

Penyebab penggunaan gadget terhadap psikologis anak

Nurdini Ayuni

Program Studi Tadris Matematika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 220108110042@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Gadget, psikologis anak, orangtua, dampak gadget, teknologi

Keywords:

Gadgets, child psychology, parents, impact of gadgets, technology

ABSTRAK

Gadget adalah media yang dipakai sebagai alat komunikasi modern. Komunikasi pada zaman ini sangat mudah karena berkembangnya teknologi. diantaranya adalah smartphon, komputer,notebook dan masih banyak lagi. Penggunaan gadget berlebihan pada anak dapat berpengaruh terhadap perkembangan social dan emosional pada anak. Dampak buruk tersebut dapat berupa sulit untuk tidur, menyendiri, menurunnya kreativitas, perku kekerasan dan lain-lain. Membatasi penggunaan gadget merupakan solusi yang tepat yang dapat dilakukan untuk mencegah dampak buruk tersebut. Hal tersebut membutuhkan peran orang tua untuk mengawasi anak dalam penggunaan gadget.

Karena menggunakan gadget dalam waktu 2 jam saja sudah dapat merubah perilaku anak. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang seimbang antara pemanfaatan teknologi dan pengawasan yang efektif dari orang tua agar gadget dapat memberikan manfaat tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan anak. Selain pengawasan, penting pula adanya edukasi digital sejak dini agar anak mampu menggunakan teknologi secara bijak dan produktif. Sekolah dan lingkungan sosial juga berperan dalam membentuk kebiasaan positif dengan menciptakan aktivitas alternatif yang menstimulasi interaksi sosial, kreativitas, dan keterampilan motorik anak. Dengan demikian, kolaborasi antara keluarga, pendidik, dan masyarakat menjadi kunci dalam mengarahkan penggunaan gadget agar mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, baik dari aspek kognitif, sosial, maupun emosional.

ABSTRACT

Gadgets are media that are used as modern communication tools. Communication nowadays is very easy because of the development of technology. include smartphones, computers, notebooks and many more. Excessive use of gadgets in children can affect the social and emotional development of children. These bad impacts can include difficulty sleeping, loneliness, decreased creativity, violent behavior and so on. Limiting the use of gadgets is the right solution that can be done to prevent these bad impacts. This requires the role of parents to supervise children in using gadgets. Because using a gadget for just 2 hours can change a child's behavior. Therefore, a balanced approach between technology utilization and effective parental supervision is needed to ensure that gadgets provide benefits without negatively impacting children's development. In addition to supervision, early digital education is crucial so that children can use technology wisely and productively. Schools and social environments also play a role in shaping positive habits by creating alternative activities that stimulate social interaction, creativity, and motor skills in children. Therefore, collaboration between families, educators, and the community is key to guiding gadget use to support optimal child development, including cognitive, social, and emotional aspects.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Manusia mampu untuk manganalisis kemajuan dimasa depan. Dimana akal fikiran manusia mampu mengembangkan IPTEK. Ilmu pengetahuan dan teknologi merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan. Karena perkembangan teknologi merupakan penerapan dari ilmu pengetahuan dan tanpa teknologi ilmu pengetahuan tidak dapat kita nikmati.

Perkembangan teknologi modern menuntut masyarakat, khususnya kalangan akademisi, untuk memiliki literasi dan keterampilan digital yang mumpuni agar mampu beradaptasi dengan kebutuhan zaman yang serba berbasis teknologi (Perdana et al., 2025). Perkembangan teknologi merupakan hasil dari kemajuan ilmu pengetahuan manusia yang memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan, baik dalam dunia pekerjaan, komunikasi, pendidikan, ekonomi, maupun aspek sosial lainnya. Dengan demikian, kemajuan teknologi menjadi indikator penting bagi kemajuan suatu negara, karena bangsa yang mampu menciptakan dan menguasai teknologi akan lebih unggul dalam menghadapi tantangan global.

Perkembangan merupakan proses menuju ke depan. Dalam perkembangan akan terjadi perubahan-perubahan yang tetap dan tidak dapat diulang. Dan perkembangan juga akan menghasilkan sesuatu yang baru. Bertahap dari yang sederhana ke yang lebih tinggi atau lebih maju. Telah terjadi kemajuan global yang pesat pada bidang teknologi informasi dan media. Sebagaimana tercermin dari menjamurnya teknologi-teknologi baru; Indonesia merupakan salah satu negara yang berkontribusi terhadap perkembangan tersebut(Syifa et al., 2019).

Berkembangnya teknologi memberikan implikasi terhadapa cara berfikir dan cara bertindak. Kerana teknologi mampu membantu untuk menyelesaikan tugas dengan cepat, mudah dan relative lebih murah. Berkembangnya dan majunya IPTEK di satu sisi membuat kita merasa gembira. Namun, disisilain perkembangan IPTEK ini mempunyai dampak negatif juga.

Pembahasan

Teknologi memberikan banyak kemajuan dalam cara pandang orang terhadap dalam kehidupan sehari-hari. Termasuk cara pandang orang tua dahulu daan zaman ini. Dimana, orang tua zaman dulu meberikan kebebasan pada anaknya untuk bermain diluar rumah dengan bermain permainan tradisional. Sedangkan orang tua zaman ini memberikan kebebasan untuk mengalihkan permainan tradisional dengan game online yang biasa di akses oleh anak dimana saja dan kapan saja(Oktaviyati et al., 2023).

Gadget pada awalnya diciptakan untuk mempermudah aktivitas manusia dalam berbagai bidang kehidupan, seperti komunikasi, pendidikan, hiburan, hingga pekerjaan. Namun, seiring berjalannya waktu, fungsi gadget mengalami perluasan yang signifikan. Tidak hanya sekadar alat bantu, gadget kini telah menjadi bagian dari gaya hidup dan kebutuhan pokok masyarakat modern. Kemudahan akses informasi, kecepatan komunikasi, serta beragam aplikasi yang ditawarkan menjadikan gadget sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari.

Meski demikian, kemajuan teknologi ini membawa dua sisi yang berlawanan. Di satu sisi, gadget memberikan dampak positif, seperti memperluas wawasan, meningkatkan kemampuan belajar melalui media digital, serta mendukung produktivitas kerja dan pendidikan. Namun di sisi lain, penggunaan gadget yang berlebihan, terutama pada anak-anak, dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan sosial, emosional, maupun fisik mereka. Anak cenderung menjadi pasif, kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan berisiko mengalami kecanduan laya(Riskyanto et al., 2023)r.

Peran Orang Tua dalam Mengawasi Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini di Era Digital

Penggunaan gadget sudah meluas kesemua kalangan. Baik orang tua, dewasa dan bahkan tidak sedikit anak balitapun sudah menggunakan gadget, dan mereka biasanya menggunakan gadget untuk menonton dan bermain game. Padahal pada masa ini sebenarnya anak masih banyak membutuhkan stimulis untuk perkembangannya untuk mencapai titik optimal.

Pada usia balita manusia banyak belajar dari lingkungannya. Mereka mempelajari sesuatu sesuai dengan apa yang dialami dan hal ini merupakan awal dari proses belajar mereka. Pada awal proses belajar ini seharusnya seoarang anak tidak diberikan gadget karena dapat merusak psikologis mereka. Seperti perubahan yang awalnya mereka tidak pendiam malah menjadi pendiam, lebih banyak menyendiri dan kurangnya komunikasi dengan orang lain, suka membantah dan tidak nurut terhadap apa yang dikatakan oleh orang tau. Sehingga komunikasi antara orang tua dan anak tidak akan terjalin dengan baik.

Menurut (Solichah & Fardana, 2024), upaya mencerdaskan anak harus dimulai sejak usia dini melalui stimulasi literasi yang terarah dan menyenangkan, karena masa awal kehidupan merupakan periode emas dalam perkembangan kognitif dan bahasa. Literasi pada tahap ini tidak hanya mencakup kemampuan membaca dan menulis, tetapi juga melibatkan kemampuan berpikir kritis, berimajinasi, serta memahami makna dari pengalaman sehari-hari. Dengan bimbingan yang konsisten dari orang tua dan pendidik, anak dapat mengembangkan kecintaan terhadap belajar sekaligus membangun fondasi intelektual yang kuat untuk masa depannya.

Selain hal tersebut gadget juga dapat berdampak pada kesehatan fisik mereka seperti rusaknya mata. Karena pada gadget terdapat sinar radiasi yang dapat merusak organ mata, dan juga dapat mengubah sel-sel otak menjadi abnormal. Selain itu juga gadget dapat menyebabkan kecanduan bagi pemakainya. Sehingga efek dari radiasi tersebut akan semakin bahaya jika kita sering memakainya(Oktaviyati et al., 2023).

Peran orang tua sangat penting dalam membentuk karakter dan kebiasaan anak, termasuk dalam hal penggunaan teknologi digital seperti gadget. Orang tua harus hadir sebagai pembimbing utama yang memberikan teladan, arahan, serta batasan yang jelas agar anak mampu menggunakan teknologi secara bijak dan proporsional(Muallifah et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan pengawasan yang ketat dan pendampingan yang konsisten dari orang tua dalam mengontrol durasi serta konten penggunaan gadget

anak, sehingga perkembangan karakter dan sosial-emosional mereka tetap berjalan seimbang.

Menurut (Wahyuningtyas et al., 2024) keluarga memiliki peran strategis dalam membentuk pola penggunaan gadget yang sehat di era digital, di mana perangkat elektronik seharusnya dimanfaatkan sebagai sarana pendidikan dan pengembangan kreativitas, bukan sekadar hiburan pasif. Sejalan dengan hal tersebut, keluarga didesak untuk lebih memperhatikan penggunaan perangkat elektronik oleh anak-anak mereka di rumah dengan membatasi paparan perangkat tersebut dan mendorong mereka untuk terlibat dalam kegiatan lain yang lebih memperkaya, seperti olahraga, musik, serta bersosialisasi dengan teman sebaya. Selain dampak negatif yang telah disebutkan di atas ada juga dampak positif dalam penggunaan asalkan menggunakan dengan baik dan bijak atau sesuai dengan fungsinya. Dampak positif tersebut adalah: sebagai media belajar, media untuk menemukan informasi, dll.

Kesimpulan dan Saran

IPTEK mengalami perkembangan yang sangat pekat. Perkembangan IPTEK tersebut dapat memabnatu pekerjaan manusia menjadi lebih ringan dan relative lebih murah. Diantara perkembangan IPTEK adalah computer, handphone ,dll. Perkembangan IPTEK ini merupakan sebuah implikasi dari ilmu pengetahuan.

Gadget merupakan teknologi yang banyak digunakan dalam semua kalangan. Baik orang dewasa, orang tua dan bahkan anak-anak pun banyak yang menggunakannya. Padahal gadget ini sangat berbahaya yethadap perkembangan anak dan juga dapat merusak psikologis mereka..

Beberapa saran yang dapat disampaikan disini terutama bagi oraang tua adalah pemakaian gadget pada anak harus dibatasi karena hal tersebut dapat merusak perkembangan dan kesehatan fisik maupun mental anak. Apalagi pada yang masih dalam masa emas seperti balita.

Ada beberapa langkah-langkah yang dapat dilakukan orang tua terhadap penggunaan gadget pada anak: 1. Membuat batasan waktu penggunaan gadget pada anak 2. Orang tua memberikan contoh bagaimana penggunaan gadget yg baik 3. Untuk anak yang masih usia TK atau SD sebaiknya hanya memberikan penggunaan gadget tidak lebih dari 2 jam.

Daftar Pustaka

- Muallifah, M., Hanifah, N., Agustina, R. D., & Farihatul, I. (2025). *Menjadi orangtua hebat untuk anak sukses berkarakter*. Selaksa Media. <http://repository.uin-malang.ac.id/23916/>
- Oktaviyati, F., Faridawati, D., Siswanti, I. W., Havana, R. F., & Handayani, R. (2023). Analisis dampak radiasi gadget terhadap perkembangan motorik dan kognitif anak. *Jurnal Golden Age*, 7(1).
- Perdana, A., Putra, D. D., & Rifqi, A. (2025). Pelatihan SketchUp untuk permodelan 3D sebagai bentuk peningkatan literasi dan penguasaan teknologi di kalangan

- mahasiswa PWK. *Jurnal SOLMA*, 14(1), 797–810. <https://repository.uin-malang.ac.id/23624/>
- Riskyanto, A. W., Sianipar, E. S., & Ruciragati, T. A. (2023). Hilangnya permainan tradisional di Perumahan Griya Citra Asri yang tergantikan oleh games online. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2, 468–478.
- Solichah, N., & Fardana, N. A. (2024). *Mencerdaskan anak sejak dini: Panduan praktis melejitkan kemampuan literasi anak*. UIN Press. <http://repository.uin-malang.ac.id/20531/>
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533.
- Wahyuningtyas, D. P., Pramitha, D., Rosdiana, A. M., Allamudin, M. R., & Najah, A. T. S. (2024). *Keluarga positif di era digital: Gadget untuk pendidikan & kreativitas*. <https://repository.uin-malang.ac.id/20627/>