

ANALISIS KONSEPTUAL PENGGUNAAN GADGET DAN IMPLIKASINYA DALAM KESEHATAN MENTAL ANAK SEKOLAH DASAR

Nama_1 Ahmad Khaliq Syamsalwa¹, Nama_2 Putri Andini², Nama_3 Shofiatun Najiah³, Nama_4 Sinta Puspa Ningrum⁴, Nama_5 Maimunah⁵, Nama_6 Ahmad Suriansyah⁶

Institusi/lembaga Penulis ^{1,2,3,4,6} PGSD FKIP Universitas Lambung Mangkurat
Institusi / lembaga Penulis ⁵PG-PAUD FKIP Universitas Lambung Mangkurat

Alamat e-mail : 12310125210068@mhs.ulm.ac.id, Alamat e-mail :
[2putriandinidini07@gmail.com](mailto:putriandinidini07@gmail.com), Alamat e-mail : [3shofiatunnajiah05@gmail.com](mailto:shofiatunnajiah05@gmail.com),
Alamat e-mail : [42310125220050@mhs.ulm.ac.id](mailto:2310125220050@mhs.ulm.ac.id), Alamat e-mail : [5maimunah@mhs.ulm.ac.id](mailto:maimunah@mhs.ulm.ac.id), Alamat e-mail : [6a.suriansyah@mhs.ulm.ac.id](mailto:a.suriansyah@mhs.ulm.ac.id),

ABSTRACT

Excessive gadget use among elementary school children has become a major concern due to its potential impact on mental health and development. This research employs a qualitative approach using a literature study method to analyze gadget usage patterns and their implications for children's mental health. Data were obtained from relevant academic studies and credible scientific publications. The findings indicate that gadgets can provide adaptive benefits for children, such as enhancing cognitive and motor skills, when used in a supervised and balanced manner. However, improper and excessive use may lead to mental health risks including emotional disorders, behavioral problems, sleep disturbances, anxiety, and reduced social interaction. Supporting evidence shows that a significant number of elementary students demonstrate abnormal emotional and behavioral symptoms requiring urgent intervention. The role of parents, school, and the surrounding environment is crucial in guiding children's gadget use to ensure healthy psychological development. This study emphasizes the need for comprehensive preventive strategies and collaborative educational approaches to maintain and improve children's mental well-being.

Keywords: *Gadget Use, Mental Health, Elementary School Children, Digital Behavior, Psychological Development*

ABSTRAK

Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia sekolah dasar menjadi perhatian serius karena dapat berdampak pada kesehatan mental dan perkembangan mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menelaah pola penggunaan gadget serta implikasinya terhadap kesehatan mental anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa gadget dapat memberikan manfaat dalam pengembangan kognitif dan motorik apabila digunakan secara terarah. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti masalah tidur, kecemasan, gangguan perilaku, dan penurunan kemampuan bersosialisasi. Data menunjukkan banyak siswa SD yang mengalami gejala emosional abnormal sehingga memerlukan intervensi. Peran keluarga, sekolah, dan lingkungan sangat dibutuhkan untuk membimbing penggunaan gadget secara seimbang. Penelitian ini menegaskan pentingnya strategi pencegahan serta dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental anak.

Kata Kunci: Penggunaan Gadget, Kesehatan Mental Anak, Sekolah Dasar, Perkembangan Psikologis

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat telah memberikan pengaruh besar pada kehidupan sehari-hari anak usia sekolah dasar. Perangkat seperti smartphone, tablet, dan komputer tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan atau komunikasi, tetapi juga memasuki ruang belajar dan interaksi sosial anak. Studi menunjukkan bahwa "*the prolonged use of digital devices has a significant negative impact on children aged 2 to 12, leading to decreased physical ... and mental health*" pada anak usia sekolah dasar. Akibatnya, pola penggunaan gadget sejak dini menjadi suatu aspek yang harus mendapat perhatian dalam konteks perkembangan psikologis dan sosial-emosional anak. (Presta, V dkk., 2024)

Urgensi penelitian ini muncul karena semakin banyak anak sekolah dasar yang mengakses gadget dengan durasi dan intensitas yang tinggi, namun pengaturan atau pengawasan orang tua dan sekolah sering masih terbatas. Sebagai contoh, penelitian terkini menemukan bahwa mengurangi waktu layar selama dua minggu saja memberikan perbaikan pada beberapa aspek kesehatan mental anak dan remaja. Selain itu, laporan dari World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa lebih dari satu dari sepuluh remaja menunjukkan perilaku

penggunaan media sosial atau game yang bermasalah – sebuah tren yang memunculkan kekhawatiran besar terkait kesejahteraan mental generasi muda. Dalam konteks Indonesia dan sekolah dasar, hal ini menjadi sangat relevan karena anak-anak berada pada masa rentan dimana pengembangan sosial, emosional, dan kognitif sangat cepat terjadi. (Lillehei, A. 2024)

Tinjauan pustaka menunjukkan bahwa tidak hanya durasi penggunaan gadget yang kritis, tetapi juga jenis konten dan konteks penggunaan apakah didampingi orang tua atau bebas. Sebuah meta-analisis tahun 2025 menemukan bahwa "*excessive screen time was significantly associated with emotional symptoms, conduct problems, peer relationship issues, and higher total difficulties in ... children.*" Sementara itu, penelitian sistematis lain menunjukkan bahwa penggunaan layar elektronik yang tinggi berhubungan secara prospektif dengan gejala depresi anak dan remaja. Temuan-temuan ini menggarisbawahi bahwa hubungan antara gadget dan kesehatan mental anak bersifat kompleks dan dipengaruhi banyak faktor, termasuk aktivitas fisik, pola tidur, serta pengawasan sosial-lingkungan. (Nagata, J. M. dkk., 2024)

Berdasarkan latar belakang dan tinjauan tersebut, penelitian ini

dirancang dengan tujuan utama: (1) menelaah pola penggunaan gadget pada anak usia sekolah dasar di lingkungan Indonesia, (2) menganalisis hubungan antara intensitas dan jenis penggunaan gadget dengan kesehatan mental dan sosial-emosional anak, dan (3) menyusun rekomendasi intervensi yang tepat guna bagi orang tua, sekolah, dan lingkungan masyarakat untuk memperbaiki pola penggunaan gadget serta mendukung perkembangan psikologis anak. Rencana pemecahan masalah meliputi pengumpulan data kuantitatif melalui kuesioner durasi dan jenis penggunaan gadget, pengukuran kondisi mental anak menggunakan instrumen kesehatan mental yang valid, serta analisis korelasi dan regresi untuk mengetahui faktor-penentu. Dari hasil tersebut, diharapkan dapat dirumuskan strategi edukasi dan pembimbingan yang aplikatif.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyumbang pada pengembangan literatur akademik dalam ranah penggunaan gadget dan kesehatan mental anak, tetapi juga memiliki relevansi praktis tinggi. Kontribusi yang diharapkan mencakup penyediaan dasar bagi program pembimbingan berbasis sekolah, penguatan peran orang tua, serta kebijakan penggunaan gadget di sekolah dasar. Mengingat masih terbatasnya riset lokal terkini yang menggabungkan aspek durasi, jenis konten, dan kondisi kesehatan mental anak sekolah dasar di Indonesia,

maka penelitian ini memiliki rasionalisasi yang kuat dan tepat waktu dalam mendukung generasi muda yang seimbang secara digital dan psikologis.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menelaah konsep penggunaan gadget serta dampaknya terhadap kesehatan mental anak sekolah dasar. Kegiatan penelitian dilakukan melalui pengumpulan berbagai sumber ilmiah yang relevan, kemudian ditelaah dan diseleksi berdasarkan kesesuaian topik, kekinian, dan kredibilitasnya. Objek kajiannya mencakup dua fokus utama, yaitu perilaku penggunaan gadget oleh anak serta kondisi kesehatan mental mereka. Kajian ini menggunakan bahan berupa artikel ilmiah, buku, dan publikasi akademik lain, tanpa keterikatan pada lokasi tertentu karena seluruh proses dilakukan melalui penelusuran literatur.

Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi dan dianalisis menggunakan *content analysis*, yaitu menelusuri isi setiap referensi untuk menemukan tema-tema penting yang berhubungan dengan kedua variabel penelitian. Definisi operasional dalam kajian ini meliputi: (1) penggunaan gadget, yakni aktivitas anak dalam memanfaatkan perangkat digital untuk bermain, belajar, atau berkomunikasi; dan (2) kesehatan mental, yaitu kondisi emosional serta perilaku yang mencerminkan kesejahteraan

psikologis anak. Prosedur analisis merujuk pada langkah-langkah kajian literatur menurut (Kamaruddin dkk., 2023), yang menekankan sistematika seleksi, interpretasi, dan penarikan kesimpulan dari berbagai sumber sehingga dihasilkan pemahaman konseptual yang terstruktur.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Penggunaan Gadget pada Anak Sekolah Dasar

Hasil penelitian literatur menunjukkan bahwa pemahaman mengenai penggunaan gadget tidak seharusnya dibatasi hanya pada aktivitas mengendalikan perangkat digital. Konsep penggunaan gadget sebaiknya tidak dipahami secara sempit hanya sebagai kegiatan mengoperasikan perangkat digital. Sebaliknya, hal ini harus dilihat sebagai bagian dari ekosistem yang mencakup pengalaman belajar, sosial, dan emosional anak. Dalam hal ini, Jumianti Anton Lapu (2025) Menjelaskan bahwa gadget bukan sekadar sarana hiburan, tetapi juga berperan sebagai media pembelajaran sekaligus mendukung perkembangan kemampuan adaptasi anak. Gadget dapat “berkontribusi dalam pengembangan fungsi adaptif, serta meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif,” namun juga dapat menimbulkan masalah seperti “menghalangi perkembangan bahasa dan bicara anak”. Oleh sebab itu, pemahaman tentang penggunaan

gadget memerlukan perspektif yang lebih komprehensif sebagai alat yang dapat memberikan efek baik maupun buruk, tergantung pada konteks penggunaannya serta bimbingan dari orang tua dan pendidik (Lapu, 2025, *Counseling for All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*). Teknologi maju yang dipakai sebagai Komunikasi atau memperoleh informasi merupakan suatu hal yang tidak sederhana untuk ditinggalkan dalam perkembangan yang terjadi saat ini. (Kendri, 2020).

Ada anak-anak yang berada dalam tahap sekolah dasar, dan penggunaan gadget mereka terbagi menjadi dua tujuan utama yaitu Tujuan edukatif, dimana gadget digunakan untuk kegiatan belajar online, mencari informasi, dan melakukan aktivitas literasi digital yang dasar. Selanjutnya Tujuan rekreatif, dimana gadget digunakan untuk hiburan seperti menonton video, bermain game, dan berinteraksi di media sosial yang sesuai untuk anak-anak. Konsep ini menjelaskan bahwa gadget bukanlah sesuatu yang secara otomatis memberikan dampak negatif, melainkan merupakan alat yang pengaruhnya tergantung pada pola dan kualitas interaksi anak dengan gadget tersebut. Dengan bertambahnya kemudahan akses anak-anak terhadap perangkat-perangkat ini menimbulkan pertanyaan dasar mengenai bagaimana hal tersebut juga berpengaruh pada aspek-

aspek psikologis mereka dengan semakin mendesak (Astriana, 2024). Oleh karena itu, istilah "penggunaan gadget yang berlebihan" seharusnya didefinisikan berdasarkan konteks perkembangan anak, dan bukan hanya berdasarkan seberapa lama waktu mereka menggunakannya.

2. Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar dalam Kerangka Perkembangan

Kesehatan mental pada anak di sekolah dasar menjadi masalah yang sangat penting karena dampaknya terhadap perkembangan keseluruhan mereka di masa depan. Penelitian menunjukkan bahwa "ketika kesehatan mental anak tidak terbentuk dengan baik pada usia dini, terutama di kalangan siswa sekolah dasar, dapat dilihat bahwa ada hubungan yang nyata dengan peningkatan kemungkinan masalah kesehatan mental di usia remaja atau dewasa muda" (Sumilat dkk., 2024). Dalam sebuah studi yang menggunakan Strength and Difficulty Questionnaire (SDQ) pada 171 siswa SD, ditemukan data yang memprihatinkan, di mana "ada 66,7% siswa yang menunjukkan skor 'abnormal' pada kategori gejala emosional dan 48% pada masalah perilaku" (Sumilat dkk., 2024). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah dasar menunjukkan gejala emosional yang memerlukan perhatian lebih, terutama yang

berkaitan dengan kecemasan berlebihan, kesulitan berpisah dari pengasuh, serta rasa takut yang berlebihan.

Gangguan emosional pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks yang saling berhubungan. Penelitian menunjukkan bahwa "lingkungan keluarga, faktor genetik, dan kondisi sosial juga berkontribusi besar terhadap gangguan emosional anak-anak di sekolah dasar" (Yonaevy dan Prananingrum, 2024). Suasana keluarga yang tidak harmonis terbukti meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan kecemasan pada anak, sedangkan "Anak yang tumbuh dalam keluarga dengan latar belakang masalah kesehatan mental cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan emosi." (Yonaevy dan Prananingrum, 2024). Di samping itu, perundungan menjadi salah satu faktor eksternal yang sangat berdampak, di mana "anak yang menjadi korban perundungan di usia sekolah dasar memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami depresi, kecemasan, PTSD, penurunan rasa percaya diri, masalah makan, dan pikiran untuk bunuh diri" (Zuhriyah dkk., 2025). Data dari KPAI menunjukkan lonjakan kasus perundungan yang signifikan, yaitu sebesar 72% dari tahun 2022 hingga 2023, semakin

menegaskan pentingnya masalah ini.

Masalah kesehatan mental di tingkat sekolah dasar memiliki pengaruh yang luas terhadap berbagai aspek perkembangan anak. "Gangguan ini dapat memengaruhi proses belajar, hubungan sosial, dan kemampuan anak dalam menghadapi berbagai tantangan dalam hidup" (Yonaevy dan Prananingrum, 2024). Dalam konteks perkembangan emosional, "para siswa yang berusia sekolah mulai memahami berbagai konsep emosional yang lebih rumit, seperti rasa cemburu, kebanggaan, kesedihan, dan kehilangan. " "Namun, mereka tetap mengalami kesulitan dalam mengerti emosi orang lain" (Sumilat dkk., 2024). Keterbatasan dalam mengelola emosi ini dapat berkembang menjadi masalah perilaku yang berlangsung lama. Penelitian jangka panjang menunjukkan bahwa dampak bullying tidak hanya terjadi saat anak-anak, tetapi "korban bullying memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk menyelesaikan pendidikan tinggi" dan "memiliki risiko tiga kali lipat lebih besar untuk mengalami pemikiran bunuh diri" (Zuhriyah dkk., 2025).

Dalam menghadapi kerumitan masalah kesehatan mental anak, diperlukan metode intervensi yang menyeluruh dan terencana. Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) telah terbukti efektif sebagai metode

intervensi, di mana "setelah dilakukan intervensi, terdapat peningkatan yang signifikan di semua aspek, dan sebagian besar anak mencapai kategori 'baik' (90%-96,7%)" (Ardinata dkk., 2025). TKT menawarkan rangsangan pada enam aspek perkembangan, yaitu industri, motorik, kognitif dan bahasa, emosi dan kepribadian, moral dan spiritual, serta psikososial. Keberhasilan intervensi ini menunjukkan bahwa "dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga, termasuk komunikasi yang erat, pengertian terhadap perasaan anak, mendengarkan keluhan mereka, serta memperhatikan kebutuhannya, sangat krusial dalam membantu anak mencapai kestabilan emosional dan kesehatan mental yang optimal" (Sumilat dkk., 2024). Penelitian ini menekankan yang sangat pentingnya kerja sama antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan dalam membangun lingkungan yang dapat mendukung pertumbuhan mental anak secara menyeluruh dan berkelanjutan.

3. Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dan Kesehatan Mental Anak

Data yang dihimpun oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan menyebabkan 5–10% anak-anak di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan

mental seperti cacat perkembangan, depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Data nasional mengenai gangguan kesehatan mental pada anak kurang jelas. Kementerian Kesehatan (2017) menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental seperti keterlambatan perkembangan (motorik halus, kasar pendengaran, dan emosional) terkait dengan sekitar 7% anak. Dari data di atas, diperkirakan 3% dari gangguan kesehatan mental yang dialami anak disebabkan oleh penggunaan gadget secara berlebihan (Priadi dkk., 2021).

Berdasarkan penelitian awal terhadap sepuluh anak di Dusun Tawangreje, terlihat perbedaan mencolok dalam pola penggunaan smartphone. Sebanyak 4 dari 12 anak memakai gadget lebih dari dua jam per hari dan cenderung menunjukkan reaksi emosional termasuk menangis ketika tidak diizinkan bermain. Sementara itu, 6 anak lainnya menggunakan smartphone kurang dari dua jam per hari dan masih aktif berinteraksi dengan teman sebaya.

Situasi ini berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan serta kesehatan anak, khususnya terkait fungsi otak dan kondisi psikologis mereka. Akibatnya, anak-anak dapat kehilangan mobilitas sosial dan lebih memilih bermain dengan perangkat elektronik mereka daripada bermain dengan teman-

temannya. Sering terjadi anak kesulitan berkonsentrasi karena otaknya sudah terpapar dunia yang tidak nyata (Oktaviani dkk., 2021).

Penggunaan gadget secara terus menerus dapat mengganggu perkembangan psikologis anak usia dini. Ketika orang tua memberi keleluasaan berlebih pada anak dalam menggunakan perangkat elektronik, anak cenderung mengalami penurunan fokus dalam belajar dan menjadi kurang berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Penggunaan gawai yang tidak lagi seimbang dengan manfaatnya akhirnya justru menghambat perkembangan mereka.

Kesehatan mental anak termasuk masalah tidur, kebiasaan, psikologis, perilaku, dan kecemasan. Beberapa jenis masalah kesehatan mental pada anak dapat muncul dalam bentuk yang berbeda. Misalnya, gangguan kebiasaan yang timbul ketika anak mencoba meredakan stres melalui perilaku tertentu; gangguan psikologis yang ditandai oleh perubahan pada emosi, kondisi fisik, perilaku, serta kemampuan mental; gangguan perilaku yang membuat anak mudah meluapkan amarah akibat rasa frustrasi; dan gangguan tidur yang dapat melemahkan kemampuan kognitif karena kurangnya istirahat. Selain itu, gangguan kecemasan juga dapat muncul, ditandai dengan rasa takut atau gelisah yang menghambat

anak dalam bergaul dengan orang lain (Oktaviani dkk., 2021).

Penggunaan gadget pada anak usia dini terbukti memberi pengaruh kurang baik terhadap kondisi mental mereka. Keterlibatan yang terlalu sering dengan perangkat digital dan lingkungan virtual dapat mempengaruhi cara mereka berpikir dan memproses informasi. Akibatnya, mereka dapat mengalami gangguan kesehatan mental seperti perubahan emosi, gangguan sikap, kesulitan tidur, rasa cemas, dan takut. Karena itu, pendampingan orang tua saat anak menggunakan perangkat digital menjadi sangat penting. Peran orang tua sangat penting untuk mencegah anak menjadi ketergantungan, yang dapat membahayakan perkembangan mereka, terutama kesehatan mental (Oktaviani dkk., 2021).

4. Peran Konteks Sosial Dan Pendidikan

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan sosial berperan besar dalam membentuk karakter, terutama dalam menanamkan nilai moral, etika, dan rasa tanggung jawab terhadap lingkungan sosial. Melalui pendidikan sosial, individu belajar memahami norma yang berlaku, menghargai keberagaman, serta mengembangkan empati. Salah satu poin kunci dari penelitian ini ialah bahwa pendidikan sosial mampu menumbuhkan pribadi dengan kepedulian sosial yang

kuat. Pendekatan ini menekankan pentingnya solidaritas, keadilan, dan tanggung jawab bersama. Peserta didik juga dilatih untuk terlibat aktif dalam kegiatan sosial yang membutuhkan kerja sama dan gotong royong, yang menjadi fondasi dalam membangun relasi antarmanusia di masyarakat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan sosial berbasis praktik misalnya melalui kerja sama dalam proyek Masyarakat lebih berhasil membentuk karakter dibandingkan pembelajaran yang hanya mengandalkan teori. Keterlibatan langsung dalam aktivitas sosial memberi kesempatan bagi individu untuk mempraktikkan nilai-nilai yang dipelajari, sehingga prinsip-prinsip tersebut dapat tertanam lebih kuat dalam diri mereka.

Oleh karena itu, untuk meningkatkan efektivitas pendidikan sosial, disarankan pendekatan yang menggabungkan pembelajaran teoretis dengan praktik lapangan. Pendidikan sosial juga membantu siswa merasa empati dan peduli dengan lingkungan mereka. Mendidik siswa agar mampu mengenali persoalan sosial seperti kemiskinan, ketidakadilan, dan diskriminasi dapat menumbuhkan kepekaan mereka terhadap realitas tersebut. Pemahaman ini kemudian mendorong mereka untuk terlibat lebih aktif dalam upaya mengatasi masalah sosial, baik melalui kegiatan sosial,

advokasi, maupun tindakan filantropi (Rahmawati, 2023).

Sosiologi pendidikan dapat menganalisis berbagai aspek pembentukan karakter peserta didik. Di bidang sosiologi pendidikan, faktor sosial seperti keluarga, teman sekolah, dan tempat tinggal seorang anak dapat mempengaruhi kepribadian mereka. Tujuan pendidikan pemerintah adalah membangun karakter peserta didik. mengembangkan sifat yang baik terhadap lingkungannya sendiri. Dalam pertemuan taman peserta didik tahun 1930, Ki Hajar Dewantara menyatakan bahwa pengetahuan tempramen adalah gabungan dari dua sifat: karakter dan pendidikan. Ini berarti bahwa anak-anak memiliki cita-cita moral yang kuat, baik secara mental, batin, watak jasmani, kecerdasan, dan moral yang baik (Nur Azizah Putri dkk., 2025).

Berdasarkan temuan penelitian, pendidikan sosial merupakan unsur kunci dalam membentuk individu yang memiliki rasa tanggung jawab, sikap toleran, dan kemampuan berempati. Pendidikan ini memberikan dasar yang kokoh bagi seseorang untuk berinteraksi dalam masyarakat, memahami perannya dalam kehidupan sosial, serta memberikan kontribusi yang bermakna bagi kesejahteraan bersama.

E. Kesimpulan

Penggunaan gadget pada anak usia sekolah dasar adalah isu yang sangat berpengaruh pada kesehatan mental mereka. Gadget tidak bisa dipandang sepele, melainkan sebagai ekosistem yang berdampak pada proses belajar dan emosi anak, di mana ia bisa membawa manfaat kognitif dan motorik, tapi juga risiko menghambat bahasa dan bicara. Kondisi kesehatan mental anak SD saat ini mengkhawatirkan, dengan banyaknya siswa menunjukkan gejala emosional dan perilaku abnormal yang dipicu oleh berbagai faktor seperti lingkungan keluarga dan perundungan. Penggunaan gadget terlalu lama dapat mengakibatkan berbagai masalah, termasuk masalah tidur, perilaku, kecemasan, dan hilangnya kemampuan bersosialisasi karena anak lebih memilih perangkat elektronik. Maka peran orang tua dan lingkungan sosial sangat penting; orang tua wajib membimbing dan memberikan dukungan emosional yang erat untuk menjaga stabilitas mental anak.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

Aminata Zuhriyah, D. D. (2025). Dampak Jangka Panjang Bullying di Masa Sekolah Dasar terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 30-36.

Ardinata, M. R. (2025). Peningkatan Kesehatan Mental Anak

- melalui Terapi Kelompok Terapeutik di SDN 2 Tegalsari, Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 1832-1840.
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316.
- Kendri, D. (2020). STUDI KONSEPTUAL PENGARUH GADGET TERHADAP PERFORMA AKADEMIK. *Conference on Business, Social Sciences and Innovation Technology*, 516-524.
- Lapu, J. A. (2025). PENGARUH GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK PADA USIA 5 SAMPAI 14 TAHUN. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14-27.
- Lillehei, A. (2024). Screen media use and mental health of children and adolescents. *Explore (New York, NY)*, 20(6), 103044.
- Nagata, J. M., Al-Shoaibi, A. A., Leong, A. W., Zamora, G., Testa, A., Ganson, K. T., & Baker, F. C. (2024). Screen time and mental health: a prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *BMC Public Health*, 24(1), 2686.
- Nur Azizah Putri, Hikmatul Fadilah Nasution, Nova Ramadhani, & Rosita Dongoran. (2025). Peran Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Karakter Siswa: Analisis Konteks Pendidikan. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 195–204.
<https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.177>
- Oktaviani, S., Wulandari, D., & Mirasari, T. (2021). *Hubungan antara Durasi Penggunaan Gadget Smartphone dengan Kesehatan Mental Anak Usia 4-5 Tahun di Desa Pablengan* (Vol. 2, Issue 2). Online.
- Presta, V., Guarnieri, A., Laurenti, F., Mazzei, S., Arcari, M. L., Mirandola, P., ... & Gobbi, G. (2024). The impact of digital devices on children's health: a systematic literature review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 236.
- Priadi, A., Arstina, T., Rachmawati, N., & Harigustian, Y. (2021). *Pengaruh Penggunaan Gadget Berlebih Terhadap Kesehatan Mental Anak*.
- Rahmawati, Y. (2023). Peran Pendidikan Sosial dalam Membentuk Karakter Individu. *Jurnal Pendidikan Sosial Indonesia*, 1(2), 60.
<https://doi.org/10.62238>
- Umy Yonaevy, R. P. (2024). GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL PADA ANAK

SEKOLAH DASAR. *JURNAL*
NERS, 1607 - 1612.

Vervando J. Sumilat, A. A. (2024).

Interpretasi Masalah
Psikososial Pada Anak
Sekolah Dasar: Faktor Resiko
Dan Protektif Yang
Mempengaruhi Kesehatan
Jiwa. *JURNAL KESEHATAN*,
212-220.