

## **Analisis Perubahan Perilaku pada Anak Usia Dini yang Kecanduan Gawai**

Arif Unggul<sup>1\*</sup>, Labib Sajawandi<sup>2</sup>

Pendidikan Guru Anak Usia Dini, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

\* Arifpras51@gmail.com

### **Abstrak**

Penetrasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari membawa berbagai pengaruh yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam perilaku pada anak usia dini. Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia dini menimbulkan fenomena perubahan perilaku pada anak yang mengkhawatirkan. Artikel ini bertujuan untuk meninjau perubahan perilaku yang terjadi pada anak usia dini akibat kecanduan gadget, serta implikasi psikologis dan sosial yang menyertainya. Melalui tinjauan literatur dan analisis empiris, artikel ini berusaha memberikan wawasan yang komprehensif mengenai dampak kecanduan gawai (gadget) dan menawarkan rekomendasi untuk mitigasi dan intervensi.

Kata kunci: Perubahan perilaku, Anak usia dini, Kecanduan gawai.

Dikirim: 23 Juli 2024

Direvisi: 27 Juli 2024

Diterima: 31 Juli 2024

### **Identitas Artikel:**

Arif, U., Sajawandi, L. (2024). Analisis Perubahan Perilaku Pada Anak Usia Dini yang Kecanduan Gawai. *Jurnal Cerlang Pendidikan Anak Usia Dini (JCPAUD)*, 1(2), 16-22.

## **PENDAHULUAN**

Teknologi informasi sudah menjadi bagian integral dari setiap aspek kehidupan kita, termasuk dalam dunia pendidikan. Pada era digital seperti sekarang, penggunaan teknologi informasi menjadi bagian dari berbagai referensi dalam dunia pendidikan dengan pengetahuan yang luas serta komprehensif. Pembelajaran yang dahulu dilakukan secara langsung dengan bertatap muka sekarang dapat dilakukan pada lingkup virtual, hal tersebut tentu berpengaruh pada sistem pendidikan di era digital sekarang. Gadget yang merupakan sarana media digital, sekarang dapat dengan mudah dijangkau tidak hanya oleh orang dewasa tetapi juga anak usia dini. Hal tersebut tentu menimbulkan kekhawatiran di kalangan orang tua, guru, serta peneliti mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan.

Salah satu masalah yang paling mendesak dalam masyarakat saat ini adalah meningkatnya jumlah anak-anak yang menjadi kecanduan gadget (Setianingsih,

2018) . ketergantungan ini dapat memiliki efek merusak pada perkembangan fisik, mental, dan emosional anak. Sangat penting bahwa kita mengatasi masalah ini dan menemukan cara untuk membatasi waktu layar anak-anak agar anak dapat bertumbuh dengan pola hidup yang lebih sehat.

Kecanduan gadget ini dapat menyebabkan kurangnya aktifitas fisik, keterampilan sosial yang buruk, dan bahkan masalah konsentrasi dan perhatian. Selain itu, waktu layar yang berlebihan menyebabkan masalah dengan pola tidur dan perkembangan kognitif anak. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang dampak negatif yang ditimbulkan pada anak usia dini akibat kecanduan gadget, diharapkan orang tua dan guru dapat bekerja sama untuk melakukan langkah-langkah preventif, seperti memberikan contoh yang baik dengan mengurangi penggunaan gadget di depan anak-anak, sehingga diharapkan anak dapat memiliki pola hidup yang sehat dan seimbang.

Gangguan pengelihan yang muncul saat anak usia dini kecanduan gadget dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mata mereka. Hal ini dapat menyebabkan gangguan pengelihan serius hingga kehilangan pengelihan. Menurut survei yang dilakukan sebanyak 90% anak usia dini mengalami gangguan pengelihan yang serius akibat kecanduan gadget (Larasati & Farid, n.d.). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan menggunakan gadget secara berlebihan pada anak usia dini dapat menimbulkan gangguan yang serius dan berdampak pada kesehatan mata anak. Terutama, jika tidak diatasi dengan cepat, bisa berujung pada kehilangan pengelihan.

Gadget addiction adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan penggunaan berlebihan pada perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, dan komputer, yang dapat menyebabkan gangguan pada fisik dan mental anak (Aravind and Mayur, 2018). Ketergantungan ini dapat dimanifestasikan dalam berbagai cara, termasuk ketidakmampuan untuk fokus pada tugas, gejala perilaku negatif ketika tidak menggunakan gadget, dan penurunan interaksi sosial. Penelitian telah menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada anak-anak usia dini dapat memiliki konsekuensi negatif yang signifikan, seperti gangguan perkembangan psikologis, kognitif, dan sosial-emosional (Septiana, 2021) . Dampak psikologis dari kecanduan gadget pada anak usia dini dapat dilihat dari berbagai aspek. Perilaku adiktif dan kurangnya kontrol diri yang terkait dengan kecanduan dapat meningkatkan resiko anak mengidap masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan agresi (Fitrajaya et al., 2022). Selain itu, gangguan kognitif akibat penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat terlihat pada penurunan kemampuan anak dalam berkonsentrasi, pemrosesan informasi, dan penyelesaian masalah. Lebih jauh lagi, kecanduan gadget juga berdampak pada perkembangan sosial-emosional anak, seperti kesulitan berinteraksi dengan orang lain, kurangnya empati, dan peningkatan antisosial (Maulana et al., 2021).

Berdasarkan pembahasan di atas, terdapat urgensi untuk memahami lebih dalam terkait fenomena kecanduan gadget pada anak usia dini dan implikasinya pada

perkembangan psikologis, kognitif, serta sosial-emosional. Artikel ini melakukan tinjauan yang komprehensif berdasarkan sumber literatur ilmiah untuk memberikan wawasan yang mendalam terkait topik ini.

## **METODE PENELITIAN**

kecanduan gadget pada anak usia dini. Dengan demikian, diharapkan dapat membantu dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah tersebut secara lebih efektif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Data Pengguna Gadget Anak Usia Dini di Indonesia**

“Berdasarkan data BPS (2022), total ada 33,44% anak usia dini di Indonesia telah menggunakan gawai. Jumlah tersebut dikategorikan dengan pengguna anak berusia 0-4 tahun sebanyak 25,5% dan 5-6 tahun sebanyak 52,76%. Sedangkan total anak usia dini yang telah mengakses internet adalah 24,96%, dengan pengakses 18,79% dan pengakses usia 5-6 tahun sebanyak 39,97%” (Eva & Fitria, 2024)(Ditbalnak, 2023). Hal tersebut tentu menjadi perhatian khusus, karena anak usia dini yang terpapar gadget tanpa ada batasan waktu akan mengalami perkembangan yang tidak sesuai yaitu 62,5%, sedangkan anak yang jarang terpapar gadget akan mengalami perkembangan yang tidak sesuai 11,1% lebih rendah” (Ahmad, 2018).

Rideout (2013) meneliti bahwa anak dengan rentang usia 2-4 tahun menggunakan gadget perhari dengan waktu layar selama 1 jam 58 menit dan pada anak usia 5-8 tahun menggunakan gadget perhari dengan waktu layar selama 2 jam 21 menit. Hal tersebut tentu mengganggu tumbuh kembang anak karena pada fase usia 4-6 tahun anak membangun sistim kontrol pada kehidupan sehari-hari yang membangun kreativitas dan produktifitas anak (Noorlaila, 2010). Anak yang berada dalam masa golden-age memiliki berbagai aspek yang perlu dikembangkan, seperti fisik, kognitif, serta sosial-emosional (Uce, 2017) . Oleh karena itu, penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia dini dapat menghambat perkembangan aspek-aspek tersebut. Penting bagi orangtua dan pendidik untuk membatasi waktu layar anak agar mereka dapat mengembangkan potensi secara optimal.

### **Faktor-faktor Penyebab Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini**

Salah satu faktor penyebab kecanduan gadget pada anak usia dini adalah kurangnya pengawasan dari orangtua atau pendidik terhadap penggunaan gadget oleh anak. Orangtua yang sibuk dengan pekerjaan atau aktivitas lain cenderung memberikan gadget kepada anak sebagai pengganti perhatian dan pengawasan yang seharusnya diberikan secara langsung (Shella et al., 2021) . Selain itu, kemudahan akses dan beragamnya konten yang tersedia di dalam gadget juga menjadi faktor penyebab kecanduan pada anak usia dini. Hal ini dapat menyebabkan anak menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar gadget, mengurangi interaksi sosial dan

aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan (Muhammad & Ani, 2023) . Selain itu, kurangnya pemahaman orangtua tentang dampak negatif dari kecanduan gadget juga turut memperparah masalah ini.

### **Dampak Kecanduan Gadget pada Perkembangan Anak**

Anak-anak yang terlalu sering terpaku pada layar gadget cenderung kurang bergerak dan beraktivitas fisik, sehingga dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik mereka (IR & Ir, n.d.) . Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menyebabkan gangguan tidur pada anak, yang mana tidur yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal. Oleh karena itu, penting bagi orangtua dan pendidik untuk memberikan batasan yang jelas dalam penggunaan gadget agar anak-anak dapat tetap aktif bergerak dan menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan penggunaan teknologi. Sebagai contoh, seorang anak yang menghabiskan berjam-jam di depan layar gadget setiap hari mungkin akan kehilangan minat untuk bermain di luar rumah atau berolahraga, sehingga menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik yang diperlukan untuk pertumbuhan mereka. Selain itu, penggunaan gadget sebelum tidur juga bisa merusak pola tidur anak karena cahaya biru dari layar gadget dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang penting untuk tidur yang berkualitas sehingga anak-anak menjadi sulit tidur dan lebih rentan terhadap gangguan tidur seperti insomnia (Aisyah, 2023).

Hal ini juga penting untuk memperhatikan konten yang dikonsumsi oleh anak-anak melalui gadget, karena terlalu banyak paparan terhadap konten yang tidak sesuai dapat berdampak negatif pada perkembangan mental dan emosional mereka (Rizki et al., 2024) . Selain itu, interaksi sosial yang kurang akibat terlalu banyak waktu dihabiskan di depan layar gadget juga dapat menghambat kemampuan anak dalam berkomunikasi dan berinteraksi secara langsung dengan orang lain (Muhammad & Ani, 2023) . Sebagai contoh, jika seorang anak-anak terlalu sering menggunakan gadget, mereka mungkin kehilangan kemampuan untuk membaca ekspresi wajah dan bahasa tubuh orang lain. Selain itu, jika seorang anak lebih memilih bermain game di gadget daripada berinteraksi dengan teman-temannya secara langsung, hal ini dapat menghambat kemampuan sosial anak tersebut dalam berkomunikasi dan bekerjasama dengan orang lain di kehidupan nyata (Jane, n.d.)

### **Perubahan Perilaku Sosial Anak**

Kisi-kisi dan detail dalam gambar harus dapat dibaca dengan jelas dan tidak boleh ditulis satu di atas yang lain. Setiap Gambar harus diberi nomor dengan angka Arab (missal: Gambar 1, Gambar 2, dst.) secara berurutan dan menyertakan judul atau penjelasan singkat gambar. Jangan sampai menyajikan Gambar tetapi tidak diberi penjelasan sehingga dapat membingungkan pembaca. Buatlah dengan spasi baris 12pt pada atas dan bawah Gambar. Contoh dapat dilihat pada Gambar 1. Anak yang kecanduan gadget dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Mereka mungkin lebih memilih untuk terus menerus terpaku pada layar gadget mereka daripada berinteraksi dengan

orang-orang di sekitar mereka (Qiladah, 2023) . Hal ini dapat mengakibatkan masalah dalam kemampuan anak untuk memahami dan merespon emosi orang lain secara tepat, serta mengurangi keterampilan komunikasi verbal dan non-verbal yang penting dalam hubungan sosial. Kurangnya interaksi sosial yang sehat juga dapat berdampak pada perkembangan kemampuan sosial anak, karena mereka tidak belajar cara berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain secara langsung. Selain itu, anak-anak yang kecanduan gadget juga rentan mengalami gangguan tidur, masalah kesehatan mental, dan penurunan produktivitas akademis (Muhammad & Muhammad, 2023) . Sebagai contoh, anak-anak yang terlalu sering menggunakan gadget mungkin kurang mampu membaca ekspresi wajah orang lain secara tepat, sehingga sulit untuk merespon emosi dengan benar. Selain itu, ketika terlalu fokus pada gadget, anak-anak cenderung mengabaikan interaksi sosial langsung dengan teman-teman mereka, yang dapat menghambat perkembangan kemampuan sosial dan keterampilan komunikasi interpersonal mereka (Andi & Irwanto, 2023) . Hal ini dapat membuat mereka kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan mendukung, serta mengurangi kemampuan mereka untuk bekerja sama dalam tim di lingkungan akademis maupun profesional.

### **Mitigasi dan intervensi**

Pencegahan dampak negatif yang mungkin timbul akibat penggunaan gadget yang berlebihan harus uapayakan. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan memberikan alternatif aktivitas yang lebih bermanfaat dan mendidik bagi anak-anak, seperti membaca buku, bermain di luar ruangan, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (Titus & Qosda, n.d.). Selain itu, orangtua juga perlu memberikan pemahaman kepada anak-anak tentang batasan waktu penggunaan gadget dan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas online dan offline. Orangtua juga harus memberikan perhatian pada isi konten yang dikonsumsi oleh anak-anak. Orangtua juga harus senantiasa mengawasi dan mengontrol kegiatan online anak-anak agar terhindar dari konten negatif dan merugikan. Dengan adanya pengawasan dan pembatasan yang bijaksana, diharapkan anak-anak dapat menggunakan gadget secara lebih bertanggung jawab dan produktif. Selain itu, komunikasi yang terbuka antara orangtua dan anak juga sangat penting dalam mengatasi masalah penggunaan gadget secara berlebihan. Dengan cara ini, diharapkan anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat serta tidak terlalu bergantung pada teknologi.

### **SIMPULAN**

Penting bagi orang tua dan pendidik untuk mengawasi dan mengatur penggunaan gadget anak-anak agar tidak berdampak negatif pada perkembangan sosial dan interpersonal mereka. Mendorong anak-anak untuk berinteraksi secara langsung dengan teman-teman mereka dan belajar membaca ekspresi wajah orang lain secara tepat juga merupakan langkah penting dalam membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang sehat dan kuat. Dengan demikian, kita dapat membantu

anak-anak menjadi individu yang lebih berkomunikasi dan berkolaborasi dengan baik dalam berbagai situasi kehidupan.

Selain itu, penting juga untuk memberikan contoh yang baik dalam penggunaan teknologi kepada anak-anak. Orang tua dan pendidik harus menjadi role model yang baik dalam hal penggunaan gadget dan teknologi agar anak-anak dapat belajar mengatur waktu dan penggunaan gadget dengan bijak. Dengan memberikan pendampingan dan arahan yang tepat, anak-anak dapat belajar untuk menggunakan teknologi sebagai alat bantu dalam belajar dan berinteraksi, bukan sebagai pengganti dari interaksi sosial yang sebenarnya. Dengan demikian, kita dapat membantu anak-anak mengembangkan keseimbangan yang sehat antara dunia digital dan dunia nyata.

## REFERENSI

- Ahmad, J. Mujahid. "Pengaruh penggunaan smartphone terhadap perkembangan personal sosial anak usia pra-sekolah. (2018). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap perkembangan personal sosial anak usia pra-sekolah. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/341>
- Aisyah, I. Umami. "PENGUNAAN G. T. K. T. D. K. M. R. (2023). PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. <http://ejournal.warunayama.org/index.php/triwikrama/article/view/1421>
- Andi, P. & Irwanto, Gani. "Dampak pengaruh gadget terhadap interaksi sosial anak usia dini. (2023). Dampak pengaruh gadget terhadap interaksi sosial anak usia dini. [https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad\\_Al-Nafs/article/view/41022](https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/41022)
- Ditbalnak, T. P. (2023, September 25). Internet Aman? Orang tua Kuncinya! Selalu Dampingi Anak Menggunakan Gadget dan Saat Mengakses Internet - Orang Tua Hebat. Orang Tua Hebat. <https://www.orangtuahebat.id/internet-aman-orang-tua-kuncinya/#:~:text=Berdasarkan%20data%20BPS%20tahun%202022,tahun%20sebanyak%2052%2C76%25>.
- Eva, R. & Fitria, Yuliana. "Hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan sosial-emosional pada anak usia prasekolah (4-6 tahun). (2024). Hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan sosial-emosional pada anak usia prasekolah (4-6 tahun). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/3323>
- IR, J. & Ir, E. S. (n.d.). Ayah ibu baik. Happy Holy Kids. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=RGPADQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Anak-anak+yang+terlalu+sering+terpaku+pada+layar+gadget+cenderung+kurang+bergerak+dan+beraktivitas+fisik&ots=bB705mXACb&sig=-1sSG5Pd-GLGdIzPSA3DdlrwEF0>
- Jane, M. M. (n.d.). Keterampilan sosial anak usia dini: teori dan metode pengembangan. Edu Publisher. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=hbqUDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA72&dq=menghambat+kemampuan+sosial+anak+tersebut+dalam+berk>

- omunikasi+dan+bekerjasama+dengan+orang+lain+di+kehidupan+nyata&ots=58Ihc3tBIh&sig=wsbvXSk4FLoBk4cFymMUO1gNMIU
- Larasati, A. & Farid, A. Rahmadi. "Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan prestasi belajar siswa usia 10–11 tahun. (n.d.). Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan prestasi belajar siswa usia 10–11 tahun. <http://eprints.undip.ac.id/55430/>
- Muhammad, A. & Muhammad, I. Hanif. "Optimalisasi M. W. T. D. M. P. R. D. P. K. D. N.-N. I. (2023). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam. <https://ejournal.stie-trianandra.ac.id/index.php/jubima/article/view/2258>
- Muhammad, J. & Ani, Maftuhah. "PERAN O. T. D. M. A. U. D. S. P. G. D. R. M. X. P. (2023). PERAN ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI ANAK USIA DINI SAAT PENGGUNAAN GADGET DI RA MASYITHOH XV PANGENJURUTENGAH. [https://ejournal.stainupwr.ac.id/index.php/Al\\_Athfal/article/view/392](https://ejournal.stainupwr.ac.id/index.php/Al_Athfal/article/view/392)
- Qiladah, P. A. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Gadget dalam Perkembangan Sosial Siswa Kelas V MI Tahfidz Al Asyhar Kedungkandang Malang. <https://repository.unisma.ac.id/handle/123456789/8568>
- Rizki, H., Masduki, A. & Salsabila, A. Putri. "Mendidik generasi z: T. dan strategi di era digital. (2024). Mendidik generasi z: Tantangan dan strategi di era digital. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/743>
- Setianingsih, S. "Dampak penggunaan gadget pada anak usia prasekolah dapat meningkatkan resiko gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. (2018). Dampak penggunaan gadget pada anak usia prasekolah dapat meningkatkan resiko gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/297>
- Shella, T., Mohammad, K. & Sekar, D. Ardianti. "Peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia 11 tahun. (2021). Peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia 11 tahun. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJL/article/view/38996>
- Titus, T. Y. & Qosda, M. U. U. (n.d.). Karya Kreatif Era Pandemi. SCU Knowledge Media. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2pQ2EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=emberikan+alternatif+aktivitas+yang+lebih+bermanfaat+dan+mendidik+bagi+anak-anak,+seperti+membaca+buku,+bermain+di+luar+ruangan,+atau+mengikuti+kegiatan+ekstrak&ots=ToLh6pTyEW&sig=60WVfwdaf-DqJP5N\\_lfnPNHWdbA](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2pQ2EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=emberikan+alternatif+aktivitas+yang+lebih+bermanfaat+dan+mendidik+bagi+anak-anak,+seperti+membaca+buku,+bermain+di+luar+ruangan,+atau+mengikuti+kegiatan+ekstrak&ots=ToLh6pTyEW&sig=60WVfwdaf-DqJP5N_lfnPNHWdbA)
- Uce, Loeziana. "The golden age: M. efektif merancang kualitas anak. (2017). The golden age: Masa efektif merancang kualitas anak. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bunayya/article/viewFile/1322/982>