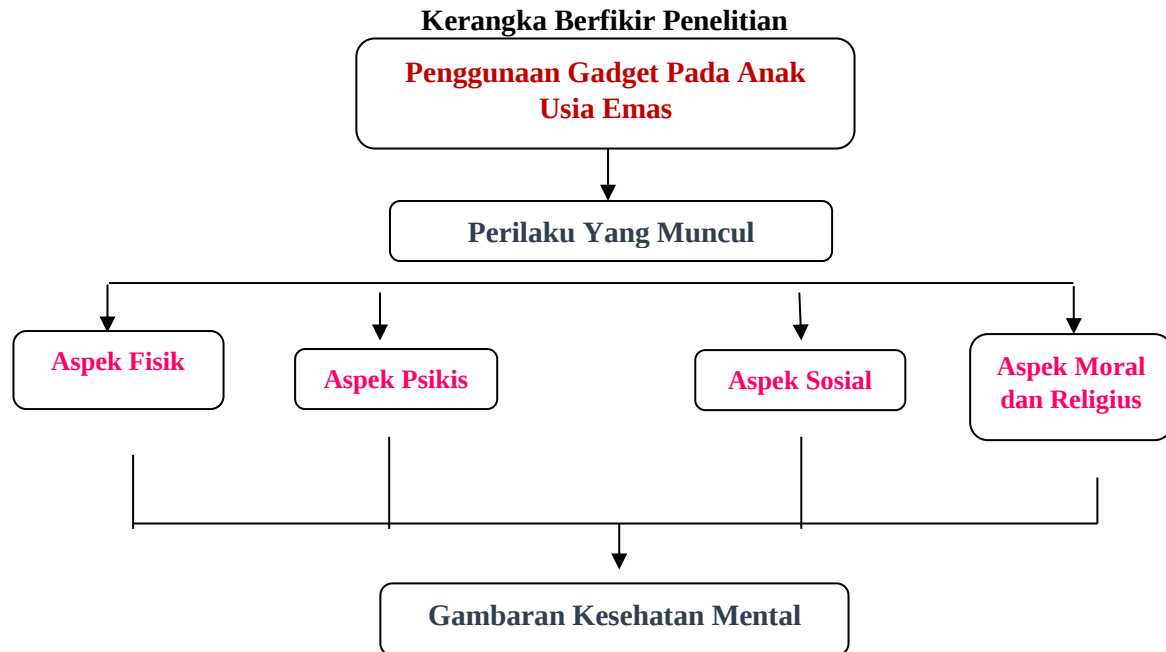


Penulis dapat mengambil kesimpulan dari pendapat tersebut bahwa perangkat tersebut adalah suatu alat elektronik dengan berbagai fitur dan aplikasi yang membawa teknologi terbaru yang membuat hidup manusia lebih mudah.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi kesehatan yang berkaitan dengan bagian jiwa, psikis, dan emosional seseorang. Kesehatan mental mencerminkan kesehatan mental seseorang, termasuk tingkat keseimbangan emosional, kemampuan untuk mengatasi tekanan, dan cara seseorang berinteraksi dengan orang lain. Dalam bukunya (Aziz, 2018) kesehatan mental adalah ketika fungsi-fungsi jiwa berfungsi dengan baik, dan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang sering terjadi dan menghindari kegelisahan dan konflik batin. Menurut definisi ini, fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan, dan keyakinan harus saling mendukung dan bekerja sama untuk menciptakan keharmonisan hidup, yang menghindari orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang serta menghindari rasa gelisah dan konflik batin. Memiliki kesehatan mental yang baik berarti seseorang merasa tenang dalam menjalani hidupnya. Sebaliknya, seseorang yang mengalami masalah kesehatan mental akan menghadapi kesulitan dalam mengendalikan emosinya, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk berpikir, atau bahkan memicu keinginan untuk melukai diri sendiri.

Mereka yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat memanfaatkan potensi diri mereka untuk menghadapi masalah, kesulitan, dan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Di sisi lain, kondisi mental yang terganggu dapat memengaruhi emosi, suasana hati, dan kemampuan berpikir seseorang. Jika tidak ditangani dengan benar, kondisi mental yang terganggu dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari yang akhirnya berdampak pada kualitas hidup penderitanya, seperti menurunkan produktivitas di tempat kerja atau prestasi akademiknya, serta mengganggu hubungan sosial mereka dengan orang lain.



3. Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak

Gadget memengaruhi perkembangan sosial anak usia dini. Penggunaan gadget yang berlebihan akan berdampak buruk pada perkembangan sosial dan emosional anak. Efek negatif penggunaan gadget pada anak termasuk tertutup, gangguan tidur, suka menyendiri, perilaku kekerasan, penurunan kreativitas, dan ancaman cyberbullying. Oleh karena itu, orang tua harus memberi tahu anak-anak mereka tentang konsekuensi negatif kecanduan gadget (Sauludin et al., 2021). Penggunaan gadget pada perkembangan anak memiliki dampak positif dan negatif. Efek positif termasuk meningkatkan kemampuan adaptif anak, menambah pengetahuan mereka, mempermudah komunikasi, dan meningkatkan kreatifitas mereka. Efek negatif termasuk anak menjadi ketergantungan pada gadget sehingga mereka tidak bisa melepaskannya saat mereka melakukan aktivitas.

Gadget dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif anak dalam Rahayu dkk., (2021) menyatakan bahwa kemampuan motorik yang terdiri dari otot-otot kecil, seperti gerakan bibir, jari, dan pergelangan tangan, dapat bermanfaat bagi anak-anak. Anak-anak menggunakan otot jari mereka secara tidak langsung saat berinteraksi dengan perangkat, seperti ketika mereka mengetik, bermain game, atau menggunakan layar sentuh.



Perkembangan kognitif anak dapat dipengaruhi oleh daya ingat, aktivitas saraf otak, kemampuan penalaran, dan kemampuan berpikir atau memproses informasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perangkat elektronik dapat meningkatkan daya ingat anak dan kemampuan mereka untuk memproses data.

Penggunaan gadget, meskipun ada manfaatnya, memiliki dampak negatif terhadap pertumbuhan anak. Perangkat elektronik dapat mengganggu perkembangan bahasa dan bicara anak-anak. Ini karena anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu di depan perangkat elektronik daripada berinteraksi dengan orang lain, yang dapat membantu mereka belajar berbicara dan berbicara. Akibatnya, anak-anak jarang berinteraksi dengan orang lain, yang berarti mereka tidak bisa berbicara atau berbicara dengan baik.

Kedua, penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif pada perkembangan karakter anak. Penggunaan gadget dengan konten yang tidak sehat juga dapat berdampak negatif pada pembentukan karakter anak. Sebagai contoh, ada banyak video yang dapat diakses di situs web YouTube yang dapat menyebabkan anak berbicara kasar dan berperilaku tidak sopan terhadap orang yang lebih dewasa.

Ketiga, Anak-anak yang menjadi ketagihan terhadap gadget tersebut akan segera menganggapnya sebagai bagian dari hidup mereka. Bila gadget tersebut diijaukan, mereka akan merasa cemas. Beberapa waktu akan dihabiskan untuk bermain dengan perangkat tersebut. Ini akan mengganggu hubungannya dengan orang tua, lingkungannya, dan bahkan teman sebayanya. Anak akan menjadi tertutup atau introvert jika situasi ini dibiarkan berlanjut. Anak-anak yang kecanduan perangkat ini akan menganggap perangkat itu sebagai teman setianya, sehingga kegiatan sekolah hanya dianggap sebagai kewajiban. Ketika ia harus berinteraksi dengan teman sebaya baik di rumah maupun di sekolah, akan ada konflik dalam dirinya (Iswidharmanjaya & Agency, 2014)

Penggunaan gadget memiliki beberapa keuntungan juga. Pertama, perangkat akan membantu perkembangan fungsi adaptif seorang anak, seperti kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan perkembangan zaman. Jika perangkat muncul di era modern, anak-anak harus tahu cara menggunakannya karena salah satu fungsi



adaptif manusia zaman modern adalah kemampuan untuk mengikuti perkembangan teknologi, tetapi mereka juga memiliki pilihan untuk tidak perlu mengikutinya. Alat ini juga memungkinkan anak untuk mencari informasi sendiri. Apalagi dalam kondisi saat ini, para siswa dipaksa menyelesaikan tugas melalui internet.

Penggunaan berlebihan gadget, terutama pada anak-anak usia emas, dapat berbahaya karena dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan meningkatkan ketergantungan mereka pada perangkat untuk menyelesaikan tugas yang seharusnya dapat mereka selesaikan sendiri. Salah satu efek tambahan adalah semakin mudahnya mengakses internet melalui perangkat yang menampilkan konten yang tidak seharusnya dilihat oleh anak-anak. Banyak anak kecanduan perangkat dan lupa berinteraksi dengan dunia sekitar mereka. Ini memengaruhi perkembangan mental dan fisik anak, terutama krisis kepercayaan diri.

Alat elektronik ini mengeluarkan radiasi gelombang elektromagnetik. Radiasi ini tidak dapat dilihat sehingga orang lain tidak terpengaruh langsung olehnya. Orangtua harus berhati-hati saat memilih instrumen permainan yang akan digunakan anak-anak mereka saat bermain. Memang, anak-anak sering bermain perangkat elektronik saat ini, tetapi karena radiasi di atas, mungkin mereka tidak terlalu sering atau bahkan membatasi waktu mereka bermain. Bermain adalah aktivitas utama anak sejak bayi. Menurut (Jonathan, 2015: 117) perkembangan kognitif, sosial, dan kepribadian anak pada umumnya dipengaruhi oleh kegiatan ini. Melalui bermain, bergaul, dan mempelajari aturan dan tata cara pergaulan, anak-anak juga dapat belajar bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Namun, anak-anak sekarang lebih banyak menghabiskan waktu bermain perangkat elektronik daripada bermain dengan teman sebaya mereka, yang dapat menyebabkan mereka menjadi individualis dan egosentris serta tidak peka terhadap lingkungan sekitar mereka.

Menurut Mohammad Nazir (2003:16), gadget dapat berdampak negatif pada perkembangan anak seperti berikut:

- a. Jika anak terlalu tergantung pada perangkat elektronik, dia akan bosan, gelisah, dan marah ketika dia tidak dapat bermain dengannya. Namun, jika anak merasa

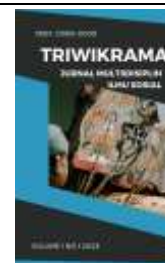


nyaman bermain dengan perangkat elektroniknya, dia akan lebih senang bermain sendirian. Anak-anak akan menghadapi tantangan saat berinteraksi dengan dunia nyata, berteman, dan bermain dengan teman sebaya.

- b. Kecanduan gadget yang lebih lama dapat mempengaruhi perkembangan otak anak. Bagian otak yang disebut Pre Frontal Cortex (PFC) menangani nilai moral, tanggung jawab, emosi, dan pengambilan keputusan. Anak-anak yang menggunakan perangkat seperti bermain game online akan mengalami hormon dopamine yang lebih tinggi di otak mereka, yang mengganggu fungsi PFC.
- c. Anak-anak menjadi terlalu bergantung pada perangkat ini, menjadikannya segalanya bagi mereka. Jika perangkat tersebut dilepaskan dari mereka, mereka akan sangat gelisah dan menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk bermain dengannya. Akibatnya, anak-anak tidak hanya tidak memiliki hubungan yang dekat dengan orang tua mereka, tetapi mereka juga cenderung introvert.
- d. Gadget dapat menyebabkan perilaku fisik dan psikomotorik, seperti gangguan kesehatan fisik seperti sakit mata atau gangguan penglihatan dan sakit kepala, masalah keseimbangan, obesitas karena malas beraktivitas, dan masalah tidur. Radiasi dari gadget juga dapat menyebabkan gangguan kekebalan (Sari *et al.*, 2023)

Dampak positif dari *gadget* adalah:

- a. Menambah pengetahuan menemukan bahwa perangkat teknologi canggih memungkinkan anak-anak dengan cepat dan mudah mendapatkan informasi, yang memperluas pengetahuan kita karena kita ingin dapat mengaksesnya kapan saja dan di mana saja yang kita inginkan.
- b. Dengan *gadget* memungkinkan seseorang dengan cepat bergabung ke social media, meningkatkan jaringan persahabatan, dan berbagi dengan teman.
- c. *Gadget* adalah teknologi canggih yang membantu orang berinteraksi satu sama lain. Akibatnya, setiap individu memiliki kemampuan untuk dengan mudah berinteraksi dengan orang-orang dari seluruh dunia.
- d. Mendorong anak-anak untuk berpikir kreatif. Dengan kemajuan teknologi, sekarang ada banyak permainan baru dan menantang.



- e. Dampak positif gadget akan membantu perkembangan anak agar dapat menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan sekitar dan perkembangan zaman. Karena perkembangan zaman sekarang muncul gadget, anak-anak harus tahu cara menggunakannya dengan pengawasan orang tua (Rahman *et al.*, 2020)
- f. Berkembangnya imajinasi melalui melihat gambar kemudian menggambarnya sesuai imajinasinya, yang melatih daya pikir tanpa dibatasi oleh kenyataan; melatih kecerdasan, dalam hal ini anak dapat terbiasa dengan tulisan, angka, dan gambar, yang membantu dalam proses belajar; meningkatkan rasa percaya diri, dan meningkatkan kemampuan anak dalam membaca, matematika, dan pemecahan masalah. Dalam situasi seperti ini, anak-anak akan mengembangkan sifat dasar rasa ingin tahu, yang akan memberi mereka kesadaran bahwa mereka perlu belajar secara mandiri tanpa dipaksa (Solikah *et al.*, 2022)

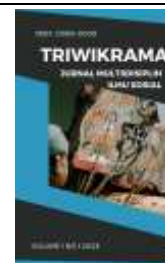
4. Hasil Penelitian

Peneliti melihat banyak hal, seperti aspek lingkungan dan kepribadian, dengan beberapa indikator. Hasilnya dapat dilihat dalam tabel berikut:

Sumber	Aspek	Indikator	Data
Wali murid TK dharmawanita Pejarakan- Raduagung (Lumajang)	Kepribadian	Pola pikir	Secara mental, gadget dapat memengaruhi dua hal. Pertama, bermain game online mengajarkan berpikir kreatif. Kedua pola pikir telah berkembang dengan cepat tanpa mengikuti tahapan perkembangan yang tepat, sehingga saat anak usia emas (di bawah 6 tahun) mendapatkan stimulus untuk pola pikir mereka yang seharusnya sesuai dengan tahapan perkembangan mereka. Namun, dengan adanya gadget tersebut, dunia

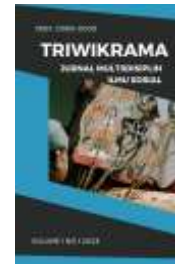


			anak seolah telah berubah menjadi dunia yang mirip dengan dunia remaja. Peneliti juga melihat bagaimana sikap anak ketika mereka bermain game online yang disukainya, bermain WhatsApp, YouTube, TikTok, Facebook, dan sosial media lainnya yang ada di perangkat mereka. Ini menghasilkan kesimpulan ini. Sebagian besar anak-anak sering menulis atau mengucapkan komentar bernada "<i>bullying</i>" atau "hinaan" terhadap lawan mainnya. Mereka bahkan sering mengucapkan kata-kata "jorok" secara langsung, yang terkadang berakhir dengan kemarahan yang tidak wajar karena kehilangan kesempatan untuk bermain game online, seperti tidak makan, tidak mendengarkan nasehat orang tua, dll.
	Lingkungan	Kehidupan sosial	Kehidupan sehari-hari telah banyak diuntungkan oleh kehadiran perangkat elektronik, terutama smartphone, yang dapat digunakan untuk mencari informasi, berinteraksi, menikmati hiburan, dan melakukan bisnis online. Namun, penggunaan berlebihan gadget, terutama pada anak-anak usia emas (0–5 tahun), dapat mengganggu perkembangan sosial dan emosional anak. Penggunaan gadget dapat menyebabkan anak tertutup, gangguan



			tidur, perilaku kekerasan, penurunan kreativitas, dan cyberbullying. Anak-anak yang menggunakan perangkat ini selama periode pertumbuhan emosi menjadi marah, suka membangkang kepada orang tua, meniru tingkah laku yang ditunjukkan oleh perangkat, dan berbicara sendiri di atasnya. Anak tidak hanya mengalami dampak pada perkembangan moral dan kedisiplinan mereka, tetapi mereka juga menjadi malas dan meninggalkan tanggung jawab belajar mereka.
--	--	--	---

Kami melakukan wawancara dengan beberapa wali murid tentang pertanyaan umum tentang pengetahuan dasar, seperti "apa tujuan menggunakan gadget bagi anak usia dini?" Sebagian besar dari mereka menjawab bahwa tujuan utama menggunakan gadget adalah untuk memperoleh pengetahuan saat mereka mengerjakan tugas sekolah. Beberapa wali menjawab dengan cara lain, seperti bahwa anak menggunakan gadget untuk mengisi waktu luangnya atau untuk menghindari bermain dengan temannya. Ketika anak-anak usia dini tidak sengaja mendengar kata-kata yang tidak biasa, kami bertanya dari mana mereka mendengarnya. Mereka menjawab, "Kami melihat dan mendengar kata-kata tersebut dari YouTube, TikTok yang berisi kartun, atau live game online." Ini menjadi awal dari bagaimana anak-anak mulai menerapkan kata-kata tersebut pada seusiannya. Ketika kartun modern telah banyak diubah oleh pemilik konten menjadi suara orang dewasa dengan menggunakan bahasa yang kasar dan jorok, begitu pula game online. Teknologi membuat segalanya lebih cepat, dan anak-anak dikondisikan untuk tidak tahan dengan keterlambatan. Akibatnya, anak-anak kehilangan kesabaran dan fokus dan lebih cepat menuntut apa yang mereka inginkan.



Terakhir, menggunakan gadget terlalu lama dapat mengganggu fungsi prefrontal cortex anak. Jika anak-anak kecanduan perangkat, otak mereka dapat mengeluarkan hormon dopamin yang berlebihan, yang dapat mengganggu fungsi prefrontal cortex. Hal ini dapat memengaruhi bagian otak yang mengontrol regulasi diri, pengambilan keputusan, tanggung jawab, emosi, dan prinsip moral lainnya.

5. Solusi Agar Anak Usia Emas Tidak Ketergantungan Pada Gadget

Orang tua adalah orang yang paling berpengaruh dalam mencegah dan mengatasi efek negatif dari gadget, jadi sangat penting bagi orang tua untuk memastikan bahwa teknologi gadget tidak berdampak negatif pada anak-anak mereka. Orang tua harus melakukan hal-hal berikut untuk memastikan bahwa teknologi gadget tidak berdampak negatif pada anak-anak mereka:

a) Disesuaikan dengan usia

Menurut tahapan perkembangan dan usia anak, penggunaan dan pengenalan gadget dapat dibagi menjadi beberapa tahap usia. Anak di bawah lima tahun sebaiknya tidak diberikan gadget terlalu banyak karena mereka hanya dapat mempelajari warna, bentuk, dan suara. Seperti memilih aplikasi selektif, memantau anak bermain perangkat, dan mengajak mereka untuk melakukan kegiatan positif, tujuan utama dari permainan bukan perangkat itu sendiri, tetapi peran orang tua, karena perangkat itu hanyalah alat untuk mengajar anak.

Perkembangan sensor-motorik anak-anak di bawah lima tahun harus menjadi fokus utama ketika datang ke interaksi sosial. Dengan kata lain, anak-anak harus diberi kebebasan untuk mengeksplorasi sensasi kasar dan halus, berlari, dan bergerak. Memang, perangkat ini memiliki pengenalan warna dan game juga. Kemampuan anak-anak untuk berinteraksi secara langsung dengan benda-benda nyata di luar rumah masih belum berkembang.

b) Batasan Waktu Bermain gadget

Tidak dilarang bagi anak-anak di bawah usia lima tahun untuk bermain perangkat elektronik. Namun, perhatikan berapa lama Anda memakainya. Anda diizinkan untuk bermain selama setengah jam saat Anda memiliki waktu luang. Sebagai contoh, kenalkan



perangkat setiap minggu, misalnya Sabtu sore atau Minggu pagi. Akibatnya, ia perlu terus berhubungan dengan orang lain. Selain itu, aplikasi yang dapat dibuka lebih baik memiliki kemampuan pengenalan warna, bentuk, dan suara.

c) Mencegah Kecanduan/ Ketergantungan

Kasus kecanduan atau penyalahgunaan gadget sering terjadi karena orang tua tidak dapat mengontrol penggunaan gadget saat anak-anak masih kecil. Jadi, sampai remaja, ia akan belajar dengan cara yang sama. Kebiasaan ini akan menantang untuk diubah. Oleh karena itu, orang tua tidak perlu menggunakan kekerasan untuk memberi anak-anak mereka aturan yang ketat. Jangan lupa bahwa hadiah dan hukuman harus diterapkan oleh orang tua. Jika ini berhasil, anak akan dapat bertindak secara bertanggung jawab dan menghindari kecanduan.

d) Mengikuti Perkembangan Zaman

Gadget akan membantu perkembangan fungsi adaptif seorang anak, yang berarti mereka dapat menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan sekitar dan mengikuti perkembangan zaman, dan jika perkembangan anak dilakukan secara bertahap, perkembangan adaptif akan meningkat. Anak-anak harus tahu cara menggunakan perangkat modern karena mereka adaptif dan berkembang. Anak-anak harus memahami fungsi gadget dan dapat menggunakannya sesuai dengan karakteristik adaptif manusia di era modern. Jika mereka tidak dapat mengikuti perkembangan teknologi, mereka tidak dianggap berkembang secara adaptif.

e) Durasi penggunaan Gadget

Orang tua harus mempertimbangkan berapa lama gadget digunakan. Apalagi untuk anak prasekolah, hal ini akan berdampak pada perkembangan mereka jika dilakukan secara teratur. Seorang anak hanya boleh berada di depan layar selama satu jam setiap hari. Hal ini bertentangan dengan rekomendasi dari asosiasi dokter anak di Amerika Serikat dan Kanada, yang menyatakan bahwa penggunaan perangkat oleh anak-anak harus diatur selama jangka waktu yang ditetapkan. Pada anak usia 3 hingga 5 tahun, satu jam per hari, dan pada anak



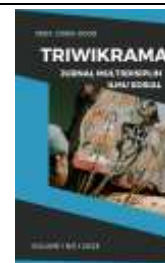
usia 6 hingga 18 tahun, dua jam per hari. Penggunaan perangkat lebih dari waktu yang ditentukan dapat menyebabkan dampak negatif, seperti Anak-anak akan malas bergerak. Anak-anak cenderung tidak tertarik untuk bersosialisasi dan lebih senang dengan perangkat elektronik mereka sendiri (Puspita, 2020)'

KESIMPULAN

Saat ini, ada banyak gadget dan smartphone yang keren dan modern dengan fitur yang sempurna dan menarik. Mereka menjadi kebutuhan dasar manusia di era modern, di mana pertukaran informasi sangat cepat, sehingga orang membutuhkan alat yang dapat memenuhi kebutuhan mereka. Orang dewasa dan remaja tidak hanya menggunakan gadget saat ini; anak-anak usia dini juga mengenal gadget. Selain itu, orang tua lebih sering memberikan perangkat elektronik kepada anak-anak mereka. Banyak anak menjadi kecanduan perangkat elektronik tanpa disadari oleh orang tua mereka. Orang tua tetap tidak peduli karena mereka percaya bahwa saat ini adalah era digital yang melibatkan perangkat elektronik seperti perangkat tersebut. Hasil survei yang dilakukan terhadap orang tua siswa di TK Dharmawanita Pejarakan-Raduagung (Lumajang) menunjukkan bahwa orang tua memberi anak-anak perangkat elektronik untuk berbagai alasan, seperti untuk mendapatkan informasi saat mengerjakan tugas sekolah atau untuk mengisi waktu luang untuk bermain dengan temanya.

Studi menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada anak usia dini memiliki efek sosial dan emosional, seperti menjadi tertutup, mengganggu tidur, perilaku kekerasan, menurunkan kreativitas, dan ancaman cyberbullying. Anak-anak yang menggunakan perangkat ini selama masa pertumbuhan emosi menjadi marah, suka membangkang kepada orang tua, meniru tingkah laku yang mereka lihat di perangkat, dan berbicara sendiri dengan perangkat elektroniknya. Anak-anak tidak hanya mengalami perubahan dalam moral dan kedisiplinan mereka, tetapi mereka juga menjadi lebih malas dan meninggalkan tanggung jawab belajar mereka.

Hasilnya adalah bahwa penggunaan gadget pada anak-anak harus dipertimbangkan dengan hati-hati karena memiliki konsekuensi yang berbeda. Pembelajaran interaktif,

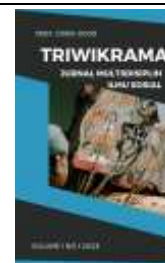


pengembangan fungsi adaptif, dan perkembangan motorik dan kognitif semuanya dapat dicapai dengan alat ini. Namun, alat ini mungkin menghambat pertumbuhan bahasa dan bicara anak. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua dan pendidik untuk memantau penggunaan perangkat oleh anak-anak mereka. Di tengah dunia yang semakin terhubung secara digital, sangat penting untuk memahami bahwa perangkat elektronik adalah alat yang dapat digunakan dengan benar. Memantau, mengatur waktu layar, dan mengawasi konten yang sesuai dapat meningkatkan manfaat penggunaan perangkat sambil mengurangi hambatan dan efek negatifnya.

Beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah pemakaian gadget pada anak usia dini adalah membatasi pemakaian gadget, memantau anak saat bermain gadget dengan figur orang tua yang berperan, dan menetapkan jadwal waktu yang tepat untuk bermain gadget. Dengan demikian, perangkat elektronik tidak boleh mengganggu perkembangan sosial anak usia dini.

Daftar Pustaka

- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 538
- Yumarni, V. (2022). Pengaruh gadget terhadap anak usia dini. *Jurnal Literasiologi*. Volume 8, (2).
- Rahayu, N. S., Elan, Mulyadi, S. (2021). Analisis penggunaan gadget pada anak usia dini. *Jurnal PAUD Agapedia*, Vol.5 No. 2,
- Vivi, Yumarni. "Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini". *Jurnal Literasiologi*. Vol. 8 No. 2 (Juli - Desember 2022), 107.
- Irma, Siregar, "Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Studi Kasus Pada Anak Usia Dini Desa Siolip", *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Vol.2 No. 1 (Juni 2022), 141-142.



Vanden Bos, Gary. APA Dictionary of Psychology. 2007. Washington DC: American Psychological Association.

Pudyastuti, Rita, R., & Kariyadi. (2023). Penggunaan Gadget Bagi Anak. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia

Tasril, Virdyra., dkk. (2023). Kecanduan Gadget dengan Pendekatan Lean UX. CV Azka Pustaka

Azkie, Nadia., (2022). 7 Formula Baru Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak. Jombang: Detak Pustaka

Sari, Permata, I., dkk. (2023). Kecanduan Gadget dan Efeknya Pada Konsentrasi Belajar. Indramayu: Penerbit Adab

Aziz, Abdul., (2018). Katalog Dalam Terbitan (KDT) Perpustakaan Nasional Republik Indonesia Membangun Karakter Anak dengan Alquran. Semarang: CV Pilar Nusantara

Iswidharmanjaya, Derry., & Agency, Beranda. (2014). Si Kecil Bermain Gadget. Bisakimia

Puspita, sylvie. (2020). Monograf Fenomena Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini. Surabaya: Cipta Media Nusantara

Rahman, Habibu., dkk. (2020). Pengembangan Nilai Moral dan Agama Anak Usia Dini. Tasikmalaya: Edu Publisher

Solikah, Siti, N., dkk. (2022). Monograf Mata untuk Pencegahan Miopia. Penerbit NEM

Sauludin, Omas., dkk. (2021). Teknologi Meningkatkan atau Memenjarakan Kreativitas Anak. Alineaku