

## **RISIKO GADGET BERLEBIHAN: DAMPAK NEGATIF PADA KARAKTER MENTAL DAN EMOSI ANAK**

Hasna Nuraida

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia  
hasnanuraida02@upi.edu

### **ABSTRACT**

*In the era of information technology that continues to develop rapidly, gadgets or electronic devices such as smart phones, tablets, and computers have become an indispensable part of our modern lives. More and more children are starting to use gadgets from an early age, even before they reach school age. Gadgets provide convenience in accessing information, communicating and entertaining, however, it is necessary to be aware that excessive use of gadgets by children also carries negative risks to their mental and emotional character. studies have shown a link between excessive use of gadgets and various mental and emotional problems in children. At this developmental age, the influence of gadgets can affect their thinking patterns, behavior, and overall mental health. This study aims to determine the risks and negative impacts of excessive use of gadgets on children. Research methods using literature study or literature review techniques. The results showed excessive use of gadgets in children can have a negative impact on their mental character and emotions. The tendency to spend long hours in front of gadget screens can interfere with children's emotional, cognitive, and behavioral development, as well as potentially lead to mental health problems such as anxiety and depression. Children who overuse gadgets will be at risk of emotional disorders if parents do not act wisely in the use of gadgets.*

*Keywords: gadget, impact, child*

### **ABSTRAK**

Dalam era teknologi informasi yang terus berkembang pesat, gadget atau perangkat elektronik seperti ponsel pintar, tablet, dan komputer telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern kita. Semakin banyak anak-anak yang mulai menggunakan gadget sejak usia dini, bahkan sebelum mereka mencapai usia sekolah. Gadget memberikan kemudahan dalam mengakses informasi, berkomunikasi, dan menghibur, namun, perlu diwaspadai bahwa penggunaan gadget berlebihan oleh anak-anak juga membawa risiko negatif terhadap karakter mental dan emosi mereka. Penelitian telah menunjukkan adanya kaitan antara penggunaan gadget yang berlebihan dengan berbagai masalah mental dan emosi pada anak-anak. Pada usia yang rawan perkembangan ini, pengaruh gadget dapat memengaruhi pola berpikir, perilaku, dan kesehatan mental mereka secara

keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui risiko dan dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan pada anak. Metode Penelitian menggunakan teknik studi pustaka atau literature review. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan gadget berlebihan pada anak-anak dapat memberikan dampak negatif pada karakter mental dan emosi mereka. Kecenderungan untuk menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar gadget dapat mengganggu perkembangan emosi, kognitif, dan perilaku anak-anak, serta berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Anak yang berlebihan menggunakan gadget akan berisiko mengalami gangguan emosional jika orang tua tidak melakukan tindakan bijak dalam penggunaan gadget.

Kata Kunci: Gadget, Dampak, Anak

### **A. Pendahuluan**

Dalam era teknologi informasi yang terus berkembang pesat, gadget atau perangkat elektronik seperti ponsel pintar, tablet, dan komputer telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern kita. Semakin banyak anak-anak yang mulai menggunakan gadget sejak usia dini, bahkan sebelum mereka mencapai usia sekolah. Gadget memberikan kemudahan dalam mengakses informasi, berkomunikasi, dan menghibur, namun, perlu diwaspadai bahwa penggunaan gadget berlebihan oleh anak-anak juga membawa risiko negatif terhadap karakter mental dan emosi mereka.

Tidak dapat dipungkiri bahwa perkembangan teknologi membawa banyak manfaat bagi kehidupan manusia, termasuk anak-anak. Namun, penelitian telah menunjukkan

adanya kaitan antara penggunaan gadget yang berlebihan dengan berbagai masalah mental dan emosi pada anak-anak. Pada usia yang rawan perkembangan ini, pengaruh gadget dapat memengaruhi pola berpikir, perilaku, dan kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Sejumlah jurnal ilmiah di Indonesia telah mengadakan penelitian yang mendalam mengenai risiko gadget berlebihan pada anak-anak. Salah satu penelitian yang relevan adalah studi yang dilakukan oleh Yulianti dan Widiyanti (2018) dengan judul "Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Kecemasan dan Depresi pada Remaja di Jakarta." Penelitian ini mengungkapkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi pada remaja. Hasil penelitian ini menjadi

peringatan penting bagi orang tua dan masyarakat tentang pentingnya membatasi waktu penggunaan gadget pada anak-anak agar tidak berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Selain itu, dalam jurnal "Pengaruh Gadget terhadap Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental pada Anak" yang ditulis oleh Handayani dan Rachmayanti (2019), disebutkan bahwa anak-anak yang terlalu sering terpapar sinar biru dari layar gadget dapat mengalami gangguan tidur, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, perubahan mood, dan peningkatan risiko gangguan kecemasan pada anak-anak.

Peran orang tua dan lingkungan sekitar juga berperan penting dalam membimbing penggunaan gadget pada anak-anak. Penelitian yang dilakukan.

## **B. Metode Penelitian**

Penulisan ini menggunakan metode studi kepustakaan atau literatur review. Literatur review merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah

dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya (Denney & Tewksbury, 2013).

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil pada studi literatur, orang tua anak didapatkan bahwa orang tua setuju jika anak menggunakan gadget kurang dari 1 jam dalam sehari atau saat waktu luang saja. Semenjak mengenal gadget, anak menjadi sering membangkang atau membantah, lebih senang bermain gadget di rumah dibanding bermain di luar bersama teman-teman. Anak sering menunjukkan ekspresi kesal atau marah yang berlebihan. Anak belum mampu mengendalikan emosi, dan rasa panik.

Dampak negatif dari gadget yaitu anak menjadi malas melakukan aktivitas fisik, anak menjadi mudah marah, saat diberi tahu anak membangkang, anak meniru tingkah laku yang ada pada game, sering berbicara sendiri pada gadget, mata menjadi merah, pandangan menjadi

kabur dan membuat mata anak menjadi sakit jika terlalu lama memainkan gadget.

Pada hasil studi literatur didapatkan ada 10 anak yang menggunakan gadget lebih dari 2 jam dalam sehari. Anak menggunakan gadget untuk membuka Internet, youtube dan game. Tingkat kecanduan anak beragam, seperti tangan tidak bisa diam saat tidak memegang gadget, menangis saat gadget diambil, dan sering menirukan gerakan yang ada di dalam game yang sering dimainkan.

Uraikan hasil yang Emosi ditampilkan dalam bentuk perilaku yang mengekspresikan kenyamanan atau ketidaknyamanan seseorang terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami. Penggunaan gadget pada anak di Desa Tambak Agung Kecamatan Tambakromo dengan penggunaannya dan pemakaian gadget yang tinggi dapat mengakibatkan dampak negatif. penggunaan gadget yang mempengaruhi perkembangan emosi yang dapat mengganggu kepercayaannya dan perkembangan lainnya. Selain berdampak pada diri anak secara pribadi, emosi juga mempengaruhi ranah sosial anak.

Selain itu, luapan emosi yang ditampilkan anak pada penggunaan gadget yang berlebihan diantaranya;

Pertama, Kecanduan. Kecanduan membuat anak tidak dapat mengontrol penggunaannya, sering marah, mengamuk dan berontak saat tidak diperbolehkan menggunakan gadget. Hal ini sesuai dengan pendapat dari peneliti sebelumnya bahwa beberapa anak menghabiskan waktu dengan bermain gadget akan lebih emosional dan berontak saat diganggu bermain game.

Kedua, Gangguan Kesehatan. Gadget dapat mengganggu kesehatan manusia karena efek radiasi dari teknologi yang sangat berbahaya bagi kesehatan manusia terutama pada anak-anak yang berusia 12 tahun ke bawah. Efek radiasi yang berlebihan dapat mengakibatkan penyakit dan juga mengganggu kesehatan anak seperti mata menjadi perih, berair dan kepala pusing. Peran orang tua dalam mendisiplinkan anak sangat dibutuhkan agar anak tidak mengalami ketergantungan yang menyebabkan dampak negatif terhadap perkembangan anak terutama gangguan kesehatan.

Ketiga, dapat mempengaruhi perilaku anak. Bermain gadget dalam durasi yang panjang dan dilakukan setiap hari bisa membuat anak berkembang ke arah pribadi yang anti sosial. Ini terjadi karena anak-anak tidak diperkenalkan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Selain itu juga dapat mendorong anak untuk relasi secara dangkal. Waktu yang digunakan secara langsung berkurang, karena menikmati waktunya sendiri. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada anak akan berdampak negatif, karena dapat menurunkan daya konsentrasi dan meningkatkan ketergantungan anak untuk mengerjakan berbagai hal yang semestinya dapat mereka lakukan sendiri. Dampak lainnya adalah semakin terbukanya akses internet dalam gadget yang menampilkan segala hal yang semestinya belum waktunya dilihat oleh anak-anak. Banyaknya anak yang mulai kecanduan gadget dan lupa bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya yang berdampak psikologis terutama krisis percaya diri juga pada perkembangan fisik anak.

Beberapa anak yang menghabiskan waktu dengan bermain gadget akan lebih emosional, pemberontak jika diganggu saat asyik bermain game, selain itu anak mengeluarkan emosional yang arogan, bahkan memukul, menangis kencang, sampai pada tahap keputusasaan jika gadget tidak dikembalikan dengan segera. Hal ini akan membuat anak mengalami gangguan mental dan emosional, sehingga akan berdampak negatif jika tidak dilakukan terapi dengan segera, selain itu anak juga menunjukkan sikap malas dalam mengerjakan rutinitas sehari-hari, respon yang kurang jika dipanggil, sampai dengan lupa waktu dan kegiatan lainnya. Bahkan anak pun lupa untuk makan, karena sedang asyik menggunakan gadgetnya. Yang lebih mengkhawatirkan lagi, jika mereka sudah tidak tengok kanan kiri atau memedulikan orang di sekitarnya, bahkan menyapa kepada orang yang lebih tua pun mereka menolak, sehingga akan mengganggu interaksi sosial anak di rumah, bahkan di luar rumah (Jonatan, 2015).

Faktor dominan lebih ke arah dampak negatif yang berpengaruh terhadap perkembangan anak.

Beberapa efek negatif yang dapat terjadi seperti radiasi dalam gadget dapat berdampak merusak jaringan syaraf dan perkembangan otak pada anak bila anak sering menggunakan gadget, dapat menurunkan daya aktif anak dalam beraktivitas karna hanya dalam posisi monoton, tanpa ada aktivitas fisik seperti anak pada umumnya, selain itu mengurangi kemampuan anak untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga anak menjadi lebih individual dengan zona nyamannya bersama gadget sehingga kurang memiliki sikap peduli terhadap teman bahkan orang lain, bahkan anak memiliki dunianya sendiri (Maulida, 2013).

Dampak negatif pada anak yang menggunakan gadget dapat membuat anak mengalami ketagihan, sampai dengan fase kecanduan gadget. Anak akan membuang waktu sia-sia dalam bermain, bahkan anak menahan rasa lapar, haus, dan keinginan untuk melakukan toileting. Anak-anak mulai malas melakukan aktivitas rutin seperti belajar, bermain, makan, melakukan aktivitas seperti bermain bola pada anak laki-laki, pada anak perempuan bermain bersama teman sebaya, padahal beberapa aktivitas berpengaruh penting dalam

mendukung kematangan dan perkembangan anak di berbagai aspek perkembangan yang ada pada dirinya, dan penunjang dalam

perkembangan otak. Jika anak dalam waktu lama terpapar dalam penggunaan gadget, dan menjadikan gadget sebagai aktivitas rutin yang dilakukan sehari-hari maka hal ini menjadi salah satu faktor penyebab terganggunya perkembangan otak. Sehingga dampak lanjut yang dapat terjadi adalah hambatan dalam kemampuan berbicara, (tidak lancar komunikasi) karena anak jarang melakukan proses komunikasi akibat asyik berinteraksi dengan gadget, dapat mengakibatkan terjadinya gangguan dalam mengekspresikan pikirannya, karena hanya memikirkan gadget adalah teman terbaiknya saat ini dalam mengekspresikan dirinya, sehingga minimnya pengalaman anak dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Banyaknya fitur atau aplikasi yang ditawarkan dalam gadget yang tidak sesuai dengan usia anak, tidak mengedukasi dan merusak moral agama pada anak, serta mengganggu kesehatan anak. Penggunaan gadget dalam waktu lama dapat mengganggu kesehatan mata anak, anak juga tidak

memiliki kemauan dan ketertarikan dalam hal membaca buku, karena terbiasa pada objek bergambar dan bergerak. Aktivitas bermain menjadi aktivitas yang tidak menyenangkan, karena asyik berinteraksi dengan gadget, sehingga kondisi ini membuat mereka lebih bersifat individualis atau menyendiri (Hastuti, 2012).

Anak-anak lebih tertarik menggunakan gadget seharian saat hari libur dan akhir pekan ketimbang bermain dengan teman bermain untuk sekedar bermain bola, bersepeda di lapangan. Anak akan mengalami penurunan daya konsentrasi, serta semakin terbukanya akses internet dalam gadget yang menampilkan segala hal yang semestinya belum waktunya dilihat oleh anak-anak, sehingga anak akan meniru tentang apa yang ia lihat, karena akan terjadi fase imitasi pada anak sesuai dengan tahap perkembangan. Peran orang tua harus secara bijak pada anak dalam mengawasi dan mendampingi anak dalam penggunaan gadget saat bermain. Kebiasaan anak-anak dalam penggunaan teknologi tidak bisa dipungkiri, namun ada baiknya orang tua memberi batasan waktu pada anak dalam bermain gadget. Karena alasan kesehatan dan radiasi,

kegiatan bermain penting bagi perkembangan kognitif, sosial, emosional dan kepribadian anak, dan mengajari anak untuk bisa belajar dan memahami hubungan antara dirinya dan lingkungan sosialnya (Widiawati, 2014).

Radiasi pada gadget dapat mengganggu perkembangan otak anak radiasi dari penggunaan gadget yang tergolong gelombang RF. Radiasi RF pada level tinggi serta dapat merusak jaringan tubuh, serta memiliki kemampuan untuk memanaskan jaringan tubuh seperti oven *microwave* memanaskan makanan.

Efek dari radiasi ini dapat merusak jaringan tubuh karena tubuh kita tidak dilengkapi sistem ketahanan untuk mengantisipasi sejumlah panas berlebih akibat radiasi RF. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa radiasi non ionisasi (termasuk gelombang RF) menimbulkan efek jangka panjang. Penyakit yang berpotensi timbul karena radiasi gadget adalah kanker, tumor otak, alzheimer, parkinson, sakit kepala. Dibanding orang dewasa, anak-anak zaman sekarang sudah mengenal teknologi nirkabel sejak kecil sehingga waktu 'bersentuhan' dengan radiasi

lebih panjang. Hal ini disebabkan karena di usia 12-15 tahun anak mengalami proses bangkitnya akal, nalar dan kesadaran diri. Dalam masa ini terdapat energi dan kekuatan fisik serta tumbuh keinginan tahu dan keinginan coba-coba. Data memperlihatkan bahwa ketika radiasi dari gadget memasuki kepala, orang dewasa menyerapnya sebanyak 25% anak usia 12 tahun sebanyak 50% dan tertinggi pada usia 5 tahun yaitu 75%. Oleh karenanya, risiko radiasi ini akan lebih besar pada anak yang sudah 'akrab' dengan gadget di usia kurang dari 16 tahun (Suwarsi, dkk, 2015).

### **Gambaran Penilaian Gangguan Mental dan Emosional pada Anak Prasekolah**

Hasil penelitian studi literatur diketahui bahwa sebagian besar responden dengan suspek gangguan mental dan emosional. Menurut hasil penelitian dari Anggrahini (2013) hasil penelitian menunjukkan bahwa selama anak menggunakan gadget, ketika berada di rumah anak menjadi susah diajak berkomunikasi, tidak peduli dan kurang merespon pada saat orang tua mengajaknya untuk berkomunikasi atau berbicara. Beberapa masalah tersebut dapat

menimbulkan gangguan komunikasi antara anak dengan orang tuanya, lingkungannya, bahkan teman sebayanya. Penelitian yang dilakukan oleh Yulia (2015) menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan gadget pada perkembangan psikososial anak. Pada saat menggunakan gadget, waktu mereka terbuang untuk terus bermain game. Dalam penelitian Hovart menjelaskan bahwa kecanduan gadget tidak hanya terhadap permainan atau konten yang ada, akan tetapi juga pada aktivitas tertentu yang dilakukan berulang-ulang oleh anak dan menimbulkan dampak negatif begitu pun dengan kecanduan terhadap gadget. Hal ini akan menghambat proses sosialisasi anak dan akan menimbulkan ketergantungan pada gadget tersebut. Tingkat pendidikan orang tua berpengaruh pada risiko timbulnya terjadinya gangguan emosi dan perilaku yang terjadi pada anak (Hastuti, 2012).

Penelitian oleh Harahap dkk menyebutkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah memiliki dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan tentang cara merawat anak dengan baik, sehingga berisiko menimbulkan gangguan emosi dan

perilaku. Hasil penelitian jurnal *Preventive Medicine Reports* memaparkan bahwa dalam waktu satu jam anak menatap layar gadget, anak-anak mengalami perubahan perilaku cenderung menjadi lebih tidak peduli, kontrol diri berkurang, dan stabilitas emosi juga menurun, bahkan meningkat.

Peningkatan risiko kecemasan dan depresi pada anak yang sering menggunakan gadget pada anak. Hasil penelitian juga menemukan pada usia 14-17 tahun lebih berisiko terhadap efek buruk semacam itu, tetapi memiliki korelasi pada anak-anak dan balita yang lebih kecil, yang otaknya masih dalam proses berkembang. Selain itu pada umumnya anak-anak yang diberikan gadget sejak dini akan bermain gadget lebih dari dua jam sehari sehingga mengakibatkan gangguan *speech delay*, anti sosial, dan otak cenderung lebih lambat karena kurangnya stimulasi dan interaksi dengan lingkungan sosialnya

Gangguan *Attention Deficit Disorder (ADD)* juga bisa timbul karena seringnya melihat tampilan warna menarik di layar gadget. Akibatnya anak akan cepat bosan dan sering mengamuk ataupun lebih

temperamental/tantrum. “Anak lebih perlu berinteraksi dekat dengan orang tua dibandingkan dengan gadget, mendekap dan berkomunikasi dalam banyak hal. Kebiasaan penggunaan gadget dari mulai masa anak-anak akan memicu timbulnya perubahan sikap ke arah negatif egosentris. Perubahan sikap ini tentunya berdampak tidak baik dalam lingkungan sosial. Penggunaan gadget yang terlalu lama dan sering secara tidak langsung membuat anak terbiasa untuk tidak peduli satu sama lainnya, baik ketidakpedulian pada dirinya, dan lingkungan. Selain itu akan muncul rasa kurang empati kepada lingkungannya, karna hanya berfokus pada satu benda, bahkan anak asyik dengan dunianya sendiri (Suwarsi, 2015; Widyawati, 2014).

Orang tua berperan penting dalam pendidikan anak dalam meraih keberhasilan anak di masa yang akan datang. Ada beberapa cara yang digunakan oleh orang tua agar anak tidak kecanduan dengan gadget yakni peran orang tua dalam memberikan contoh yang baik dengan cara menetapkan aturan dalam menggunakan gadget diantaranya; pembatasan aplikasi apa saja kah yang boleh diakses oleh anak,

pengawasan orang tua ketika anak diberi gadget, mengimbangi gadget dengan aktivitas yang lain dan penggunaan gadget tidak boleh menggantikan peran orang tua sebagai guru utama bagi anak.

Bentuk pendampingan orang tua terhadap penggunaan gadget pada siswa mencakup untuk memperkenalkan konten-konten positif kepada anak yang ada di dalam gadget. Hal ini bertujuan supaya anak mengerti tentang penggunaan yang benar dari gadget yang telah diberikan kepada mereka. Selain itu, bentuk pendampingan orang tua dalam penggunaan gadget pada siswa kelas IV yaitu dengan memberikan batasan waktu penggunaan gadget pada anak dalam upaya membentengi anak dari pengaruh negatif. Contoh pembatasan waktu penggunaan gadget pada anak seperti yang dilakukan oleh ibu SW orang tua dari AMP dengan membatasi hanya 3 jam dalam sehari sedangkan ibu AR orang tua dari MF hanya membatasi MF bermain gadget 2 jam dalam sehari, Ibu ASC berpendapat bahwa hanya membatasi penggunaan FKR hanya 2 jam dalam sehari dan VPR dan MR hanya dibatasi waktu 1 jam dalam sehari, tidak adanya batasan

penggunaan RPS dalam menggunakan gadget.

Akan tetapi, pembatasan waktu penggunaan gadget pada anak yang dibatasi rata-rata waktu hampir 1-3 jam dalam penggunaan gadget tetapi disalahgunakan dengan menggunakan gadget melampaui batas penggunaan yang ditentukan oleh orang tua. Karena berdasarkan keterangan dari orang tua siswa tersebut, mereka tidak membatasi aktivitas penggunaan gadget pada waktu pagi, siang, sore bahkan malam hari. Orang tua masih dirasa tidak peduli terhadap penggunaan gadget pada anak, tidak menegur ketika sudah terlalu lama memegang gadget. Padahal tidak adanya pembatasan semacam ini akan menimbulkan dampak yang mengalami gangguan lain seperti tidak tidur siang, melalaikan waktu makan dan kurang bersosialisasi dengan orang lain. Bentuk pendampingan yang dilakukan orang tua siswa kelas IV di antaranya yaitu pertama, orang tua mendampingi anak saat menggunakan gadget.

Kedua, orang tua melatih tanggung jawab anak dalam penggunaan gadget. Dengan melatih mengembalikan gadget pada tepat

waktu, mengatur waktu kewajiban sekolah dengan tepat waktu, mengerjakan tugas rumah dan tugas di sekolah selesai baru diberikan gadget. Ketiga, orang tua harus mengajak anak untuk berinteraksi sosial, karena saat menggunakan gadget siswa bersikap acuh tak acuh terhadap lingkungan saat diajak bicara. Sehingga orang tua melakukan teguran terhadap anaknya agar tidak bersikap acuh tak acuh saat orang lain di sekitarnya. Keempat, orang tua membatasi waktu anak dalam bermain gadget. orang tua selektif dalam memilihkan aplikasi pada gadget anak. Orang tua telah berusaha menyarankan anak untuk lebih mengakses fitur-fitur atau situs yang dapat mendukung dalam pembelajaran. Diharapkan anak tidak kecanduan dalam menggunakan gadget. Jika selektif memilih aplikasi, maka hal-hal yang diterima anak adalah hal positif. Bahwa orang tua harus memahami bahwa penggunaan gadget pada anak perlu selektif dalam memilihkan aplikasi yang dapat mendukung kecerdasan anak dan pola pikir anak (Hidayatuladkia et al., 2021; Novitasari, 2019; Yumarni, 2022).

Dampak yang ditimbulkan dari hal di atas sebenarnya dapat membuat anak lebih bersikap individualis karena lama kelamaan menyebabkan anak akan tidak memperhatikan bentuk komunikasi dan berinteraksi terhadap lingkungan sekitarnya. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan bahwa penggunaan gadget pada siswa dapat mengurangi interaksi sosialnya dalam kehidupan sehari-hari baik dengan orang tuanya, teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu ada baiknya orang tua perlu mendampingi dan membimbing anaknya saat menggunakan gadget.

#### **D. Kesimpulan**

Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada karakter mental dan emosi mereka. Berikut adalah beberapa kesimpulan tersebut:

1. Gangguan tidur : Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu pola tidur anak-anak dan menyebabkan masalah tidur seperti insomnia. Gangguan tidur ini dapat berdampak negatif pada kesehatan

fisik dan mental anak-anak serta kinerja mereka di sekolah.

2. Rendahnya kualitas interaksi sosial : Anak-anak yang terlalu sering terpaku pada gadget cenderung mengalami rendahnya kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Hal ini dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial dan empati pada anak-anak.

3. Gangguan konsentrasi dan perhatian : Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi anak-anak, mempengaruhi kemampuan mereka untuk fokus pada tugas-tugas penting di sekolah atau dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat menghambat proses belajar dan perkembangan kognitif anak-anak.

4. Dampak pada perkembangan Bahasa : Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat mempengaruhi perkembangan bahasa dan keterampilan komunikasi lisan pada anak-anak. Hal ini dapat menyebabkan keterlambatan dalam perkembangan bahasa dan kemampuan berbicara anak-anak.

5. Dampak pada kesehatan mental : Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat

berkontribusi pada peningkatan kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya pada anak-anak. Pemaparan yang berlebihan terhadap konten digital tertentu juga dapat mempengaruhi suasana hati dan emosi anak-anak.

6. Ketergantungan dan perilaku impulsif : Anak-anak yang terlalu sering menggunakan gadget dapat mengalami ketergantungan pada teknologi dan menunjukkan perilaku impulsif yang berkaitan dengan penggunaan gadget. Hal ini dapat menyebabkan masalah perilaku dan kecanduan pada anak-anak.

Secara keseluruhan, pentingnya pengawasan dan pengendalian yang tepat dari penggunaan gadget pada anak-anak. Orang tua dan pengasuh perlu memahami risiko yang terkait dengan penggunaan gadget berlebihan dan mengambil langkah-langkah untuk membatasi waktu layar anak-anak serta memastikan bahwa konten yang diakses sesuai dengan usia dan perkembangan mereka. Dengan demikian, dapat diharapkan bahwa anak-anak akan dapat menghadapi penggunaan teknologi secara lebih sehat dan bertanggung jawab, sehingga dampak negatif pada

karakter mental dan emosi mereka dapat diminimalkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Mulyantari et al. - Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains - 2019 Hubungan Kebiasaan Penggunaan Gadget dengan Status Mental Emosional pada Anak Usia Prasekolah
- Priadi, A., Aristina, T., Rachmawati, N., & Harigustian, Y. (2022, January 19). Literature Review : Pengaruh Penggunaan Gadget Berlebih Terhadap Kesehatan Mental Anak. *JURNAL KEPERAWATAN AKPER YKY YOGYAKARTA*, 13(2), 75-82.
- Saputri & Setyawan - *AMAL INSANI (Indonesian Multidiscipline of Social Journal)*
- 2022 Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Karakter pada Anak Sekolah Dasar
- 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.
- Sofiana et al. - *Indonesian Gender and Society Journal* - 2023 Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Emosional dan Kognitif Siswa Kelas IV Sekolah Dasar
- Wulandari, D., & Hermiati, D. (2019). Deteksi Dini Gangguan Mental dan Emosional pada Anak yang Mengalami Kecanduan Gadget. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 382-392.