
GADGET DAN KESEHATAN MENTAL ANAK USIA DINI: TINJAUAN EMPIRIS DAN REKOMENDASI

Inna Ratu Kania

STAI Yapata Al-Jawami, Bandung, Indonesia

innaratukania@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan gadget dan kaitannya dengan kesehatan mental anak usia dini, terutama anak berusia 3–6 tahun, serta merumuskan rekomendasi penggunaan gadget yang lebih sehat dan konstruktif. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman, persepsi, dan respons anak terhadap penggunaan gadget. Data diperoleh melalui wawancara dengan orang tua dan guru serta observasi terhadap perilaku anak dalam penggunaan gadget. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dengan mengidentifikasi pola dan tema yang muncul dari hasil wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada anak usia dini memiliki dampak yang beragam. Penggunaan yang berlebihan dan kurang terkontrol ditemukan berkaitan dengan munculnya respons emosional seperti menangis, marah, dan berteriak ketika penggunaan gadget dihentikan, serta perubahan pada pola tidur, kemampuan memusatkan perhatian, dan interaksi sosial anak. Di sisi lain, penggunaan gadget yang didampingi oleh orang tua dan diarahkan pada konten yang sesuai dengan usia dapat memberikan manfaat dalam mendukung proses belajar dan perkembangan anak. Temuan penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua dan pendidik menjadi faktor penting dalam mengatur durasi, memilih konten, serta mendampingi anak selama menggunakan gadget. Oleh karena itu, diperlukan pedoman penggunaan gadget yang jelas serta kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan pihak terkait untuk menciptakan pola penggunaan teknologi yang lebih sehat sehingga dapat mendukung perkembangan kesehatan mental anak usia dini secara optimal.

Kata kunci: gadget, Kesehatan mental, anak usia dini.

ABSTRACT

This study aims to analyze gadget use and its relationship with the mental health of young children, particularly those aged 3–6 years, as well as to formulate recommendations for healthier and more constructive gadget use. This study employed a descriptive qualitative approach to obtain a deeper understanding of children's experiences, responses, and behavioral patterns related to gadget use. Data were collected through interviews with parents and teachers as well as observations of children's behavior when using gadgets. The collected data were analyzed descriptively by identifying patterns and themes emerging from the interviews and observations. The findings indicate that gadget use among young children may have varying effects. Excessive and poorly controlled use was associated with emotional responses such as crying, anger, and screaming when gadget use was discontinued, as well as changes in sleep patterns, attention, and social interaction. On the other hand, gadget use accompanied

by parental guidance and directed toward age-appropriate content may provide benefits in supporting children's learning and development. The findings also highlight the important role of parents and educators in regulating duration, selecting appropriate content, and accompanying children during gadget use. Therefore, clear guidelines and collaboration among parents, educators, and relevant stakeholders are needed to promote healthier technology use and optimally support the mental health development of young children.

Key words: gadget, mental health, children in early childhood

PENDAHULUAN

Penggunaan gadget di kalangan anak usia dini semakin meningkat, namun dampaknya terhadap kesehatan mental anak menjadi isu yang krusial dalam konteks perkembangan mereka. Berbagai penelitian menunjukkan hubungan yang kompleks antara paparan gadget dan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi di kalangan anak-anak

Gadget atau smart phone merupakan alat bantu komunikasi yang berteknologi tinggi dan berukuran kecil, sehingga dapat dengan mudah digenggam dan dibawa kemana mana. Dalam era digital saat ini, penggunaan gadget di kalangan anak usia dini memang semakin meningkat. Hal ini membawa dampak yang signifikan terhadap Kesehatan mental anak. Penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang kompleks antara penggunaan gadget dan masalah Kesehatan mental, termasuk peningkatan gejala kecemasan dan depresi, serta penurunan keterampilan sosial.

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu interaksi sosial anak, mengurangi waktu bermain di luar ruangan, dan menghambat perkembangan sosial yang sangat penting bagi anak. Selain itu paparan yang berlebihan terhadap layar dapat menyebabkan stress, tidur yang tidak berkualitas, dan perilaku sedentary (gaya hidup yang kurang melibatkan aktifitas fisik) yang dapat berdampak pada Kesehatan fisik dan mental anak.

Pemahaman tentang adanya dampak dari penggunaan gadget pada anak usia dini harus dikuasai oleh para orang tua dan pendidik, mengingat merekalah sosok yang lebih banyak berada dalam aktivitas mereka sehari-hari. Selain itu peran orang tua dan pendidik juga sangat dibutuhkan sebagai role model atau teladan yang patut dicontoh dalam kehidupan mereka.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena empiris yang ditemukan di lapangan, penelitian ini diarahkan untuk memahami bagaimana pola penggunaan gadget pada anak usia dini, yang mencakup usia awal pengenalan gadget, jenis konten yang paling sering diakses, dan durasi penggunaannya; bagaimana respons emosional dan perilaku anak ketika penggunaan gadget dihentikan atau dibatasi; serta bagaimana peran orang tua dan pendidik dalam mendampingi dan mengelola penggunaan gadget agar sesuai dengan kebutuhan perkembangan dan kesehatan mental anak usia dini.

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dirumuskan, penelitian ini bertujuan untuk memahami penggunaan gadget pada anak usia dini berdasarkan persepsi orang tua dan pendidik dalam kaitannya dengan kondisi kesehatan mental anak. Penelitian ini juga bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana penggunaan gadget berkaitan dengan respons emosional dan interaksi sosial anak usia dini, serta mengidentifikasi bentuk pendampingan dan pengelolaan penggunaan gadget yang

dilakukan oleh orang tua dan pendidik dalam mendukung pola penggunaan gadget yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

Penelitian ini memiliki signifikansi dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai penggunaan gadget dalam kehidupan anak usia dini, khususnya dari perspektif orang tua dan pendidik yang terlibat langsung dalam proses pengasuhan dan pendidikan anak. Secara akademik, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai penggunaan gadget dan kesehatan mental anak usia dini dengan menghadirkan gambaran kontekstual mengenai respons emosional, interaksi sosial, serta praktik pendampingan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua dan pendidik dalam mengelola durasi penggunaan, memilih konten yang sesuai, serta membangun pola pendampingan yang lebih sehat. Selain itu, temuan penelitian dapat menjadi masukan bagi pihak terkait dalam merumuskan program edukasi dan kebijakan yang mendukung penggunaan teknologi secara aman, proporsional, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman mengenai pola penggunaan gadget, respons emosional dan perilaku anak, serta praktik pendampingan yang dilakukan oleh orang tua dan pendidik. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan suatu fenomena secara komprehensif berdasarkan pengalaman dan kondisi yang ditemukan di lapangan dengan tetap dekat pada data empiris yang diperoleh (Sandelowski, 2000; Creswell & Poth, 2018). Data utama diperoleh melalui wawancara dan observasi sebagai teknik untuk memahami pengalaman, persepsi, dan perilaku informan dalam konteks penelitian. Selain itu, penelitian menggunakan data deskriptif hasil pemetaan terhadap 56 orang tua siswa PAUD Ashfiya untuk memberikan gambaran awal mengenai usia pengenalan gadget, jenis konten yang diakses, durasi penggunaan, serta respons anak ketika penggunaan gadget dibatasi. Data dalam bentuk frekuensi dan persentase tersebut digunakan sebagai informasi kontekstual untuk memperkuat deskripsi fenomena dan tidak digunakan untuk melakukan pengujian statistik, pengujian hipotesis, maupun penarikan hubungan kausal antarvariabel. Data selanjutnya diinterpretasikan dengan memperhatikan pola dan kecenderungan yang muncul dari hasil wawancara, observasi, dan data deskriptif pendukung.

PEMBAHASAN

Pola Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari anak usia dini. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap orang tua siswa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Ashfiya, terdapat variasi dalam usia ketika anak pertama kali diperkenalkan pada gadget, jenis konten yang diakses, serta durasi penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai data deskriptif pendukung, pemetaan terhadap 56 orang tua siswa PAUD Ashfiya menunjukkan bahwa 40% anak telah mengenal gadget sebelum berusia 3 tahun, 20% sebelum **berusia** 5 tahun, 30% sebelum berusia 7 tahun, dan 10% setelah berusia 7 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa pengenalan gadget pada sebagian anak telah berlangsung sejak usia relatif dini. Dilihat dari jenis konten yang paling sering diakses, sebanyak 40% anak lebih sering menggunakan gadget untuk bermain *game*, 23% mengakses konten pembelajaran atau edukatif, 22% menonton film atau video, sedangkan 15% orang tua tidak mengetahui secara pasti konten yang paling sering diakses anak. Temuan ini memperlihatkan bahwa penggunaan gadget pada anak tidak hanya berkaitan dengan pembelajaran, tetapi juga cukup kuat digunakan sebagai media hiburan. Dari sisi durasi, 53% anak menggunakan gadget selama 1–2 jam setiap hari, 12% selama 3–4 jam, 25% sekitar 30 menit, dan 10% tidak memiliki batas waktu penggunaan yang pasti. Data tersebut memperlihatkan adanya variasi pola pengaturan gadget dalam keluarga. Perbedaan tersebut juga ditemukan dalam hasil wawancara, ketika orang tua menyampaikan pertimbangan yang berbeda dalam memberikan akses gadget kepada anak, mulai dari kebutuhan hiburan, pembelajaran, hingga penggunaan gadget ketika orang tua sedang melakukan aktivitas lainnya.

Temuan tersebut tidak serta-merta menunjukkan bahwa orang tua tidak mampu mendisiplinkan anak. Dalam perspektif kualitatif, keputusan memberikan gadget perlu dipahami berdasarkan konteks pengasuhan, aktivitas keluarga, pengetahuan orang tua mengenai teknologi, serta tujuan penggunaan gadget. Dengan demikian, usia pengenalan dan durasi penggunaan merupakan bagian dari fenomena yang perlu dipahami bersama dengan konteks keluarga yang melatarbelakanginya. Gadget juga dipersepsikan memiliki manfaat apabila digunakan secara terarah. Berdasarkan pengalaman orang tua dan pendidik, penggunaan gadget dapat membantu anak memperoleh informasi, mengenal materi pembelajaran, menikmati konten edukatif, serta mendapatkan stimulasi visual dan audio. Temuan tersebut menunjukkan bahwa manfaat gadget tidak hanya ditentukan oleh perangkat yang digunakan, tetapi oleh jenis konten, tujuan penggunaan, durasi, dan pendampingan orang dewasa.

Respons Emosional dan Perilaku Anak terhadap Pembatasan Gadget

Tema penting berikutnya adalah respons anak ketika penggunaan gadget dihentikan atau tidak diizinkan. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi respons emosional yang cukup jelas di antara anak-anak. Data deskriptif menunjukkan bahwa ketika gadget yang sedang digunakan diambil oleh orang tua, sebanyak 30% anak menunjukkan respons sedih, 30% marah, 25% bersikap diam atau tidak menunjukkan respons yang berarti, dan 25% menunjukkan kepatuhan. Sementara itu, ketika anak tidak diizinkan menggunakan gadget, ditemukan respons berupa berteriak sebesar 20%, menangis 30%, pergi menjauh 20%, dan beralih melakukan aktivitas bermain sebesar 30%. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa respons anak terhadap pembatasan gadget tidak bersifat seragam. Sebagian anak menunjukkan respons emosional yang kuat berupa kesedihan, kemarahan, tangisan, atau teriakan, sedangkan sebagian lainnya mampu menerima pembatasan atau mengalihkan perhatian pada kegiatan lain. Hasil observasi dan wawancara

memperkuat gambaran bahwa pembatasan penggunaan gadget merupakan salah satu situasi yang dapat memunculkan respons emosional pada anak.

Namun demikian, respons berupa menangis, marah, atau berteriak tidak dapat langsung dikategorikan sebagai kecanduan, depresi, atau gangguan kesehatan mental. Penelitian ini tidak melakukan pemeriksaan atau diagnosis klinis terhadap anak. Oleh karena itu, temuan tersebut lebih tepat dipahami sebagai bentuk respons emosional dan perilaku yang muncul ketika anak menghadapi penghentian aktivitas digital yang sedang dinikmati. Perbedaan respons tersebut juga menunjukkan adanya variasi kemampuan anak dalam mengelola emosi. Anak yang dapat menyerahkan gadget secara sukarela atau mengalihkan perhatian pada aktivitas lain memperlihatkan respons yang berbeda dibandingkan anak yang menunjukkan kemarahan atau tangisan. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget perlu dipahami bersama dengan faktor usia, kebiasaan penggunaan, pola pengasuhan, serta konsistensi aturan yang diterapkan dalam keluarga. Penggunaan gadget juga berkaitan dengan pengalaman sosial anak. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, penggunaan gadget dalam waktu yang relatif lama dapat mengurangi kesempatan anak untuk melakukan interaksi langsung dengan orang tua, saudara, maupun teman sebaya. Sebaliknya, ketika gadget digunakan secara bersama-sama dan disertai komunikasi dengan orang tua atau pendidik, perangkat digital dapat menjadi media untuk membangun interaksi, misalnya melalui kegiatan menonton bersama, menceritakan kembali tayangan, atau menggunakan permainan edukatif.

Dengan demikian, hasil penelitian tidak mengarah pada kesimpulan sederhana bahwa gadget selalu berdampak negatif terhadap kehidupan sosial dan emosional anak. Temuan justru menunjukkan bahwa respons anak dipengaruhi oleh pola penggunaan serta lingkungan yang menyertai penggunaan tersebut.

Pendampingan dan Pengelolaan Penggunaan Gadget

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua dan pendidik merupakan faktor penting dalam membentuk pengalaman anak ketika menggunakan gadget. Pendampingan tidak cukup dilakukan hanya dengan memberikan atau mengambil gadget dari anak, tetapi melibatkan pengaturan durasi, pemilihan konten, penentuan waktu penggunaan, interaksi selama anak menggunakan gadget, serta penyediaan aktivitas alternatif.

Data penelitian mengenai variasi durasi penggunaan memperlihatkan bahwa belum semua keluarga menerapkan pola pembatasan yang sama. Adanya anak yang menggunakan gadget tanpa batas waktu menunjukkan pentingnya kesadaran orang tua mengenai pengelolaan penggunaan perangkat digital. Namun, kondisi tersebut tidak seharusnya langsung ditafsirkan sebagai kegagalan orang tua dalam menerapkan disiplin, karena perlu dipahami pula alasan dan konteks yang mendasari pola pengasuhan tersebut. Pendampingan orang tua dapat dilakukan melalui pemilihan konten yang sesuai dengan usia anak, menemani anak ketika mengakses konten digital, memberikan penjelasan terhadap apa yang ditonton, serta mendorong anak untuk menghubungkan pengalaman digital dengan kehidupan nyata. Peran orang tua dalam konteks ini tidak hanya sebagai pihak yang membatasi penggunaan gadget, tetapi sebagai mediator yang membantu anak memahami dan memanfaatkan teknologi secara tepat.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan pentingnya aktivitas alternatif. Anak perlu memperoleh ruang yang cukup untuk bermain secara langsung, melakukan aktivitas fisik, berinteraksi dengan teman sebaya, membaca, menggambar, serta terlibat dalam kegiatan bersama keluarga. Aktivitas tersebut penting agar gadget tidak menjadi satu-satunya sumber hiburan bagi anak. Pendidik juga memiliki peran dalam membantu membangun kesadaran orang tua mengenai penggunaan teknologi pada anak usia dini. Kolaborasi antara keluarga dan lembaga pendidikan diperlukan agar prinsip penggunaan gadget yang diterapkan dapat berlangsung secara lebih konsisten. Keteladanan orang tua dan pendidik juga menjadi bagian penting karena anak usia dini banyak mempelajari perilaku melalui pengamatan terhadap orang dewasa di sekitarnya.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, ditemukan tiga pola utama. Pertama, penggunaan gadget pada anak usia dini menunjukkan variasi dalam usia pengenalan, jenis konten, dan durasi penggunaan. Kedua, pembatasan penggunaan gadget menimbulkan respons emosional dan perilaku yang berbeda-beda, mulai dari menangis dan marah hingga menerima pembatasan dan beralih pada aktivitas lain. Ketiga, bentuk pendampingan orang tua dan pendidik menjadi konteks penting yang menentukan bagaimana gadget hadir dalam kehidupan sehari-hari anak. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan penggunaan gadget pada anak usia dini tidak dapat dipahami semata-mata melalui kategori dampak positif dan negatif. Penggunaan gadget merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik anak, durasi, jenis konten, pola pengasuhan, dan kualitas pendampingan orang dewasa. Dengan demikian, penggunaan gadget yang sehat bukan berarti menghilangkan teknologi sepenuhnya dari kehidupan anak. Pengelolaan yang proporsional melalui pembatasan yang konsisten, pemilihan konten sesuai tahap perkembangan, pendampingan aktif, keteladanan orang dewasa, serta keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital menjadi unsur penting dalam mendukung perkembangan anak usia dini.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada anak usia dini memiliki pola yang beragam berdasarkan usia pengenalan, jenis konten, durasi penggunaan, serta respons anak ketika penggunaan gadget dibatasi. Gadget dapat memberikan manfaat sebagai media hiburan dan pembelajaran apabila digunakan secara terarah, namun penggunaan yang kurang terkontrol dapat berkaitan dengan munculnya respons emosional seperti sedih, marah, menangis, atau berteriak. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget tidak dapat dipahami hanya sebagai sesuatu yang positif atau negatif, tetapi perlu dilihat berdasarkan konteks penggunaan, tahap perkembangan anak, serta pendampingan orang tua dan pendidik.

Orang tua dan pendidik perlu menerapkan pengelolaan gadget secara konsisten melalui pengaturan waktu, pemilihan konten yang sesuai, pendampingan selama penggunaan, serta penyediaan aktivitas non-digital seperti bermain, berinteraksi sosial, dan melakukan kegiatan fisik. Kolaborasi antara keluarga dan lembaga pendidikan juga diperlukan agar penggunaan gadget dapat berlangsung

secara proporsional dan mendukung perkembangan sosial, emosional, serta kesehatan mental anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Hamsiah, A., & Maharani. (2025). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap literasi minat membaca dan menulis siswa. Intelektual.*
- Humaidillah. (2020). *Pengaruh gadget untuk anak-anak.* LPPM UNHAS Tebuireng.
- Mettavantya. (2024). *Dampak gadget terhadap perkembangan bahasa dan emosi anak.* RS UNIMUS.
- Yumani, V. (2022). *Pengaruh gadget terhadap anak usia dini.*
- Gadget usage & effect on childhood development.* (n.d.).
- Screen time & youth: Comprehensive guide to the evidence.* (n.d.).
- Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health*, 23(4), 334–340. [https://doi.org/10.1002/1098-240X\(200008\)23:4%3C334::AID-NUR9%3E3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/1098-240X(200008)23:4%3C334::AID-NUR9%3E3.0.CO;2-G)