

Analisis Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mata dan Perilaku Sosial Emosional pada AUD di Posyandu Desa Karang Sari

Lailatul Saadah¹, Dyah Nurul Safitri², Irfan Haris³

¹ UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

² UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

³ UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan

e-mail: lailatulsaadah80@gmail.com¹

Abstrak

Gadget merupakan teknologi yang sangat populer saat ini, gadget digunakan baik oleh orang dewasa maupun anak-anak. Banyak perangkat yang menjadikan anak-anak sebagai target pasarnya dan kini anak-anak telah menjadi konsumen dan pengguna aktif perangkat. Dampak penggunaan gadget pada anak sering kali berpengaruh pada kesehatan fisik dan jasmani anak. Terutama pada kesehatan mata anak yang sering mengalami kemerahan karena kelelahan atau mengeluarkan cairan. Gadget mempunyai dampak besar terhadap kehidupan manusia dan juga anak-anak. Jika di masa kanak-kanak sudah ketergantungan dan memberikan dampak negatif, maka tumbuh kembang anak menjadi sulit. Hal ini dibuktikan dengan adanya anak di posyandu desa karangsari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mata dan perilaku sosial emosional pada anak-anak di posyandu desa karangsari. Upaya dalam mengatasi dampak negatif penggunaan gadget yaitu orang tua perlu memiliki pemahaman tentang gadget, memberi arahan, memberi pengertian, memberi nasehat kepada anak, membatasi anak dalam penggunaan gadget. Upaya mengatasi dampak negatif penggunaan gadget terhadap perilaku sosial emosional anak yaitu orang tua dapat mencegah serta mengurangi penggunaan gadget pada anak. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis kualitatif induktif, yaitu analisis berdasarkan data yang diperoleh, setelah itu dikembangkan model hubungan tertentu. Penelitian ini dilaksanakan di posyandu desa karangsari kecamatan karanganyar dengan objek penelitian ini yaitu anak-anak dan orang tua. Pengumpulan data penelitian ini yaitu observasi, wawancara, dokumentasi serta pencatatan.

Kata Kunci: Gadget, kesehatan tubuh, sosial emosional

Abstract

Gadgets are a very popular technology today, gadgets are used by both adults and children. Many devices have children as their target market and now children have become consumers and active users of devices. The impact of gadget use on children often affects the child's physical and physical health. Especially regarding the health of children's eyes, which often experience redness due to fatigue or discharge. Gadgets have a big impact on human life and also children. If in childhood there is dependency and it has a negative impact, then the child's growth and development becomes difficult. This is proven by the presence of children at the Posyandu in Karang Sari village. This study aims to analyze the impact of gadget use on eye health and social-emotional behavior in children at the Posyandu in Karang Sari village. Efforts to overcome the negative impacts of using gadgets are that parents need to have an understanding of gadgets, provide direction, provide understanding, give

advice to children, limit children's use of gadgets. Efforts to overcome the negative impact of gadget use on children's social-emotional behavior are that parents can prevent and reduce their children's use of gadgets. This research data analysis technique uses inductive qualitative analysis, namely, analysis based on the data obtained, after which a specific relationship model is developed. This research was carried out at the posyandu in Karangasari village, Karanganyar subdistrict, with the objects of this research being children and parents. Data collection for this research is observation, interviews, documentation and recording.

Keywords: *Gadgets, body health, social and emotional*

PENDAHULUAN

Dampak penggunaan gadget ada 2 macam yaitu dampak positif dan negatif. Menurut Sundus, Penggunaan gadget oleh anak memberikan efek positif terhadap kemampuan motorik dan kognitif anak, dan juga dapat digunakan sebagai sarana hiburan atau melatih jiwa kompetitif anak. Manfaat dan dampak positif gadget akan terlihat jika penggunaannya terkendali dan tidak berlebihan. Pemilihan konten yang dilihat bersifat positif. seperti berisikan informasi yang dapat memberikan pengetahuan baru, menonton dapat menjadi salah satu bentuk pembelajaran yang menarik bagi anak tentang hal-hal seperti berhitung, membaca cerita, dan menyusun konten. Gadget juga memberikan dampak negatif bagi penggunanya. Apalagi bagi anak kecil yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, gadget dapat memberikan dampak negatif terhadap kemampuan motorik, kemampuan kognitif, dan keterampilan sosial emosional anak (Sri Rahayu, dkk. 2021:202-210).

Dampak buruk terhadap Kesehatan mata akibat penggunaan gadget yang berlebihan sesungguhnya dapat dicegah, salah satunya dengan beristirahat setelah menggunakan gadget. Oleh karena itu dibutuhkan suatu upaya penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan mata terutama pada anak usia dini yang kecanduan bermain gadget. Tujuan penyuluhan ini adalah meningkatkan kualitas hidup anak dengan memberikan pemahaman tentang menjaga kesehatan mata anak dan dapat menerapkan pola penggunaan gadget secara baik dan benar. Perlu dilakukan pengaturan pencahayaan ruangan secara optimal karena penerangan yang baik mendukung Kesehatan mata (Risma Dianti, dkk.2021: 39-47).

703

Sosial emosional adalah proses di mana orang mengembangkan keterampilan, sikap dan nilai-nilai yang diperlukan untuk memperoleh kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengungkapkan aspek sosial dan emosional dengan membentuk hubungan dan pemecahan masalah. Selama masa kanak-kanak awal anak-anak semakin memahami suatu situasi dapat menimbulkan emosi tertentu, ekspresi wajah mengindikasikan emosi tertentu dan emosi dapat mempengaruhi perilaku serta dapat memengaruhi emosi orang lain (Rahayu, dkk. 2020:181-190).

Menjauhkan anak-anak dari gadget memang sulit, bahkan hampir mustahil. Permasalahan kehidupan sehari-hari dalam menggunakan gadget. seperti Orang tua menggunakan gadget untuk bekerja, berkomunikasi dengan saudara yang menggunakan gadget, atau melakukan hal lainnya. Di sisi lain, anak-anak selalu dekat dengan orang tuanya, sehingga sangat sulit untuk menjauhkan anak dari perangkatnya. Persoalan dampak mengenai penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia dini memiliki dampak positif dan dampak negative (Putri, Lili Dasa, 2021:58-66).

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan kualitatif ini digunakan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fakta yang diinterpretasikan secara relevan tentang dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mata dan perilaku sosial emosional anak di posyandu. Serta mendeskripsikan dampak yang dapat terjadi pada anak usia dini ketika diberi gadget lebih dini. Penelitian kualitatif ini pada hakikatnya memerlukan pengamatan terhadap anak usia dini di lingkungan tempat tinggalnya, berinteraksi dengan mereka, memahami bahasa mereka dan interpretasinya terhadap dunia di sekitar mereka. Dan peran orang tua terhadap perkembangan anaknya (Febriati dan Fauziah 2020).

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis kualitatif induktif, yaitu.

analisis berdasarkan data yang diperoleh, setelah itu dikembangkan model hubungan tertentu. Purposive sampling digunakan dalam penelitian ini dan dipilih 11 responden, salah satunya merupakan informan kunci dan 3 orang lainnya kemungkinan dapat memberikan informasi yang relevan untuk penelitian ini, termasuk orang tua yang tinggal di dukuh kebonsari, desa karangsari dan memiliki anak yang masih usia 0-6 tahun yang sering menggunakan gadget di rumah. Namun kriteria eksklusi penelitian ini adalah orang tua yang tidak bersedia menjawab dan orang tua yang tidak memberikan gadget kepada anak di bawah usia 5 tahun. Penelitian ini dilakukan di Dukuh kebonsari, desa karangsari, Kecamatan karanganyar. Data telah dikumpulkan untuk mengumpulkan informasi yang lengkap dan detail (Janiasih, Wardana, dan Suarmini 2022).

Wawancara untuk analisis dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mata dan perilaku sosial emosional AUD di posyandu desa karangsari karanganyar pekalongan yang dilakukan pada pada hari rabu tanggal 8 mei 2024 di posyandu dukuh kebonsari rt3, rw6 desa karangsari kecamatan karanganyar kabupaten pekalongan. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini berupa wawancara tanya jawab langsung kepada orang tua dari anak usia dini, serta pembagian link google form pertanyaan terkait judul kepada orang tua anak usia dini yang tidak bisa hadir di posyandu pada hari itu melalui *grup WhatsApp* (Rahayu et al. 2024: 2). Penelitian ini termasuk dalam kategori deskriptif kualitatif yang mencakup pencatatan, analisis, dan interpretasi fenomena yang teramati melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi, dengan tujuan memahami peristiwa yang sangat nyata pada saat ini (Tim penyusun, 2013: 34)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Anak usia dini di desa karangsari, karanganyar kabupaten pekalongan banyak sekali yang mengguankan gadget. Terdapat beberapa anak yang sudah memiliki gadget

sendiri dan beberapa yang belum mempunyai gadget sendiri dan juga ada yang masih menggunakan gadget milik orang tua. Pada awal penelitian, peneliti melakukan wawancara dengan ketua kader posyandu dukun kebonsari, desa karangsari kecamatan karanganyar. Dari hasil wawancara tersebut dengan ketua kader posyandu yang mengatakan memang banyak sekali anak terutama balita yang menggunakan gadget hingga berjam-jam. Beberapa orang tua yang mampu membelikan gadget untuk anaknya dengan alasan agar orang tua tersebut tidak berebutan saat sedang menggunakan gadget. Selain itu dari hasil wawancara dengan orang tua, orang tua memberikan gadget untuk anaknya agar dapat membantu perkembangan bahasa anak yaitu belajar sambil bermain.

Ada juga orang tua yang tidak memberikan gadget kepada anaknya. Karena akan ditakutkan anak akan menjadi kecanduan dan bermalasan-malasan. Penggunaan gawai anak tidak lepas dari pengawasan orang tua. Beberapa orang tua selalu memantau penggunaan gadget anaknya, misalnya saja anak sering membuka aplikasi apa pun, sering menonton berbagai video. Ada pula orang tua yang kurang pengawasan terhadap anaknya. Orang tua membiarkan anak mereka bermain dengan gadget sepanjang waktu.

Karakteristik anak usia dini di posyandu kebonsari desa karangsari kecamatan karanganyar kabupaten pekalongan yang mengisi kuesiner berdasarkan umur dan jenis kelamin anak dapat dikemukakan pada table 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

NO	Karakteristik responden	jumlah	Persentase %
1.	Usia anak		
	2 Tahun	2 anak	20%
	3 tahun	3 anak	30%
	4 tahun	4 anak	40%
	5 tahun	1 anak	10%
	Jumlah	10 anak	100%

2. Jenis kelamin anak

Laki laki	4	40%
Perempuan	6	60%
Jumlah	10 anak	100%

Berdasarkan hasil penelitian di posyandu kebonsari rt3 rw8 karangsari karanganyar kabupaten pekalongan, subjek terbanyak di umur 4 tahun yaitu 40%. Penelitian pada anak usia dini tersebut masih tergolong dalam kategori balita. Perkembangan pada anak usia dini tersebut masih termasuk perkembangan yang sangat pesat seperti fisik motoric, moral dan agama, sosial emosionalnya. Dari table tersebut juga dapat dilihat mayoritas jenis kelamin anak yaitu perempuan yaitu 60% dan laki-laki 40%. Dari penelitian ini banyak anak perempuan yang menggunakan gadget dari pada laki-laki karena perempuan relative senang menggunakan aplikasi di gadget sebagai tontonan permainan. Pada table 2. Menggambarkan jumlah waktu yang dihabiskan oleh anak saat menggunakan gadget dalam satu hari

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama penggunaan gadget perhari

NO	LAMA PENGGUNAAN GADGET	JUMLAH	PERSENTASE %
1	≤ 1 Jam	8 anak	75%
2	> 1 Jam	1 anak	12,5%
3	Bisa kurang/ lebih 3jam	1 anak	12,5%
	Jumlah	10 anak	100%

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di Karanganyar, Posyandu Kebonsari Rt3 Rw6 Kabupaten Pekalongan, terungkap bahwa lebih dari separuh 75% anak bermain gadget kurang dari satu jam. Pada penelitian ini di Posyandu Kebonsari Rt3 Rw6 Karanganyar Kabupaten Pekalongan, 12,5% anak bermain gawai lebih dari 1 jam dan 12,5% anak bermain gadget lebih dari 3 jam. Orang tua harus menetapkan batasan

707

penggunaan perangkat sehari-hari oleh anak-anak. Menurut psikolog anak, batasan waktu bermain gadget adalah 1 jam setiap harinya dan hanya pada hari libur seperti Minggu. Orang tua harus selalu memantau apa yang dilihat anaknya saat bermain gadget. Saat ini, banyak orang tua yang tidak peduli jika anaknya menggunakan gadget. Orang tua memberikan perangkat kepada anak agar anak mempunyai kesibukan dan tidak mengganggu pekerjaan orang tua. Pekerjaan orang tua bukan berarti tidak dapat sepenuhnya bermain dan berinteraksi dengan anak-anak mereka dan bahkan mengawasi anak-anak mereka saat mereka bermain dengan perangkat. Kurangnya waktu bagi orang tua untuk membimbing anak menggunakan perangkat. Semakin sibuk pekerjaan orang tua, maka semakin sedikit pula waktu yang mereka habiskan untuk mendidik dan mendampingi anak. Jika hal ini terus berlanjut maka anak menjadi ketagihan menggunakan gadget tersebut.

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan menunjukkan kegiatan anak saat menggunakan gadget

No	Jenis penggunaan	Jumlah	Persentase
1.	Menonton	8 anak	80%
2.	Bermain games	-	
3.	Belajar	2 anak	20%
	Jumlah	10 anak	100%

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan kuesionar google form yang dilakukan di posyandu kebonsari rt3 rw6 desa karangsari kecamatan karanaganyar terdapat beberapa anak yang menggunakan gadget sebagai hiburan tonton. Yaitu terdapat 8 anak dengan persentase 80% menggunakan gadget sebagai alat hiburan tontonan. Aplikasi yang biasa mereka gunakan yaitu youtube dan tiktok. Pada aplikasi youtube mereka biasa menonton 123 go Indonesia, cocomelon, video animasi truk oleng/ truk pengangkut pasir, ataupun lagu anak-anak yang dapat mengedukasi. Selain itu juga terdapat 2 anak dengan persentase 20% menggunakan gadget sebagai alat/ bahan belajar yang menyenangkan.

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan menunjukkan kuesioner yaitu sebagai orang tua memperhatikan adanya keluhan seperti mata lelah atau mata merah pada anak saat menggunakan gadget dalam waktu lama

No	Jenis	Jumlah	Persentase
1.	Iya	7 anak	70%
2.	Tidak	1 anak	10%
3.	Jarang	2 anak	20%
	Jumlah	10 anak	100%

Dari hasil penelitian yang dilakukan menggunakan kuesioner google form, banyak anak yang mengeluh kelelahan dan mata merah saat menggunakan gadget. Terdapat 70% anak yang mengalami kelelahan mata, 10% yang tidak mengalami kelelahan mata dan 20% jarang mengalami mata merah karna kelelahan menggunakan gadget. Terkadang anak menggunakan gadget bisa hamper satu hari. Dimana saat makan dia harus bermain gadget dengan alasan agar mau makan, saat tidurpun harus menonton gadget terlebih dahulu agar mudah terlelap dan diwaktu senggangnya saat tidak memiliki aktivitas bermain Bersama teman-temannya anak pun memilih untuk bermain gadget. Hal tersebut membuat anak sering mengalami mata sakit, mata merah, mata mengeluarkan air. Tetapi terkadang anak tidak memperdulikan itu. Sebagai orang tua seharusnya mencegah atau mengurangi anak untuk selalu bermain gadget.

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Dampak gadget terhadap perilaku sosial emosional anak saat berpengaruh

NO	Jenis	Jumlah	Presentase
1.	Sangat berpengaruh	7 anak	70%
2.	Tidak berpengaruh	1 anak	10%
3.	Biasa saja	2 anak	20%
	Jumlah	10 anak	100%

Berdasarkan penelitian tersebut hasil dari kuesioner yang dibagikan melalui google form terdapat beberapa anak yang mengalami perubahan perilaku sosial emosionalnya dari dampak penggunaan gadget. Pada penelitian di posyandu kebonsari rt3 rw6 desa karangsari kecamatan karanganyar kabupaten pekalongan terdapat 70% anak yang mengalami perubahan perilaku, dan 20% yang tidak berpengaruh pada perubahan perilakunya, dan 10% anak biasa saja dalam perilaku sosial emosionalnya. Tumbuh kembang seorang anak bergantung pada pola asuh dan kasih sayang orang tua. Anak yang mendapat kasih sayang dan teladan orang tua yang baik misalnya, memberikan rasa aman dan perlindungan, interaksi anak dengan lingkungan sekitar, sebaliknya perkembangan anak baik jika anak tidak mendapat kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya. Terdapat penyimpangan dalam perkembangan perilaku sosial anak, misalnya anak tidak peduli dengan lingkungannya dan ingin menyendiri. Tingkat pendidikan dan pola asuh orang tua mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tumbuh kembang anak. Pelatihan pengasuhan anak yang baik, kedisiplinan dan kebijaksanaan akan menghasilkan pola pengasuhan yang lebih baik pula dalam tumbuh kembang anak. Sebagai orang tua atau pendidik harus memberikan contoh yang baik, misalnya saja mengajar anak berkomunikasi dengan teman sebaya atau keluarga, mendidik anak sesuai dengan usia perkembangannya, karena anak di usia prasekolah meniru perilaku orang disekitarnya. Salah satu faktor dalam perkembangan perilaku sosial anak adalah pemberian model pendidikan. Model pengasuhan yang baik antara lain memperhatikan perkembangan anak agar tidak terjadi penyimpangan, dan membimbing perkembangan perilaku anak. Anak usia prasekolah hendaknya diinformasikan tentang tugas-tugas yang harus dilaksanakan sesuai dengan usia anak dan diarahkan kepada yang benar, agar perilaku sosial anak tidak salah.

Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan penggunaan gadget berdampak positif atau negatif pada perilaku sosial emosional anak

No	Penggunaan dampak positif atau negatif	Jumlah	Presentase
1.	Dampak positif	7 anak	70%
2.	Dampak negative	3 anak	30%
	Jumlah	10 anak	100%

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara serta kuesioner google form terdapat 70% anak yang mendapatkan dampak positif pada perilaku sosial emosional penggunaan gadget, serta terdapat 30% anak mengalami dampak negatif perubahan perilaku sosial emosional dari penggunaan gadget. Berdasarkan hasil wawancara kepada orangtua anak, anak mendapatkan dampak positif dari penggunaan gadget, dari tontonan dari aplikasi YouTube yang anak lihat terdapat contoh bahwa kita harus patuh kepada orangtua. Pada masa balita seorang anak sudah mampu mengenali saat orang lain sedang sedih. Dampak negatif perubahan perilaku sosial emosional anak yaitu saat anak disuruh orang tua untuk mengambil sesuatu anak membantah karena sedang asik bermain gadget.

Dokumentasi pengambilan gambar sebelum dilaksanakan wawancara.





Pembahasan

Seperti yang kita ketahui, teknologi semakin berkembang di dunia ini. Gadget adalah salah satu teknologi yang paling umum. Menurut Effendi istilah gadget berasal dari bahasa Inggris yang mempunyai berbagai fungsi yang sangat berguna bagi manusia. Perangkat tersebut antara lain ponsel, laptop, kamera, dan lainnya. Banyak warga kita yang belum mengetahui bahwa negara kita merupakan negara kelima yang paling banyak menggunakan smartphone. Pada tahun 2022 tercatat 67,88 persen penduduk di Indonesia telah memiliki telepon seluler. Angka ini meningkat jika dibandingkan dengan kondisi tahun 2021 yang mencapai 65,87 persen.

Karena masyarakat sangat aktif dalam menggunakan gadget, salah satu American and Canadian Pediatric Association menekankan bahwa diperlukan tindakan bagi anak-anak yang menggunakan gadget. Misalnya, anak-anak berusia 0 hingga 2 tahun tidak diberikan perangkat untuk menghindari paparan radiasi dari perangkat tersebut. Sama halnya dengan anak usia 3-5 tahun, anak sebaiknya dibatasi bermain gadget, misalnya anak pada usia tersebut hanya memiliki waktu penggunaan satu jam dalam sehari. Faktanya, waktu yang dihabiskan untuk bermain perangkat pada kelompok usia ini bisa mencapai 4-5 kali lipat dari waktu yang dilaporkan untuk bermain perangkat (Wulandari dan Lestari 2021).

Keberadaan alat teknologi yang semakin canggih pasti akan mempengaruhi penggunaannya. Keberadaan gadget menjadi bukti bahwa teknologi sedang berada pada puncaknya. Fungsi gadget tidak hanya sekedar sebagai alat komunikasi, namun berbagai fitur yang dimilikinya menjadikan gadget sebagai keistimewaan tersendiri bagi penggunaannya dan juga bagi anak-anak masa keemasan. Kehadiran gadget di tengah kehidupan membuat orang tua harus ikut terlibat agar anak tidak terbuai dengan media tersebut. Dampak gadget terlihat dari seberapa sering anak-anak tidak lagi peduli dengan perkataan orang tuanya. Terkadang anak-anak lebih asyik menonton animasi menarik di gadget dibandingkan berbicara dengan orang tua atau bahkan temannya. Dalam kehidupan sehari-hari, kita bisa melihat bagaimana anak-anak tidak lagi peduli saat teman sebayanya berkunjung ke rumah mereka lebih sibuk dengan gadget dibandingkan bermain selainya anak kecil (Hidayati 2020: 7).

Penggunaan gadget pada anak-anak memang membawa banyak manfaat, seperti untuk edukasi dan hiburan. Namun, perlu diketahui bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mata anak. Berikut adalah beberapa pengaruh gadget terhadap kesehatan mata anak:

1. Mata lelah (astenopia)

Saat anak-anak menggunakan gadget, mereka cenderung lebih jarang berkedip. Hal ini dapat menyebabkan mata kering, iritasi, dan penglihatan kabur. Otot-otot mata juga menjadi tegang dan lelah, sehingga anak dapat mengalami sakit kepala.

2. Mata kering

Paparan layar gadget dapat mengganggu keseimbangan air mata pada mata. Hal ini dapat menyebabkan mata kering, gatal, dan kemerahan.

3. Rabun jauh (myopia)

Penggunaan gadget dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko rabun jauh pada anak-anak. Hal ini terjadi karena otot-otot mata beradaptasi untuk melihat objek jarak dekat dalam waktu lama.

4. Gangguan tidur

Cahaya biru yang dipancarkan dari layar gadget dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur. Hal ini dapat menyebabkan anak sulit tidur dan mengalami kelelahan di siang hari.

5. Sindrom penglihatan komputer (CVS)

CVS adalah kumpulan gejala yang muncul akibat penggunaan gadget yang berlebihan, seperti mata lelah, mata kering, sakit kepala, dan penglihatan kabur.

Menjauhkan anak-anak dari perangkat adalah hal yang sulit dan hampir mustahil. Masalah sehari-hari dengan perangkat seperti orang tua yang bekerja menggunakan perangkat, berkomunikasi dengan kerabat melalui perangkat dan hal lainnya. Di sisi lain, anak selalu dekat dengan orang tuanya sehingga cukup sulit untuk menjauhkan anak dari gadget. Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia dini mempunyai dampak positif dan negatif.

1. Beberapa dampak positif dari penggunaan perangkat adalah:
 - a. Mengasah kreativitas dan kecerdasan anak (seperti mewarnai, menggambar dan menulis)
 - b. Internet yang membantu anak mencari berbagai permasalahan.
 - c. Memasukkan informasi tentang anak melalui media sosial yang dapat memberikan informasi.
2. Beberapa dampak negatif menimbulkan dampak yang lebih negatif ketika menggunakan perangkat sebagai berikut:
 - a. Anak-anak sering meniru adegan dari video yang ditontonnya.
 - b. Kurang berkomunikasi dengan orang lain karena anak lebih peduli dengan gadgetnya
 - c. Menjadi sangat ketagihan dengan permainan ini sehingga anak lupa melakukan hal lain.

Ini merupakan kontrol orang tua untuk mencegah anak menjadi kecanduan perangkat dan tidak ingin berinteraksi sosial. Pada usia dini, anak mengalami masa emas yang disebut dengan masa emas (golden age), yang berarti anak lebih peka terhadap

rangsangan. Masa sensitif adalah masa kematangan fungsi fisik dan psikis yang siap merespon rangsangan yang diberikan oleh aspek kognitif, motorik, linguistik, sosio-emosional, agama, dan moral. Oleh karena itu penggunaan perangkat yang diperuntukkan bagi anak kecil harus dilakukan pada waktu tertentu dalam pengawasan keluarga terutama orang tua. Peran orang tua merupakan sosok yang sangat penting yang membimbing dan mengarahkan penggunaan gadget pada anak agar bermanfaat bagi tumbuh kembang anak usia dini. Bagaimanapun penggunaan gadget tidak mempengaruhi perilaku anak kecil di masa dewasa dan dapat mempengaruhi perilaku anak kecil saat dewasa, serta dapat menjadi alat informasi dan komunikasi untuk dipelajari anak, yang tentunya berguna bagi anaknya sendiri anak berikutnya (Putri, Lili Dasa, 2021: 64-65).

Perkembangan sosial adalah kemampuan berperilaku sesuai dengan tuntutan sosial. Menurut Hurlock, salah satu tugas penting perkembangan anak usia dini adalah memperoleh pendidikan dasar dan pengalaman yang diperlukan untuk menjadi anggota suatu kelompok pada akhir masa kanak-kanak. Jadi masa kanak-kanak disebut masa prakelompok. Landasan sosialisasi diperkuat dengan menguatnya hubungan antara anak dan teman-temannya selama ini. Sedangkan emosi adalah perasaan yang ada dalam diri kita, bisa berupa perasaan bahagia atau tidak puas, perasaan baik atau buruk. Dalam Kamus Buku Dunia, perasaan diartikan sebagai perasaan kuat yang berbeda. Emosi marah, takut, benci, cinta, senang dan sedih. Perasaan seperti itu adalah gambaran dari suatu perasaan. Goleman berpendapat bahwa emosi mengacu pada karakteristik perasaan atau pikiran, keadaan biologis dan psikologis, dan kecenderungan untuk bertindak (Khoiruddin 2018: 427-428).

Upaya mengatasi dampak negatif penggunaan gadget terhadap perilaku sosial emosional anak yaitu:

- a. Orang tua hendaknya ada pemahaman agar orang tua dapat memberikan pencegahan yang memadai. Pada anak sudah sepantasnya dilakukan kebiasaan mengurangi penggunaan gawai secara terus-menerus. Menurut persepsi orang tua, gadget mempunyai dampak positif dan negatif terhadap anak.

- b. Bentuk pencegahan yang dapat dilakukan orang tua seperti memberi petunjuk, pengertian, memberi nasehat, dan sebagainya. Salah satu upaya orang tua adalah dengan bermain bersama anak. Dapat membuat anak merasa nyaman tanpa harus menggunakan gawai. Selain itu, orang tua dapat mencoba mengarahkan anak untuk berinisiatif dalam berinteraksi dengan tetangga atau teman sebayanya sehingga anak dapat bermain dengan teman sebayanya sambil melakukan aktivitas lainnya.
- c. Tindakan lain yang dapat dilakukan orang tua mencakup menetapkan aturan kapan anak-anak ingin menggunakan perangkat, seperti konten apa yang boleh saya gunakan, batas waktu untuk bermain, misalnya mereka hanya boleh menggunakan perangkat selama 15 menit sehari, atau 1 jam dalam sehari.
- d. Orang tua mempunyai peranan yang sangat penting dalam mencegah kecanduan anak dalam menggunakan gawai, hendaknya orang tua dapat menjadi teladan yang baik bagi anak. Jika ada batasan waktu bagi anak untuk menggunakan gawai, sebaiknya orang tua tidak menggunakan gawai tersebut di depan anak, agar mereka dapat memberikan contoh yang baik (Rini, Pratiwi, dan Ahsin 2021: 4).

SIMPULAN

Gadget disebut dengan “gawai”. Istilah "gadget" mengacu pada suatu benda yang memiliki unit kinerja tinggi dan memiliki karakteristik yang berkaitan dengan ukuran dan biaya. Salah satu yang membedakan gadget dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan”. Artinya, peralatan sehari-hari seakan selalu dilengkapi dengan teknologi terkini yang membuat kehidupan manusia semakin praktis. Dampak penggunaan gadget ada 2 macam yaitu dampak positif dan negatif. Berdasarkan dari penelitian tersebut banyak anak balita yang sudah menggunakan gadget karena ke egoisan dari orang tua. Dimana orang tua tidak mau mendengar anaknya menangis, menemani anaknya untuk bermain tidak mau dibuat ribet oleh keadaan si anak tersebut. Jadi orang tua memilih untuk memberikan anaknya gadget atau handoin sebagai tontonan agar mereka diam tidak mengganggu orang tuanya. Selain itu banyak anak yang

mengalami mata lelah, mata merah, karena faktor dari penggunaan gadget. Anak juga mengalami perubahan perilaku sosial emosional anak yang dimana sering marah-marah, membentak orang lain yang merebut gadgetnya, hingga mengalami tantrum saat tidak diberikan handpon. Sebagai orang tua harus tegas disiplin dalam mendidik anak. Orangtua juga harus bisa mengatur waktu dimana orangtua bekerja diluar, bekerja membersihkan rumah, bisa mengatur waktu untuk anak bermain ataupun belajar. Orangtua juga harus bisa tegas saat anak bermain hp diberikan jangka waktu 1 jam dalam sehari, dan hanya hari weekend saja. Orangtua harus menemani anaknya saat menonton atau bermain gadget. Berikan tontonana yang mengedukasi si anak, melatih perkembangan 6 aspeknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dianti, A. R., Sari, A., Setiawaty, S., Noviyanti, S. R., & Saragih, S. B. (2022). Promosi Kesehatan Cara Pembelajaran Daring Yang Efektif Tanpa Mengabaikan Status Kesehatan Siswa di SDIT Nurul Qolbi Kab. Bekasi Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(02), 39-46
- Dewi, A. R. T., Mayasarokh, M., & Gustiana, E. (2020). Perilaku sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 181-190.
- Febriati, LD, dan A Fauziah. 2020. "Pengaruh Intensitas." *The shine cahaya dunia kebidanan* 5 (1): 1–12.
- Hidayati, Rahma. 2020. "Peran Orang Tua : Komunikasi Tatap Muka Dalam Mengawal Dampak Gadget Pada Masa Golden Age." *SOURCE : Jurnal Ilmu Komunikasi* 5 (2): 1–10. <https://doi.org/10.35308/source.v5i2.1396>.
- Janiasih, Putu, Ketut Eka Larasati Wardana, dan Kadek Ayu Suarmini. 2022. "Dampak Pemberian Gadget Pada Anak Balita Di Desa Patemon Kecamatan Seririt." *Jurnal Kesehatan Medika Udayana* 8 (02): 136–48. <https://doi.org/10.47859/jmu.v8i02.216>.
- Khoiruddin, M Arif. 2018. "Perkembangan Anak Ditinjau dari Kemampuan Sosial Emosional." *Jurnal Pemikiran Keislaman* 29 (2): 425–38. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v29i2.624>.
- Putri, L. D. (2021). Waspada dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial

anak usia dini. *Jendela PLS: Jurnal Cendekiawan Ilmiah Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 58-

Rahayu, Mulyati Sri, Nora Maulina, Harvina Sawitri, Cut Sidrah Nadira, dan Rahmi Surayya. 2024. "Sosialisasi Mewaspada Pola Asuh Buruk Guna Peningkatan Keterampilan Mengasuh Anak di Posyandu Meunasah Mesjid, Lhokseumawe." *Auxilium: Jurnal Pengabdian Kesehatan* 2 (1): 01. <https://doi.org/10.29103/auxilium.v2i1.13186>.

Rahayu, N. S., Elan, E., & Mulyadi, S. (2021). Analisis penggunaan gadget pada anak usia dini. *Jurnal PAUD Agapedia*, 5(2), 202-210.

Rini, Nita Monita, Ika Ari Pratiwi, dan Muhammad Noor Ahsin. 2021. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar." *Jurnal Educatio* 7 (3): 1236–41. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>.

Tim Penyusun. (2013). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Makalah Dan Skripsi)*. Edisi Revisi (Parepare; Stain Parepare).

Wulandari, Dwi, dan Triana Lestari. 2021. "Pengaruh gadget terhadap perkembangan emosi anak." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5 (1): 1689–95. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1162?articlesBySameAuthorPage=2>.