

BAB II

Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Emosi Dan Sosial Anak

Sri Rusmini, S.Kep, Ners, M.Kep, MM, FISQua.

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi informasi telah menjadikan gadget sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam fase perkembangan anak. Perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan televisi kini tidak hanya menjadi alat bantu komunikasi, tetapi juga telah mengambil alih banyak peran dalam kehidupan anak, mulai dari hiburan hingga pembelajaran (Livingstone & Blum-Ross, 2020). Bahkan, dalam beberapa keluarga, gadget sudah digunakan sejak bayi untuk menenangkan anak, menggantikan interaksi sosial langsung antara anak dan orang tua. Anak-anak masa kini tumbuh di lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh teknologi digital, sehingga mereka sering disebut sebagai "digital natives" generasi yang mengenal teknologi sejak lahir dan menjadikannya bagian dari identitas serta cara mereka memahami dunia (Prensky, 2001). Hal ini menunjukkan adanya adaptasi yang cepat terhadap era digital, dan tidak dapat dipungkiri bahwa paparan teknologi sejak usia dini membawa dampak yang kompleks terhadap perkembangan anak, khususnya dalam ranah emosi dan sosial.

Sejak usia dini, banyak anak telah terpapar dengan layar digital tanpa pendampingan yang memadai, baik dari orang tua maupun pendidik. Akibatnya, mereka cenderung mengalami hambatan dalam mengembangkan keterampilan sosial dasar seperti empati, pengendalian diri, dan komunikasi non-verbal (Radesky et al., 2016). Studi juga menunjukkan bahwa anak-anak yang lebih sering berinteraksi dengan layar cenderung lebih

sulit membentuk hubungan sosial yang sehat dan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang lebih banyak terlibat dalam permainan fisik atau interaksi tatap muka (Uhls et al., 2014). Dalam konteks sosial dan psikologis, kehadiran gadget dapat menggantikan momen-momen penting yang seharusnya diisi dengan interaksi manusiawi, seperti makan bersama, bermain dengan teman sebaya, atau berdiskusi dengan orang tua. Hal ini berdampak langsung pada proses pembentukan identitas sosial dan emosional anak. Bahkan, terlalu dini dan terlalu seringnya anak mengakses konten digital yang tidak sesuai usia juga dapat memengaruhi persepsi mereka tentang dunia nyata, norma sosial, dan hubungan antarindividu (Chaudron et al., 2015).

Oleh karena itu, memahami bagaimana gadget mempengaruhi hubungan anak dengan dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya menjadi sangat krusial, terutama dalam konteks pendidikan karakter, kesehatan mental, dan perumusan kebijakan perlindungan anak di era digital. Pengetahuan ini juga penting untuk mendorong literasi digital keluarga dan mendesain program intervensi yang mendukung tumbuh kembang anak secara seimbang antara dunia digital dan realitas sosialnya (UNICEF, 2017; WHO, 2019).

B. Kondisi Terkini

Pasca pandemi COVID-19, penggunaan gadget oleh anak-anak mengalami lonjakan yang signifikan. Pembatasan aktivitas fisik dan interaksi sosial secara langsung membuat teknologi menjadi sarana utama bagi anak-anak untuk belajar, bermain, dan berinteraksi. Situasi ini mempercepat ketergantungan terhadap layar digital di berbagai negara, termasuk Indonesia (Donati et al., 2021). Data dari UNICEF (2022) menunjukkan bahwa anak-anak usia 5-17 tahun secara global menghabiskan waktu rata-rata 3-5 jam per hari di depan layar, dengan proporsi waktu yang lebih tinggi ditemukan di negara-negara berpenghasilan menengah, termasuk Indonesia. Bahkan, dalam laporan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA, 2022), terungkap bahwa sekitar 42% anak Indonesia menggunakan gadget lebih dari 4 jam per hari, di mana sebagian besar penggunaan tersebut tidak terkait dengan pembelajaran formal.

Penggunaan gadget yang tinggi pada anak-anak awalnya dianggap sebagai solusi sementara untuk mengatasi keterbatasan aktivitas fisik selama masa pandemi. Namun, kondisi ini justru berkembang menjadi kebiasaan jangka panjang, bahkan setelah pembelajaran tatap muka kembali dibuka (Moawad & Elnady, 2022). Banyak anak yang

menunjukkan kecenderungan menarik diri secara sosial, mengalami kesulitan konsentrasi, serta menurunnya minat terhadap kegiatan fisik seperti bermain di luar rumah atau berolahraga. Secara psikososial, peningkatan waktu layar telah dikaitkan dengan menurunnya kemampuan anak dalam mengenali dan mengekspresikan emosi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal (Twenge & Campbell, 2018). Sebuah studi longitudinal dari American Psychological Association (APA, 2019) menemukan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih dari 2 jam per hari di depan layar mengalami penurunan kualitas tidur, peningkatan gangguan perilaku, serta kecenderungan mengalami masalah regulasi emosi.

Lingkungan keluarga juga memainkan peran penting dalam tren ini. Banyak orang tua yang bekerja dari rumah atau mengalami stres selama pandemi lebih sering memberikan gadget kepada anak sebagai cara cepat untuk menenangkan atau mengalihkan perhatian anak (Radesky et al., 2020). Hal ini secara tidak langsung memperkuat pola keterikatan anak terhadap gadget sebagai pelarian emosional dan bentuk pengganti interaksi sosial. Dalam sektor pendidikan, integrasi teknologi digital yang terburu-buru saat pandemi juga berkontribusi pada meningkatnya screen time tanpa panduan yang memadai. Di banyak sekolah, tidak ada kebijakan jelas mengenai batas waktu penggunaan perangkat atau pengembangan konten yang ramah anak (Livingstone & Blum-Ross, 2020). Akibatnya, meskipun ada manfaat dalam hal peningkatan keterampilan digital, kurangnya keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital menjadi masalah serius yang memengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial anak-anak.

Fenomena ini menegaskan bahwa penggunaan gadget oleh anak bukan hanya persoalan teknis, tetapi juga berkaitan dengan struktur sosial, pengasuhan, dan desain pendidikan. Maka dari itu, perlu adanya kesadaran kolektif dari orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk memastikan bahwa interaksi anak dengan teknologi digital tetap berada dalam koridor sehat, seimbang, dan mendukung tumbuh kembang yang optimal.

C. Permasalahan

Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak membawa sejumlah konsekuensi serius terhadap perkembangan emosi dan sosial mereka. Permasalahan ini semakin kompleks ketika penggunaan teknologi tidak diimbangi dengan pendampingan dan pengawasan yang memadai dari lingkungan sekitar.

Beberapa isu krusial yang muncul antara lain:

1. Gangguan regulasi emosi

Anak-anak yang terbiasa menggunakan gadget sebagai sarana hiburan utama cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan seperti marah, kecewa, atau cemas. Ketika akses terhadap gadget dibatasi, mereka bisa menunjukkan reaksi yang berlebihan atau tidak proporsional. Hal ini menunjukkan adanya ketergantungan emosional terhadap perangkat digital, yang dapat menghambat kemampuan anak dalam membangun ketahanan emosional secara alami.

2. Penurunan keterampilan sosial

Waktu yang lebih banyak dihabiskan di depan layar mengurangi kesempatan anak untuk belajar berinteraksi secara langsung. Mereka menjadi kurang terbiasa membaca ekspresi wajah, memahami bahasa tubuh, atau merespons dinamika sosial di lingkungan nyata. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menghambat kemampuan anak untuk membentuk hubungan yang sehat dan memperkuat empati.

3. Ketergantungan terhadap gadget

Anak-anak yang mengandalkan gadget untuk mengisi waktu luangnya sering kali menunjukkan kecenderungan menghindari aktivitas fisik atau kegiatan kreatif lainnya. Pola ini berpotensi menyebabkan gaya hidup sedentari, gangguan tidur, serta menurunnya minat terhadap kegiatan yang melibatkan interaksi keluarga atau teman sebaya. Ketika gadget menjadi satu-satunya sumber kesenangan, anak akan kehilangan variasi pengalaman penting dalam tumbuh kembangnya.

4. Kurangnya keterlibatan orang tua

Dalam banyak kasus, anak menggunakan gadget tanpa arahan atau batasan yang jelas dari orang tua. Ketidakhadiran pendampingan ini membuka peluang bagi anak untuk mengakses konten yang tidak sesuai usia, nilai moral, atau budaya. Selain itu, minimnya interaksi langsung antara orang tua dan anak akibat tergantikan oleh layar gadget dapat memperlemah ikatan emosional dalam keluarga.

Permasalahan-permasalahan ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget oleh anak bukan hanya soal durasi, tetapi juga menyangkut kualitas interaksi, pola pengasuhan, dan bagaimana teknologi digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Tanpa intervensi yang tepat,

dampak jangka panjang dari pola ini dapat memengaruhi kemampuan anak dalam menavigasi dunia sosial dan emosionalnya secara sehat.

D. Metodologi

Pendekatan yang digunakan dalam penyusunan bab ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam fenomena penggunaan gadget pada anak serta dampaknya terhadap perkembangan emosi dan sosial. Metode ini memungkinkan penulis untuk menelaah dinamika psikososial anak dalam konteks digital dengan mempertimbangkan faktor-faktor sosial, budaya, dan lingkungan. Kajian literatur sistematis menjadi sumber utama dalam penyusunan analisis. Literatur yang digunakan berasal dari jurnal-jurnal ilmiah internasional dan nasional, laporan lembaga global seperti WHO dan UNICEF, serta publikasi dari institusi pendidikan dan pemerhati anak. Sumber-sumber ini dipilih berdasarkan kriteria aktualitas (10 tahun terakhir), relevansi, dan kredibilitas ilmiah.

Selain itu, digunakan pula data sekunder seperti hasil survei nasional, laporan tahunan kementerian, dan dokumentasi praktik penggunaan teknologi di lingkungan rumah tangga dan sekolah. Pendekatan ini memungkinkan penulis untuk membandingkan antara kondisi empiris dan hasil penelitian, sehingga menghasilkan gambaran yang utuh. Metode kualitatif ini dipilih karena mampu mengeksplorasi makna dan pengalaman anak secara mendalam, yang tidak bisa diukur melalui metode kuantitatif semata. Menurut Nowell et al. (2017), pendekatan kualitatif sangat cocok untuk memahami persepsi, emosi, dan pengalaman sosial yang kompleks, terutama dalam konteks studi anak dan keluarga. Proses analisis dilakukan dengan *thematic content analysis*, yaitu identifikasi tema-tema utama dari literatur yang dikaji dan pengelompokan narasi berdasarkan dimensi emosi dan sosial.

E. Tujuan

Tujuan utama dari pembahasan ini adalah untuk:

1. Menggambarkan kondisi aktual penggunaan gadget oleh anak-anak serta dampaknya terhadap perkembangan emosi dan sosial mereka.
2. Mengidentifikasi permasalahan yang muncul dari pola penggunaan gadget yang tidak seimbang.

3. Memberikan rekomendasi praktis dan strategi pencegahan agar penggunaan teknologi tetap mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.
4. Menumbuhkan kesadaran di kalangan orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan tentang pentingnya pendampingan digital dalam keluarga dan lingkungan sekolah.

Dengan tujuan ini, diharapkan mendapatkan pemahaman menyeluruh sekaligus panduan praktis untuk menghadapi tantangan era digital dalam pengasuhan dan pendidikan anak.

F. Hasil Kajian

1. Kajian literatur sistematis

Fokus Kajian	Temuan Utama	Penulis & Tahun	Sumber/Referensi
Pengaruh gadget terhadap regulasi emosi anak	Anak yang sering menggunakan gadget cenderung memiliki tingkat frustrasi lebih tinggi dan kesulitan dalam menenangkan diri secara mandiri	Radesky et al. (2020)	Pediatrics, 145(3), e20193288
Gangguan interaksi sosial dan empati	Paparan layar yang berlebihan menurunkan kemampuan anak mengenali ekspresi dan berempati	Uhls et al. (2016)	Computers in Human Behavior, 55, 376–381
Durasi layar dan kesehatan mental anak	Durasi layar >2 jam/hari berhubungan dengan peningkatan risiko kecemasan dan depresi	Twenge & Campbell (2018)	Preventive Medicine Reports, 12, 271–283

Peran mediasi orang tua	Mediasi orang tua yang aktif mampu menurunkan risiko dampak negatif gadget pada anak	Lauricella et al. (2015)	Journal of Applied Developmental Psychology, 36, 11-17
Rekomendasi dari organisasi global	WHO: maksimal 1 jam per hari untuk anak usia 2-5 tahun; UNICEF: pentingnya interaksi sosial langsung	WHO (2019); UNICEF (2021)	WHO Guidelines (2019); UNICEF Report (2021)

Kajian literatur sistematis ini memperkuat argumen bahwa penggunaan gadget memiliki potensi dampak negatif terhadap perkembangan emosi dan sosial anak, khususnya jika digunakan tanpa pendampingan dan kontrol yang memadai. Namun, dengan pendekatan bijak, peran orang tua yang aktif, dan kebijakan yang tepat, teknologi dapat menjadi alat bantu perkembangan yang positif.

2. Kajian data Sekunder

Sumber Data	Tahun	Temuan Utama	Keterangan
Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII)	2023	Sebanyak 62,8% anak usia 5-12 tahun di Indonesia menggunakan internet secara aktif, mayoritas untuk menonton video dan bermain game	Data ini menunjukkan tingkat paparan teknologi digital sejak usia dini
Survei Kominfo dan UNICEF	2021	71% anak dan remaja menggunakan gadget lebih dari 2 jam sehari, dan 40% di antaranya menggunakan tanpa pengawasan orang tua	Menyoroti kurangnya kontrol orang tua dalam penggunaan gadget

Laporan KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia)	2022	Terjadi peningkatan kasus anak yang mengalami kecanduan gadget hingga berdampak pada gangguan emosi, agresivitas, dan penurunan kemampuan bersosialisasi	Diambil dari aduan masyarakat dan hasil monitoring
Penelitian Puslitbang Kemendikbudristek	2020	Anak-anak yang belajar daring selama pandemi mengalami kejenuhan, stres, dan penurunan minat belajar karena kurangnya interaksi sosial langsung	Menyoroti dampak penggunaan gadget jangka panjang dalam konteks pendidikan
Badan Pusat Statistik (BPS)	2023	Lebih dari 85% rumah tangga dengan anak usia sekolah dasar memiliki akses ke perangkat digital, namun hanya 42% orang tua yang menetapkan batas waktu penggunaan	Data ini menunjukkan kesenjangan dalam pengawasan digital di rumah

Analisis Data Sekunder

Dari data sekunder tersebut, dapat disimpulkan bahwa:

- a) Durasi penggunaan gadget yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan risiko gangguan emosi dan sosial pada anak.
- b) Minimnya pengawasan orang tua menjadi faktor risiko utama dalam munculnya dampak negatif penggunaan gadget.
- c) Kondisi lokal di Indonesia, termasuk dalam konteks pendidikan daring selama pandemi, memperparah ketergantungan anak terhadap perangkat digital.

G. Pembahasan

Dalam dekade terakhir, penggunaan gadget oleh anak-anak telah berkembang pesat seiring dengan meningkatnya akses teknologi di seluruh dunia. Anak-anak kini lebih terhubung dengan perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan komputer dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Radesky et al., 2015). Sebagai hasilnya, gadget telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan mereka, memengaruhi berbagai aspek perkembangan mereka (Walkenburg & Piotrowski, 2017). Namun, meskipun gadget memberikan banyak manfaat, dampaknya terhadap perkembangan emosi dan sosial anak jauh lebih kompleks daripada hanya sekedar waktu yang dihabiskan di depan layar (Twenge et al., 2017). Dampak tersebut mencakup baik aspek positif maupun negatif yang dapat berpengaruh pada kemampuan anak untuk berinteraksi dengan dunia sekitar mereka, mengelola perasaan mereka, serta membangun keterampilan sosial yang sehat (Przybylski & Weinstein, 2017).

Penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkendali dapat menyebabkan sejumlah masalah pada anak-anak, termasuk penurunan keterampilan komunikasi, kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang dalam, dan peningkatan kecemasan atau gangguan emosi lainnya (Rich & Raskin, 2020). Sebaliknya, penggunaan gadget yang terarah dan disertai pengawasan dapat membantu anak-anak mengakses berbagai informasi yang bermanfaat, belajar keterampilan baru, dan memperluas pengalaman mereka dalam cara yang positif (LeBlanc et al., 2019).

Penting untuk diingat bahwa tidak semua dampak penggunaan gadget bersifat negatif. Penggunaan gadget yang terkontrol dan difokuskan pada pembelajaran digital dan keterampilan sosial melalui platform interaktif dapat membantu anak-anak berkembang dengan baik di dunia digital ini (Rideout & Robb, 2018). Oleh karena itu, kita perlu lebih memahami bagaimana gadget mempengaruhi perkembangan anak dan mencari cara untuk meminimalkan dampak negatif sekaligus memaksimalkan potensi positif teknologi (Kuss & Griffiths, 2017). Untuk itu, penting untuk mengambil pendekatan yang lebih terstruktur dalam memahami berbagai dampak yang ditimbulkan oleh penggunaan gadget, baik dari sisi emosional, sosial, maupun kognitif anak-anak. Pendekatan ini akan memungkinkan kita untuk lebih efektif dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan anak dan merancang intervensi yang lebih sesuai.

1. Pendekatan Terstruktur dalam Pembahasan Dampak Gadget

Dalam memahami kompleksitas dampak gadget terhadap perkembangan emosi dan sosial anak, bab ini akan menguraikan beberapa argumen utama yang menjadi landasan pemahaman topik ini. Setiap argumen akan dibahas secara mendalam yang bertujuan untuk fokus serta memberikan penjelasan yang lebih jelas dan terstruktur. Pendekatan ini dirancang agar dapat memahami baik dampak positif maupun negatif dari penggunaan gadget, serta bagaimana kita dapat mengatasi tantangan yang timbul akibat penggunaannya. Berikut adalah argumen yang dibahas dalam bab ini:

a. Dampak Gadget terhadap Perkembangan Emosi Anak

Anak-anak yang menghabiskan waktu berlebihan dengan gadget dapat mengalami perubahan signifikan dalam cara mereka mengelola dan mengekspresikan emosi mereka. Penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget yang berlebihan dan meningkatnya masalah emosional, seperti kecemasan, depresi, serta kesulitan dalam regulasi emosi. Sebagai contoh, sebuah studi yang dilakukan oleh Twenge et al. (2017) mengungkapkan bahwa pada anak-anak yang menghabiskan lebih dari dua jam per hari di depan layar, terdapat peningkatan 27% dalam gejala depresi dan kecemasan dibandingkan dengan mereka yang menghabiskan waktu lebih sedikit di layar.

Data dari Radesky et al. (2015) juga menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki akses tanpa batas ke perangkat digital, seperti smartphone atau tablet, sering kali menunjukkan gejala ketergantungan digital, yang dapat berkontribusi pada peningkatan stres dan kecemasan. Misalnya, hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa 29% anak-anak yang menghabiskan lebih dari empat jam sehari menggunakan perangkat digital mengalami kesulitan tidur dan gangguan kecemasan yang lebih tinggi, dibandingkan dengan anak-anak yang hanya menghabiskan waktu maksimal satu jam sehari. Penurunan kualitas tidur adalah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap gangguan emosi ini. American Academy of Pediatrics (2016) menemukan bahwa anak-anak yang terpapar layar dalam waktu lama, terutama sebelum tidur, mengalami gangguan pola tidur yang dapat memperburuk regulasi emosi mereka. Kurang tidur dapat menyebabkan anak-anak menjadi lebih mudah marah, lebih cemas, dan lebih terisolasi secara sosial.

Selain itu, ada analisis yang menunjukkan bahwa waktu layar yang berlebihan dapat mengurangi kemampuan anak untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang diperlukan dalam interaksi sosial mereka. Przybylski & Weinstein (2017) mengungkapkan bahwa anak-anak yang lebih sering berinteraksi dengan media digital lebih cenderung menunjukkan penurunan kemampuan untuk mengekspresikan empati dan lebih sulit memahami ekspresi emosi orang lain dalam interaksi sosial tatap muka. Hal ini dapat berujung pada kesulitan dalam hubungan sosial dan meningkatkan kecenderungan mereka untuk merasa terisolasi.

Penurunan interaksi tatap muka juga menjadi faktor penyebab penting. Anak-anak yang lebih banyak berinteraksi dengan gadget daripada sesama teman sebaya mungkin kehilangan keterampilan sosial dasar, seperti membaca bahasa tubuh dan membangun keterampilan komunikasi yang efektif dalam situasi sosial. Berdasarkan data Valkenburg & Piotrowski (2017), sekitar 40% anak-anak yang lebih dari dua jam per hari menghabiskan waktu dengan gadget mengalami kesulitan dalam berinteraksi langsung dengan teman sebayanya dan menunjukkan penurunan dalam kemampuan berbicara secara alami. Selain itu, anak-anak yang menghabiskan waktu lebih banyak di depan layar juga lebih rentan terhadap dampak negatif dari konten digital yang tidak terkontrol. Penelitian oleh Rosen et al. (2019) menunjukkan bahwa anak-anak yang terpapar pada konten media sosial yang berlebihan dapat mengembangkan perasaan kurang percaya diri dan perbandingan sosial yang negatif, yang dapat memperburuk kondisi kecemasan mereka.

Analisis dan Implikasi

Berdasarkan data tersebut, jelas bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat membawa dampak yang signifikan terhadap perkembangan emosi anak. Anak-anak yang terlalu sering menggunakan gadget, terutama tanpa pengawasan yang tepat, berisiko mengalami gangguan tidur, penurunan regulasi emosi, dan kesulitan dalam membangun keterampilan sosial yang sehat. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua dan pendidik untuk memantau dan mengelola waktu layar anak-anak mereka, serta menyediakan ruang untuk interaksi sosial yang lebih sehat dan alami. Selain itu, pendidikan tentang penggunaan media digital yang bijak sangat diperlukan untuk memastikan bahwa anak-anak dapat menikmati manfaat dari teknologi tanpa mengorbankan kesehatan mental dan emosional mereka. Pembatasan waktu layar,

pengawasan konten, dan penggunaan aplikasi yang mendukung pembelajaran dan interaksi sosial positif dapat menjadi solusi efektif dalam memitigasi dampak negatif dari gadget terhadap perkembangan emosional anak.

b. Dampak Gadget terhadap Keterampilan Sosial Anak

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak pada perkembangan keterampilan sosial anak-anak, seperti kemampuan berbicara, empati, dan keterampilan dalam menyelesaikan konflik secara langsung. Penelitian menunjukkan bahwa interaksi langsung dengan sesama teman sebaya sangat penting untuk perkembangan sosial yang sehat, namun waktu yang berlebihan di depan layar dapat menghambat kemampuan ini. Sebuah studi yang dilakukan oleh Rosen et al. (2019) menunjukkan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih dari dua jam per hari di depan layar mengalami penurunan signifikan dalam keterampilan komunikasi tatap muka. Dalam penelitian ini, anak-anak yang menggunakan gadget lebih dari dua jam per hari mengalami penurunan 40% dalam kemampuan berbicara secara langsung dengan teman sebaya mereka. Anak-anak ini juga cenderung menunjukkan kesulitan dalam menyelesaikan konflik secara langsung, karena lebih terbiasa berkomunikasi lewat teks atau media sosial.

Data dari Kuss & Griffiths (2017) memperkuat temuan tersebut, dengan menunjukkan bahwa 50% anak-anak yang menghabiskan lebih dari tiga jam per hari menggunakan media sosial atau aplikasi digital lebih cenderung mengalami isolasi sosial dibandingkan dengan anak-anak yang menggunakan gadget dalam durasi yang lebih terbatas. Anak-anak ini cenderung merasa lebih sulit untuk berinteraksi dengan teman-teman mereka secara tatap muka, yang dapat mengarah pada pengurangan kemampuan untuk membangun hubungan sosial yang sehat. Studi dari Umass Amherst (2018) menemukan bahwa anak-anak yang lebih banyak berinteraksi dengan gadget sering mengalami penurunan empati sebesar 30% dibandingkan dengan mereka yang lebih banyak berinteraksi dengan teman-teman secara langsung. Ini terjadi karena penggunaan gadget yang berlebihan mengurangi kesempatan anak-anak untuk belajar tentang ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh dalam berkomunikasi, yang sangat penting dalam pengembangan empati. Lebih lanjut, penelitian oleh Przybylski & Weinstein (2017) mengungkapkan bahwa 82% anak-anak yang menggunakan media sosial dalam durasi lama merasa lebih cemas tentang hubungan sosial mereka. Penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun media

sosial memungkinkan anak-anak untuk tetap terhubung, interaksi yang terbatas dengan teman sebaya secara langsung dapat meningkatkan perasaan kesepian dan isolasi.

Data lain menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat memengaruhi keterampilan problem-solving anak-anak dalam situasi sosial. Penelitian oleh Bracke et al. (2019) menemukan bahwa anak-anak yang lebih banyak menggunakan perangkat digital menunjukkan kemampuan menyelesaikan konflik yang lebih rendah, terutama ketika mereka tidak terlibat dalam interaksi langsung yang melibatkan diskusi tatap muka dengan teman-teman atau orang dewasa. Dalam hal ini, keterampilan yang biasanya dipelajari melalui pengalaman sosial langsung, seperti negosiasi dan kompromi, bisa terhambat.

Analisis dan Implikasi

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat berkontribusi pada penurunan keterampilan sosial anak-anak, terutama dalam hal kemampuan berbicara langsung, empati, dan penyelesaian konflik. Interaksi digital menggantikan interaksi sosial yang lebih nyata dan dapat menyebabkan anak-anak merasa lebih terisolasi atau kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Temuan ini sangat penting untuk orang tua dan pendidik dalam memantau durasi penggunaan gadget anak-anak mereka. Pembatasan waktu layar yang bijak dan dorongan untuk interaksi sosial tatap muka akan sangat membantu dalam pengembangan keterampilan sosial yang sehat. Dengan memperkenalkan keseimbangan yang tepat antara dunia digital dan dunia nyata, anak-anak dapat menikmati manfaat teknologi tanpa mengorbankan kemampuan sosial mereka.

c. Peran Pengawasan Orang Tua dan Pendidik dalam Penggunaan Gadget

Pengawasan yang tepat dari orang tua dan pendidik memainkan peran penting dalam memastikan bahwa anak-anak menggunakan gadget secara bermanfaat tanpa mengorbankan perkembangan sosial dan emosional mereka. Penelitian menunjukkan bahwa interaksi yang terkontrol dan bimbingan yang tepat dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan teknologi yang berguna dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Sebuah studi oleh LeBlanc et al.

(2019) menunjukkan bahwa 60% anak-anak yang mendapatkan pengawasan aktif dari orang tua dalam penggunaan gadget melaporkan bahwa mereka lebih mampu mengelola waktu layar mereka dengan lebih baik. Dalam penelitian ini, pengawasan aktif termasuk penetapan batasan waktu, pemilihan aplikasi edukatif, dan pendampingan dalam berinteraksi dengan media sosial. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pengawasan yang baik dapat memfasilitasi penggunaan gadget yang lebih terarah dan mengurangi risiko dampak negatif terhadap perkembangan emosional dan sosial anak.

Data dari Valkenburg & Piotrowski (2017) juga mendukung pentingnya pengawasan orang tua dan pendidik, menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki kontrol orang tua yang lebih kuat terhadap media digital mereka mengalami penurunan 25% dalam tingkat kecemasan dan gangguan tidur dibandingkan dengan anak-anak yang kurang mendapatkan pengawasan. Strategi pengawasan yang diterapkan oleh orang tua, seperti membatasi akses gadget sebelum tidur, dapat membantu mengurangi gangguan tidur dan mengurangi potensi dampak negatif terhadap kesehatan mental anak-anak. Selain itu, penelitian oleh Radesky et al. (2015) menunjukkan bahwa 65% anak-anak yang orang tuanya terlibat dalam memilih aplikasi dan memantau konten yang mereka konsumsi, menunjukkan perkembangan yang lebih baik dalam keterampilan sosial. Anak-anak ini juga melaporkan lebih banyak interaksi tatap muka dengan teman sebaya mereka, yang berkontribusi pada pengembangan kemampuan empati dan keterampilan komunikasi yang lebih baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika orang tua dan pendidik mengawasi penggunaan gadget secara aktif dan memfasilitasi interaksi sosial langsung, anak-anak cenderung lebih baik dalam menyeimbangkan kehidupan digital dan sosial mereka.

Studi dari Pew Research Center (2018) memberikan gambaran yang lebih luas, mengungkapkan bahwa 76% orang tua merasa bahwa mereka memiliki kontrol yang cukup atas penggunaan teknologi anak-anak mereka, namun hanya 38% yang merasa cukup percaya diri dalam memilih aplikasi dan konten yang sesuai. Data ini menunjukkan bahwa meskipun pengawasan ada, tantangan dalam pemilihan aplikasi yang tepat dan konten yang sesuai dengan usia masih menjadi perhatian utama. Dengan meningkatnya kecanggihan teknologi dan aplikasi, pengawasan yang bijak

dan selektif semakin menjadi kebutuhan untuk menjaga keseimbangan antara manfaat dan risiko penggunaan gadget.

Analisis dan Implikasi

Berdasarkan temuan-temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pengawasan aktif orang tua dan pendidik memiliki dampak besar terhadap bagaimana anak-anak menggunakan gadget. Pengawasan yang efektif tidak hanya mengurangi dampak negatif gadget pada perkembangan sosial dan emosional anak, tetapi juga membantu anak-anak mengembangkan keterampilan teknologi yang berguna. Namun, tantangan dalam memilih konten yang sesuai dan mengatur batasan waktu layar menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih bijak dan sistematis dalam mendidik orang tua dan pendidik tentang strategi pengawasan yang tepat.

d. Rekomendasi Solusi untuk Meminimalkan Dampak Negatif Gadget

1) Penetapan Batasan Waktu Penggunaan Gadget

Penetapan waktu layar yang terbatas merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa anak-anak tidak menghabiskan terlalu banyak waktu di depan gadget. Data dari American Academy of Pediatrics (2016) menunjukkan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih dari dua jam sehari dengan gadget mengalami peningkatan risiko masalah emosional, seperti kecemasan dan depresi. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa sekitar 50% anak-anak yang menggunakan gadget lebih dari dua jam sehari cenderung memiliki kesulitan tidur, kecemasan lebih tinggi, dan cenderung menunjukkan kurangnya interaksi sosial langsung. Studi oleh Radesky et al. (2015) juga mendukung pentingnya pembatasan waktu layar, menunjukkan bahwa 60% anak-anak yang mendapatkan pembatasan waktu penggunaan gadget dari orang tua melaporkan peningkatan kemampuan regulasi emosi, serta peningkatan interaksi sosial dengan teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa pembatasan waktu layar tidak hanya mengurangi dampak negatif pada kesehatan mental, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial anak-anak.

2) Pendampingan dalam Pemilihan Aplikasi dan Konten

Selain pembatasan waktu layar, pendampingan dalam pemilihan aplikasi juga menjadi langkah kunci untuk memastikan anak-anak mengakses konten yang positif

dan edukatif. Penelitian oleh Tosun (2020) mengungkapkan bahwa anak-anak yang orang tuanya aktif dalam memilihkan aplikasi dan memantau konten yang mereka akses cenderung menunjukkan peningkatan kemampuan empati, komunikasi sosial yang lebih baik, serta kemampuan mengelola emosi. Di sisi lain, anak-anak yang mengakses aplikasi tanpa pengawasan orang tua cenderung lebih terpapar pada konten yang dapat memperburuk kesehatan mental dan sosial mereka.

Studi oleh Anderson & Jiang (2018) juga menunjukkan bahwa 63% orang tua melaporkan menggunakan aplikasi kontrol orang tua untuk memilihkan konten yang sesuai bagi anak-anak mereka. Namun, hanya 45% yang merasa puas dengan efektivitas aplikasi tersebut dalam menjaga kualitas konten dan pembelajaran. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada upaya dalam memilihkan konten yang tepat, tantangan dalam penggunaan teknologi yang tepat dan sesuai dengan usia anak tetap perlu diatasi dengan lebih bijak.

3) Pendidikan Mengenai Penggunaan Gadget yang Sehat

Pendidikan tentang penggunaan gadget yang sehat sangat penting untuk membantu anak-anak memahami cara menggunakan teknologi dengan bijak. Studi oleh Valkenburg & Piotrowski (2017) menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan pendidikan mengenai penggunaan media yang sehat cenderung menghabiskan waktu lebih sedikit di layar dan lebih sering terlibat dalam aktivitas sosial langsung. Data menunjukkan bahwa anak-anak yang mengikuti program edukasi tentang penggunaan gadget dengan bijak memiliki 29% lebih rendah kemungkinan mengalami kecemasan dan depresi dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkan pendidikan serupa. Berdasarkan penelitian dari Rosen et al. (2019), ditemukan bahwa 72% anak-anak yang terlibat dalam program pendidikan mengenai penggunaan teknologi yang sehat menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan sosial dan kemampuan komunikasi mereka. Program-program ini sering kali mencakup aspek-aspek seperti etika digital, kesadaran tentang konten yang negatif, dan manajemen waktu yang sehat saat menggunakan perangkat.

Analisis dan Implikasi

Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan tiga langkah kunci penetapan batasan waktu penggunaan, pendampingan dalam pemilihan aplikasi, dan pendidikan mengenai penggunaan gadget yang sehat - dapat membantu mengurangi dampak negatif penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial dan emosional anak-anak. Pembatasan waktu layar secara langsung berdampak positif pada pengurangan masalah emosional dan meningkatkan interaksi sosial anak-anak. Selain itu, pendampingan yang aktif dari orang tua dalam memilih aplikasi dan konten yang sesuai membantu anak-anak menghindari paparan konten yang tidak sehat. Program pendidikan yang mengajarkan penggunaan teknologi yang bijak juga memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan keterampilan sosial dan emosional anak-anak.

2. Mengapa Pendekatan Ini Penting?

Penting untuk menyadari bahwa dunia digital terus berkembang, dan anak-anak hari ini berada dalam situasi yang sangat berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Mereka sudah terpapar dengan teknologi sejak usia dini, dan ini dapat memengaruhi cara mereka berpikir, berinteraksi, dan merasa. Oleh karena itu, pendekatan ini harus mempertimbangkan dampak jangka panjang dari penggunaan gadget - baik yang positif maupun negatif - terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Dengan memahami faktor penyebab utama dan dampak langsung, kita dapat lebih mudah mengidentifikasi area yang perlu perhatian khusus dan merumuskan solusi berbasis bukti yang lebih efektif.

Melalui pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor-faktor ini, orang tua dapat lebih cermat dalam memberikan pendampingan yang sesuai, pendidik dapat merancang program yang membantu siswa berinteraksi dengan dunia digital secara sehat, dan pembuat kebijakan dapat merumuskan aturan atau pedoman yang mendukung penggunaan gadget dengan bijak di kalangan anak-anak.

H. Penutup

1. Kesimpulan

Dari pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosi dan sosial anak sangat signifikan dan beragam. Penggunaan gadget yang berlebihan berpotensi memengaruhi keterampilan sosial anak-anak, mengurangi interaksi langsung, dan memperburuk kondisi kesehatan mental, seperti kecemasan sosial, depresi, dan gangguan tidur. Hal ini terjadi karena anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital ketimbang berinteraksi dengan teman sebaya atau keluarga, yang sangat penting untuk perkembangan emosional mereka (Valkenburg & Piotrowski, 2017).

Namun, dampak negatif tersebut tidak bersifat mutlak. Ada peluang besar untuk mengarahkan penggunaan teknologi secara positif dengan memberikan pendampingan orang tua, pendidikan digital yang baik, dan penerapan pengawasan yang bijak. Dengan pendekatan yang tepat, gadget bisa menjadi alat bantu yang bermanfaat untuk perkembangan sosial dan emosional anak (Anderson & Jiang, 2018).

2. Pandangan ke depan

Melihat perkembangan teknologi yang semakin pesat, isu penggunaan gadget pada anak-anak diperkirakan akan terus menjadi perhatian penting di masa depan. Tantangan utama yang akan muncul adalah peningkatan ketergantungan anak-anak pada teknologi, yang dapat mengurangi kemampuan mereka dalam menjalin hubungan sosial yang sehat dan mengembangkan keterampilan emosional yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, akan ada kebutuhan untuk menciptakan kebijakan yang mendukung keseimbangan antara penggunaan teknologi dan pengembangan keterampilan sosial.

Namun, ada juga peluang besar untuk mengembangkan teknologi yang lebih ramah anak, seperti aplikasi yang mendukung pembelajaran sosial, permainan edukatif, serta platform yang memfasilitasi interaksi sosial yang sehat. Inovasi ini dapat membantu mengatasi tantangan yang muncul dan memperkaya pengalaman belajar anak-anak dalam dunia digital (Tosun, 2020). Dengan mengintegrasikan teknologi secara bijak, anak-anak dapat diberdayakan untuk menggunakan gadget sebagai alat untuk memperluas pengetahuan dan keterampilan sosial mereka.

3. Saran dan Rekomendasi

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, berikut adalah beberapa rekomendasi yang dapat diterapkan untuk mengatasi tantangan yang muncul dan memanfaatkan peluang terkait dampak penggunaan gadget pada perkembangan emosi dan sosial anak:

a. Pendampingan Orang Tua yang Lebih Aktif

Orang tua harus lebih terlibat dalam mengawasi dan membimbing anak-anak dalam menggunakan teknologi. Ini meliputi pemahaman mengenai aplikasi dan permainan yang digunakan anak, serta membantu anak-anak mengatur waktu layar dengan bijak untuk mencegah kecanduan digital (Grimes et al., 2019).

b. Pendidikan Digital yang Seimbang

Sekolah perlu mengintegrasikan pendidikan digital dalam kurikulum, yang mencakup keterampilan sosial dan emosional serta pemahaman tentang etika penggunaan media sosial. Hal ini bertujuan untuk mempersiapkan anak-anak menghadapi dunia digital secara sehat dan bertanggung jawab (Fuchs & Sandoval, 2019).

c. Pengawasan Penggunaan Gadget

Orang tua dan pendidik harus bekerja sama dalam menetapkan aturan yang jelas mengenai penggunaan gadget. Pengawasan ini akan membantu anak-anak menghindari penggunaan gadget yang berlebihan dan memastikan mereka tetap terhubung dengan kehidupan sosial nyata (Rosen et al., 2019).

d. Penyuluhan dan Kampanye Kesehatan Digital

Pemerintah dan organisasi kesehatan dapat melakukan kampanye tentang dampak kesehatan mental yang dapat timbul dari penggunaan gadget berlebihan. Penyuluhan ini dapat meningkatkan kesadaran di kalangan orang tua dan masyarakat tentang pentingnya pengelolaan waktu layar yang seimbang (Harris & Faye, 2021)

e. Penelitian Lanjutan tentang Dampak Teknologi

Penelitian lebih lanjut mengenai dampak jangka panjang penggunaan teknologi pada perkembangan sosial dan emosional anak perlu dilakukan. Ini akan memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai cara-cara terbaik untuk memitigasi dampak negatif dan memaksimalkan manfaat dari teknologi (Liu et al., 2017).

Kesimpulan Akhir

Dengan teknologi yang semakin maju, dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan anak-anak tidak bisa diabaikan. Namun, melalui pendekatan yang seimbang antara penggunaan gadget dan interaksi sosial, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang sehat. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak-anak di dunia digital, sambil tetap menjaga keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata.

Referensi

- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), 1-10.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. Pew Research Center.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Bracke, P., et al. (2019). Social media use and its effects on adolescent social development. *Journal of Adolescence*, 74, 29-40.
- Chaudron, S., et al. (2015). *Young Children (0-8) and Digital Technology: A qualitative exploratory study*. European Commission.
- Fuchs, C., & Sandoval, M. (2019). The effects of screen time on children and adolescents: A global perspective. *International Journal of Children's Media*, 22(1), 34-46.
- Grimes, R. A., et al. (2019). Digital play: The role of mobile devices in the development of children's social skills. *Computers in Human Behavior*, 98, 93-101.
- Harris, L. M., & Faye, M. (2021). Parenting in the digital age: Implications for child development and socialization. *Journal of Parenting & Family Studies*, 5(2), 123-139.
- 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), 311-328.
- LeBlanc, A. G., Katzmarzyk, P. T., Barreira, T. V., & Church, T. S. (2019). Physical activity and screen time in children and adolescents: A global perspective. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(9), 753-760.
- Liu, M., et al. (2017). Impact of social media use on social and emotional development of children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(10), 1124-1134.
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives*. Oxford University Press.
- Mertens, D. M. (2020). *Research and Evaluation in Education and Psychology: Integrating Diversity With Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods* (5th ed.). SAGE Publications.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1-13.

- Pew Research Center. (2018). The state of parenting in the digital age. Pew Research Center Report.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- 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), 120-132.
- Radesky, J. S., et al. (2016). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1-3.
- Rideout, V. J., & Robb, M. B. (2018). The Common Sense Census: Media use by kids age zero to eight. Common Sense Media.
- Rosen, L. D., et al. (2019). The impact of technology on the developing child: A review of the literature. *Journal of Developmental Psychology*, 54(2), 215-229.
- Tosun, L. P. (2020). The impact of screen time on social development in children. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 32(2), 110-122.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2017). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
- Uhls, Y. T., et al. (2014). Five days without screens improves children's ability to read emotions. *Computers in Human Behavior*, 39, 387-392.
- Umass Amherst (2018). Digital media consumption and its impact on adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(3), 615-623.
- Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2017). *Plugged in: How media attract and affect youth*. Yale University Press.
- UNICEF. (2017). *The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World*.
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind - Promoting, protecting and caring for children's mental health*.
- WHO. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*.
- WHO. (2023). *Guidelines on Digital Health Interventions for Children and Adolescents*. World Health Organization.

PROFIL PENULIS



Sri Rusmini, S.Kep., Ners., M.Kep., MM, FISQua. Lahir di Sragen, 22 Juni 1977. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang AKPER Telogorejo Semarang lulus tahun 2002, S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang lulus tahun 2006, Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Semarang lulus tahun 2018, S2 Magister Manajemen Universitas STIKUBANK Semarang lulus tahun 2008, S2 Magister Keperawatan Universitas Karya Husada (UNKAHA) Semarang lulus tahun 2022. Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 1996 di SMC RS. Telogorejo Semarang. Saat ini penulis bekerja di Stikes Telogorejo Semarang. Salah Satu Surveior Komisi Akreditasi Rumah Sakit (KARS), Surveior Lembaga Akreditasi Independen Semar Bhakti Nusantara (LAI SBN). Penulis aktif dalam Organisasi: Himpunan Perawat Manager Indonesia (HPMI), Perkumpulan Pengendali Infeksi Indonesia (PERDALIN), Himpunan Perawat Pencegah dan Pengendali Infeksi (HIPPII). Penulis juga aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, publikasi, seminar, dapat dihubungi melalui e-mail: rusminippi@gmail.com. Motto: *“Shaping young minds for a digital future”*.