

Pengaruh Gawai terhadap Kesehatan Mental Anak

The Influence of Gadgets on Children's Mental Health

Witri Okta Pagia, Sri Wahyuni

Universitas Lancang Kuning
Alamat korespondensi: witrioktapagiala@gmail.com

Dikirim: 1 Maret 2024 Diterima: 30 Mei 2024 Diterbitkan: 31 Mei 2024

Abstract: Children's mental health refers to the state of a child's mind being free from mental illnesses, as well as their ability to think clearly, control emotions, and socialize with peers of the same age. Poor mental health during childhood can lead to more serious behavioral disorders due to mental and emotional imbalances, as well as inadequate social life. One of the causes can be excessive use of gadgets. It is undeniable that gadgets have both positive and negative impacts on children's development. Positive impacts include stimulating the senses of sight and hearing. Negative impacts of gadgets on children include rapid brain growth, developmental delays, obesity, sleep disturbances, mental illnesses, aggression, digital dementia, addiction, radiation, and unsustainability.

Keywords: Influence, gadgets, children's mental health

Abstrak: Kesehatan mental anak merupakan kondisi mental anak yang tidak mengalami penyakit mental, dan kemampuan untuk berpikir secara jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan anak seusianya. Kesehatan mental yang kurang baik pada masa anak-anak dapat menyebabkan gangguan perilaku yang lebih serius akibat ketidakseimbangan mental dan emosional, serta kehidupan sosial anak yang kurang baik. Salah satu penyebabnya bisa dikarenakan penggunaan *gadget* yang berlebihan. Tidak bisa dipungkiri bahwa *gadget* memberikan dampak positif maupun negatif terhadap perkembangan anak. Adapun dampak positif antara lain *gadget* dapat merangsang indera penglihatan dan pendengaran. Dampak negatif *gadget* pada anak diantaranya adalah pertumbuhan otak yang terlalu cepat, hambatan perkembangan, obesitas, gangguan tidur, penyakit mental, agresif, pikun digital, adiksi, radiasi dan tidak berkelanjutan.

Kata Kunci: Anak usia dini, dampak *gadget*, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Anak usia dini ini mengalami fase eksplorasi dan interaksi langsung dengan lingkungannya. Anak-anak biasanya senang dengan hal-hal baru yang mereka dapatkan dari aktivitas bermain. Karena *gadget* itu menarik bagi anak-anak dan ada aplikasi game online di dalamnya, tidak jarang anak-anak menghabiskan waktu sepanjang hari untuk bermain *gadget*. Meskipun anak-anak seusia mereka diizinkan untuk bermain dan berbaur dengan teman sebayanya. Tidak dapat dipungkiri bahwa *gadget* memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan manusia, baik orang dewasa maupun anak-anak. Hal seperti ini tidak lagi menjadi hal yang mewah di zaman sekarang. Ini karena sebagian besar anak-anak sudah memiliki segalanya yang mereka butuhkan untuk melakukan apa pun tanpa harus mendampingi mereka bermain. Jika orang

tua anak-anak memberi mereka perangkat elektronik, anak-anak pasti akan sangat senang. Namun, hal ini berdampak besar pada kesehatan mental anak tanpa disadari.

Menurut pendapat (Hidayah and Fathul 2019) kesehatan mental tidak hanya berlaku bagi kelompok usia tertentu saja. Pada prinsipnya sepanjang rentang kehidupan membutuhkan kesehatan mental. Mulai dari kesehatan mental anak hingga kesehatan mental lansia. Kesehatan mental anak tidak hanya diartikan sebagai kondisi mental anak yang tidak mengalami penyakit mental, namun juga mencakup kemampuan untuk berpikir secara jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan anak seusianya (Bastian et al. 2023; Wahyuni 2018). Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik akan memiliki beberapa karakter positif, misalnya dapat beradaptasi dengan keadaan, menghadapi stres, menjaga



hubungan baik dan bangkit dari keadaan sulit. Menurut (Hasanah 2017) Sebaliknya, kesehatan mental yang kurang baik pada masa anak-anak dapat menyebabkan gangguan perilaku yang lebih serius akibat ketidakseimbangan mental emosional, serta kehidupan sosial anak yang kurang baik. Salah satu penyebabnya bisa dikarenakan penggunaan *gadget* yang berlebihan.

Di era modern ini, *gadget* tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Bukan hanya untuk orang dewasa, tetapi anak-anak pun kini sulit untuk dipisahkan dari *gadget*. Dengan *gadget*, anak-anak dapat duduk dengan tenang tanpa merepotkan orang tuanya. Hal ini membuat anak-anak jadi terbiasa menghabiskan waktunya seharian dengan iPad, ponsel, TV, video game dan teknologi *gadget* lainnya. Perubahan fisik anak-anak dapat dipengaruhi oleh *gadget*, kata psikologi Rahmi. Mereka memiliki efek psikologis, seperti menghindari bersosialisasi dengan orang lain, cenderung memilih relasi yang buruk dengan orang tua, mudah bosan, dan sulit berkonsentrasi pada kehidupan nyata. mempengaruhi kemampuan untuk menganalisis masalah. Salah satu penyebab demania dini adalah otak kanan tidak berkembang, yang memengaruhi daya ingat dan perhatian.

Anak-anak prasekolah mudah menerima rangsangan dari lingkungannya. (Pebriana 2017) Pada titik ini, anak-anak menjadi lebih sensitif terhadap berbagai stimulasi dan upaya pendidikan yang datang dari lingkungan mereka, apakah itu disengaja atau tidak. Selain itu, fungsi-fungsi fisik dan psikis dimatangkan, menyediakan anak untuk merespon dan mengaktualisasikan tahapan perkembangan dalam perilaku sehari-hari.

Menurut pendapat (Pebriana 2017) tanda-tanda kecanduan perangkat elektronik pada anak usia dini adalah sebagai berikut: (1) Kehilangan keinginan untuk beraktivitas, (2) Berbicara tentang teknologi secara terus menerus, (3) Jika suatu perintah menghalanginya mengakses *gadget*, dia cenderung membantahnya, (4) Sangat sensitif atau mudah tersinggung, menyebabkan mood berubah dengan cepat, (5) egois, sulit berbagi waktu dengan orang lain saat menggunakan *gadget*, (6) Sering berbohong karena tidak bisa melepaskan perangkatnya dengan kata lain, anak akan mencari cara apapun untuk tetap menggunakan perangkatnya, bahkan jika itu mengganggu tidurnya.

Dalam bukunya yang berjudul "Bila Si Kecil Bermain *Gadget*" (2014), Iswidharmanjaya menyatakan teorinya

tentang efek negatif yang dapat dihasilkan dari penggunaan *gadget* oleh anak-anak. Efek negatif ini mencakup anak-anak menjadi ketagihan pada *gadget* dan bahkan menjadikannya bagian dari hidup mereka. Pada akhirnya, ketika anak-anak tumbuh menjadi anak-anak yang memiliki keterkaitan yang kuat dengan perangkat elektronik, mereka akan mulai menganggapnya sebagai bagian dari hidup mereka. Dengan demikian, bukti Iswidharmanjaya cukup untuk menunjukkan bahwa ada korelasi antara penggunaan perangkat elektronik pada anak dan perkembangan emosinya (Wulandari dan Lestari 2021).

Tujuan dari tema adalah untuk mengetahui dampak pengaruh *gadget* terhadap perkembangan mental anak usia dini serta solusi untuk mengurangi dampak tersebut agar perkembangan sosial anak usia dini tidak terhambat dan berjalan sesuai dengan perkembangan anak usia dini pada umumnya. (Rismala et al. 2021) Metode untuk mengurangi efek penggunaan *gadget* pada anak usia dini adalah sebagai berikut: pertama, membatasi penggunaan *gadget* pada anak usia dini; kedua, tetapkan jadwal atau waktu yang tepat untuk anak usia dini bermain *gadget*; dan ketiga, berikan contoh yang baik saat anak usia dini bermain *gadget*.

Keempat tetapkan wilayah bebas *gadget* saat dirumah. Yang kelima adalah memberi tahu anak-anak tentang bahaya yang mengintai atau menggunakan perangkat elektronik terlalu lama.

METODE

Metode penelitian ini adalah menggunakan metode SLR (Systematic Literature Review) dimana peneliti mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia. Dengan metode ini, peneliti melakukan review dan identifikasi jurnal-jurnal secara sistematis dengan mengikuti prosedur yang ditetapkan. (Triandini, Jayanatha, Indrawan, Putra, & Iswara, 2019). Kemudian (Annisa et al. 2022) Untuk menyimpulkan penelitian, peneliti mengumpulkan artikel jurnal dengan kata kunci pengaruh *gadget*, mental anak atau kombinasi keduanya berdasarkan langkah-langkah di atas. Semua artikel yang diperoleh dari artikel kajian literatur ini dicatat untuk mendapatkan data. Pada penelitian ini, kami menggunakan 15 artikel dari jurnal nasional terakreditasi yang terkait



erat dengan kata kunci yang digunakan. Data artikel disajikan dalam tabel yang mengandung nama penulis, tahun terbit, nama jurnal, dan hasil penelitian. Artikel yang dipilih untuk penelitian ini kemudian dianalisis dan dirangkum. Hasil penelitian kemudian disusun menjadi pembahasan yang lengkap dalam artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut pendapat (Ex, Facto, and Cideng 2017) Gawai, juga disebut *gadget*, adalah media atau alat teknologi yang memiliki tujuan tertentu dan biasanya dapat memberikan sesuatu yang baru. Berdasarkan pemahaman ini, penting untuk menggunakan gawai (alat elektronik) sesuai dengan tujuan agar tidak berdampak buruk pada penggunanya, terutama pada anak-anak. Penggunaan gawai (alat elektronik) yang baik dan benar dapat berdampak positif. Pengaruh positif dari penggunaan gawai adalah kemudahan berkomunikasi dengan orang tua, teman, dan sanak saudara dari jarak jauh. Adanya gawai, atau perangkat, membuat anak mudah berinteraksi dengan orang lain tanpa mengeluarkan banyak uang.

Selain memiliki efek positif, gawai (*gadget*) juga memiliki efek negatif bagi anak

jika digunakan tidak sesuai aturan. Ini termasuk membahayakan kesehatan mata karena penggunaan berlebihan gawai (*gadget*). Penglihatan mata akan menjadi minus dan tegang di kelopak mata karena anak terlalu tertumpu pada teks atau gambar yang ada di dalam *gadget*. Menurut (Annisa et al. 2022) Dalam hal perkembangan bahasa, anak-anak yang banyak menghabiskan waktu di perangkat elektronik akan menghadapi tantangan karena mereka cenderung pendiam saat bermain *gadget* dan menggunakan aplikasi yang ada di perangkat tersebut. Bahkan dapat menampilkan sesuatu yang benar-benar nyata karena perangkat terlihat lebih baik dan memiliki tampilan yang bagus. Karena aplikasi dan fitur perangkat tersebut pada umumnya ditulis dalam bahasa asing, seperti bahasa Inggris, perangkat tersebut juga dapat membantu perkembangan bahasa anak, membantu mereka memperoleh kosakata baru baik dalam bahasa umum maupun bahasa asing. Tabel 1. menunjukkan analisis dan rangkuman artikel yang didokumentasikan tentang pengaruh *gadget* terhadap kesehatan mental anak yang dimasukkan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Penelitian Terhadap pengaruh *gadget* terhadap kesehatan mental anak

Peneliti dan tahun	Jurnal	Hasil penelitian
Annisa, dkk 2022	Pendidikan Indonesia	Penggunaan <i>gadget</i> dapat berbahaya jika digunakan tanpa pengawasan yang baik. Dampaknya, termasuk pada anak usia dini, sangat beragam mulai dari sosial hingga kesehatan.
Ex, Studi, Post Facto, and Kelurahan Cideng. 2017	Pendidikan Indonesia	pengawasan dan batasan dalam penggunaan gawai (<i>gadget</i>) dari orang tua sangatlah penting untuk mengontrol anak dalam penggunaan gawai (<i>gadget</i>) sehingga tidak mengganggu minat belajar anak.
Hasanah, Muhimmatul. 2017	<i>Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education</i>	Pengaruh <i>gadget</i> terhadap anak-anak bisa berdampak pada perubahan fisik dan dampak psikologis, antara lain menghindari bersosialisasi dengan lingkungan, cenderung memilih relasi yang kurang baik dengan orang tua, mudah bosan, sukar berkonsentrasi pada kehidupan nyata.
Hidayah, and Fathul. 2019	<i>Seminar Nasional PAUD</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan <i>gadget</i> yang diberikan orang tua kepada anaknya adalah berdasarkan keinginan anaknya. Untuk tujuan tertentu seperti untuk mengenalkan teknologi lebih



			dini atau sekedar untuk membuat anaknya tidak bosan..
Pebriana, Hana.2017.	Putri	<i>Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini</i>	Hasil penelitian menunjukkan kebanyakan <i>gadget</i> yang diberikan para orang tua kepada anaknya adalah berdasarkan keinginan anaknya. Untuk tujuan tertentu seperti untuk mengenalkan teknologi lebih dini atau sekedar untuk membuat anaknya tidak bosan.
Rismala, Yulita, Aguswan, Dian Eka Priyantoro, and Suryadi. 2021		<i>Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak</i>	Dampak penggunaan <i>gadget</i> terhadap perkembangan sosial anak usia dini terdapat dampak positif dan dampak negatif. Solusi
Wulandari, Dwi, and Triana Lestari. 2021.		<i>Jurnal Pendidikan Tambusai</i>	Masa perkembangan anak menjadi masa yang membutuhkan banyak perhatian tambahan karena pada masa perkembangan pada anak-anak ini terjadi dengan sangat cepat dan juga gampang untuk kita lihat dan kita kira
(Nurhalipah et al. 2020)		<i>Semnasif 2020(Semnasif)</i>	<i>Gadget</i> dapat berpengaruh tidak baik terhadap tumbuh kembang anak. <i>Gadget</i> berpengaruh kurang baik terhadap minat belajar, kecerdasan dan proses belajar pada anak.
Subarkah, Milana Abdillah. 2019		<i>Jurnal Pemikiran dan Pencerahan</i>	Pengaruh penggunaan <i>gadget</i> terhadap perkembangan anak memiliki dampak positif dan dampak negative
(Chikmah Fitrianiingsih 2018)	and	<i>Journal Research Midwifery Politeknik Tegal</i>	Pengetahuan berkaitan dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya begitu pula begitu memantau perkembangan dan pertumbuhan anaknya termasuk dalam masalah mental emosional
Sukmawati, Bhennita. 2019.		<i>Journal Obsesi</i>	Keterlambatan berbicara pada anak berdampak pada kesulitan dalam berbagai hal terutama berkaitan dengan hubungan sosialnya.
(Putri and Hazizah 2019)		<i>Pendidikan Guru Anak Usia Dini</i>	Pengaruh penggunaan <i>gadget</i> terhadap perkembangan anak memiliki dampak positif dan dampak negatif
(Lestari, Gustiana, and 2023)		<i>Jurnal universitas pahlawan</i>	Hasil yang diharapkan pada tahap ini adalah mereka bisa menyadari dan meningkatkan pengetahuan mereka akan bahaya penggunaan <i>gadget</i>
Anggraeni, Septi. 2019		<i>Faletahan Health Journal</i>	Memiliki hubungan yang negative dengan perilaku penggunaan <i>gadget</i> pada siswa tentang dampak <i>gadget</i> pada kesehatan mental

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta hasil analisis hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Terdapat hubungan positif antara gaya kepemimpinan transformasional dengan komitmen kerja pegawai dinas pendidikan Kota Dumai. Artinya semakin tinggi gaya kepemimpinan transformasional maka komitmen kerja semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah

gaya kepemimpinan transformasional maka komitmen kerja semakin rendah. The conclusion should answer the objectives of the research and research discoveries. The concluding remark should not contain only the repetition of the results and discussions or abstract. You should also suggest future research and point out those that are underway.

PUSTAKA ACUAN

- Meyer, J. P., & Allen, N. J. (1991). A three-component conceptualization of organizational commitment. *Human Resource Management Review*, 1(1), 61–89. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/1053-4822\(91\)90011-Z](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/1053-4822(91)90011-Z)
- Nawawi, H. (2001). *Manajemen sumber daya manusia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Setiawati, D., & Zulkaida, A. (2007). Perbedaan Loyalitas Kerja Berdasarkan Orientasi Peran Gender Pada Karyawan di Bidang Non Tradisional. *Jurnal: Proccesing PESAT*, 2.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Winahyu, D. V. (2007). *Kinerja organisasi DI nas Pendidikan Kabupaten Kudus*. Universitas Gadjah Mada.
- Zumaeroh. (2009). Gaya Kepemimpinan Transformasional dan Komitmen Kerja Karyawan untuk Mengefektifkan Organisasi. *Majalah Ekonomika*, 12(4), 180–230.

