

Pengaruh Gadget Terhadap Aktivitas Bermain Anak Usia Dini

Annisa Hanum¹, Hanan², Rafina Aufa³, Miftahul Hidayah⁴, Irfan Haris⁵

¹Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

²Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

³Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

⁴Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

⁵Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

e-mail: annisa.hanum25034@mhs.uingsdur.ac.id¹

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana aktivitas bermain anak usia dini dipengaruhi oleh penggunaan gadget, untuk mengidentifikasi berbagai efek, baik positif maupun negatif, dan untuk melihat bagaimana orang tua dapat membantu dan memantau penggunaan gadget anak-anak mereka. Penelitian ini menggabungkan pendekatan riset pustaka dengan metodologi kualitatif. Berbagai sumber ilmiah yang relevan, termasuk buku, jurnal, artikel penelitian, dan publikasi ilmiah yang berkaitan dengan penggunaan gadget anak usia dini, dicari dan ditinjau untuk mengumpulkan data penelitian. Reduksi data, presentasi data, dan penyusunan kesimpulan adalah contoh prosedur analisis konten yang digunakan dalam analisis data. Menurut temuan penelitian, aktivitas bermain anak usia dini dan penggunaan gadget memiliki korelasi yang cukup kuat. Anak-anak yang menggunakan gadget secara berlebihan mungkin kurang terlibat dalam aktivitas eksplorasi lingkungan langsung, keterlibatan sosial, dan permainan fisik. Tetapi bila digunakan dengan benar, teknologi juga dapat bermanfaat, terutama dalam mendukung pertumbuhan kognitif dan proses pembelajaran anak. Selain itu, orang tua memainkan peran penting dalam mengendalikan penggunaan gadget anak-anak mereka dengan menetapkan batasan waktu penggunaan, memilih konten yang sesuai usia, dan menawarkan bantuan saat mereka menggunakannya. Oleh karena itu, agar proses pertumbuhan dan perkembangan anak berjalan sebaik mungkin, diperlukan keseimbangan antara penggunaan teknologi digital dan aktivitas bermain langsung.

Kata Kunci: Gadget, Aktivitas Bermain, Anak Usia Dini, Peran Orang Tua, Perkembangan Anak

Abstract

The purpose of this study is to investigate how early childhood play activities are impacted by gadget use, to identify the different effects, both good and negative, and to look at how parents may help and monitor their children's gadget use. This study combined a library research approach with a qualitative methodology. A variety of pertinent scientific sources, including books, journals, research articles, and scholarly publications pertaining to early childhood gadget use, were searched and reviewed in order to gather study data. Data reduction, data presentation, and conclusion drafting are examples of content analysis procedures used in data analysis. According to the study's findings, early childhood play activities and gadget use are quite strongly correlated. Children that use gadgets excessively may be less engaged in direct environmental exploration activities, social engagement, and physical play. But when utilised properly, technology may also be beneficial, particularly when it comes to supporting children's cognitive growth and learning processes. Additionally, parents play a crucial part in controlling their children's use of gadgets by setting limits on how long they can use them, choosing age-appropriate content, and offering assistance when they do so. Therefore, for the child's growth and development process to go as best it can, a balance between the usage of digital technology and direct play activities is required.

Keywords: Gadgets, Play Activities, Early Childhood, Parental Role, Child Development

PENDAHULUAN

Antara usia 0 dan 6 tahun, masa bayi awal merupakan masa perkembangan pesat di semua bidang, fisik, linguistik, kognitif, sosial, dan emosional. Masa kanak-kanak awal sering disebut sebagai "masa keemasan" karena meletakkan dasar yang vital bagi perkembangan anak di kemudian hari, menurut Susanti dkk. (2025). Untuk mencapai potensi terbesar mereka selama masa ini, anak-anak membutuhkan berbagai rangsangan yang sesuai dengan ciri perkembangan mereka. Salah satu jenis rangsangan yang penting untuk mendorong perkembangan bayi usia dini adalah bermain. Bermain tidak hanya menghibur tetapi juga merupakan alat pengajaran yang memungkinkan anak-anak untuk memahami dan menyelidiki lingkungan mereka.

Aktivitas sehari-hari anak-anak telah berubah sebagai akibat dari kemajuan teknologi digital. Gadget digital seperti tablet dan ponsel pintar kini menjadi hal biasa di keluarga kontemporer (Sihwohadi & Hamid, 2026). Permainan digital, film interaktif, dan aplikasi pembelajaran hanyalah beberapa dari kualitas yang menjadikan gadget sebagai media yang diinginkan untuk anak-anak kecil. Penggunaan gadget oleh anak-anak semakin intensif setiap tahun karena keadaan ini. Namun, peluang anak-anak untuk bermain langsung dan berinteraksi dengan teman sekelas dan lingkungan mereka dapat berkurang akibat penggunaan gadget yang berlebihan.

Menurut tren saat ini, beberapa anak lebih tertarik menggunakan teknologi daripada bermain game konvensional atau bermain di luar ruangan. Hubungan sosial anak-anak dengan lingkungan mereka cenderung menurun. Menurut penelitian Agustina dkk. (2022:2552), anak-anak yang menggunakan gadget secara berlebihan mungkin menjadi kurang terlibat secara sosial dengan orang lain di sekitar mereka sebagai akibat dari peningkatan perhatian mereka pada perangkat digital. Hasil ini menyiratkan bahwa perkembangan sosial anak-anak dapat terpengaruh oleh penggunaan gadget yang berlebihan.

Pola bermain dan aktivitas fisik anak-anak juga terpengaruh oleh penggunaan gadget, selain pertimbangan sosial. Menurut Annisa dkk. (2022:842), perkembangan fisik dan mental anak-anak dapat terganggu jika mereka menggunakan gadget tanpa pengawasan dan instruksi orang tua yang tepat. Karena perilaku mereka yang lebih pasif, anak-anak yang menghabiskan banyak waktu di depan layar biasanya kurang melakukan aktivitas fisik. Peluang anak-anak untuk belajar melalui bermain aktif, yang sangat penting selama perkembangan awal, dapat berkurang karena keadaan ini.

Karena bermain sangat penting untuk perkembangan anak, topik penggunaan gadget di masa kanak-kanak awal sangat penting untuk diteliti. Perkembangan keterampilan motorik,

kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, dan keterampilan sosial semuanya dapat terpengaruh oleh kurangnya frekuensi bermain aktif. Oleh karena itu, untuk lebih memahami hubungan antara penggunaan gadget dan perubahan pola bermain anak-anak di era digital, diperlukan studi tentang bagaimana gadget memengaruhi permainan anak usia dini.

Keterlibatan orang tua diperlukan untuk mengatasi masalah ini dengan memberikan pengawasan dan arahan terus-menerus mengenai penggunaan gadget oleh anak-anak. Selain memastikan bahwa konten yang dapat diakses sesuai dengan usia dan mendorong anak-anak untuk terus terlibat dalam aktivitas bermain aktif yang membutuhkan koneksi langsung, orang tua harus mengontrol berapa lama anak-anak mereka menghabiskan waktu menggunakan gadget. Untuk menjaga perkembangan dan aktivitas bermain anak-anak, *American Academy of Paediatrics* menyarankan anak-anak berusia antara dua dan lima tahun untuk menggunakan media digital tidak lebih dari satu jam setiap hari di bawah pengawasan orang tua.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana permainan anak usia dini dipengaruhi oleh penggunaan gadget, menentukan keuntungan dan kerugian penggunaan gadget, dan menilai bagaimana orang tua dapat memantau penggunaan gadget anak-anak mereka. Selain itu, penelitian ini berupaya memberikan ringkasan berbagai tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi penggunaan perangkat yang berlebihan sehingga aktivitas bermain anak-anak terus berkembang.

Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan anak usia dini telah menjadi subjek beberapa penelitian sebelumnya. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian saat ini lebih berfokus pada aspek perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak. Masih terdapat kekurangan penelitian yang secara langsung membahas bagaimana perangkat mempengaruhi aktivitas bermain anak usia dini. Untuk memberikan pengetahuan yang lebih menyeluruh tentang bagaimana aktivitas bermain anak telah berubah di era digital, penelitian ini sangat penting.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana penggunaan gadget mempengaruhi aktivitas bermain anak usia dini, menentukan keuntungan dan kerugian penggunaan gadget, menilai peran orang tua dalam pengawasan, dan menguraikan berbagai strategi yang dapat digunakan untuk mengekang penggunaan gadget yang berlebihan. Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan menawarkan keuntungan ilmiah bagi orang tua, pendidik, dan peneliti sebagai dasar untuk pengelolaan penggunaan gadget anak usia dini yang lebih bijaksana.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kepustakaan yang dikombinasikan dengan metode kualitatif. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kualitatif menggunakan analisis data

deskriptif untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang fenomena yang dialami oleh partisipan penelitian. Karena penelitian ini berfokus pada analisis berbagai sumber literatur mengenai penggunaan gadget dan aktivitas bermain pada bayi usia dini, pendekatan penelitian kepustakaan dipilih. Penelitian kepustakaan, menurut Zed (2008), terdiri dari sejumlah tugas, seperti mengumpulkan berbagai sumber literatur, membaca, mendokumentasikan, dan memproses informasi yang relevan dengan penelitian.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei dan Juni 2026. Karena menggunakan pendekatan penelitian kepustakaan, penelitian ini dilakukan dengan mencari dan meninjau berbagai materi ilmiah dari perpustakaan digital, jurnal nasional dan internasional, dan sumber akademis terpercaya lainnya, bukan di lokasi tertentu.

Literatur tentang aktivitas bermain dan penggunaan gadget pada anak usia dini menjadi fokus penelitian ini. Berbagai sumber, termasuk buku, artikel penelitian, jurnal ilmiah, dan publikasi ilmiah lainnya yang berkaitan dengan subjek penelitian, menyediakan data penelitian. Untuk menjamin bahwa informasi yang dikumpulkan lebih mutakhir dan relevan dengan kemajuan terbaru dalam penelitian, sebagian besar materi yang digunakan berasal dari artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2020 dan 2025.

Strategi dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data. Arikunto (2021) mendefinisikan metode dokumentasi sebagai metodologi pengumpulan data yang mencakup pengumpulan berbagai materi dari buku, jurnal, catatan, dan publikasi terkait penelitian lainnya. Berbagai sumber literatur, termasuk Google Scholar, SINTA, dan jurnal ilmiah yang relevan dengan topik penelitian, dicari untuk mengumpulkan data. Setelah itu, literatur yang dikumpulkan dipilih, dicatat, dan dikategorikan menurut tema dan signifikansinya terhadap topik penelitian.

Peneliti berperan sebagai instrumen utama (instrumen manusia) dalam penelitian ini. Peneliti menjalankan peran sebagai perencana penelitian, pengumpul data, analis, penafsir data, dan penyusun laporan dalam penelitian kualitatif (Moleong, 2021).

Identifikasi masalah, pengumpulan literatur yang relevan, pemilihan dan pengelompokan sumber data, analisis isi literatur, dan pengembangan kesimpulan berdasarkan hasil analisis merupakan semua tahapan dalam proses implementasi penelitian.

Metode analisis isi digunakan untuk menganalisis data. Menurut Miles dkk. (2014), tahapan analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber untuk memberikan data yang lebih dapat dipercaya dengan membandingkan informasi dari beberapa literatur yang relevan untuk mempertahankan validitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil telaah dan analisis berbagai literatur ilmiah mengenai penggunaan gadget pada anak usia dini, ditemukan bahwa penggunaan gadget memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap aktivitas bermain anak. Dampak yang ditimbulkan dapat bersifat positif ataupun negatif, bergantung pada durasi penggunaan, jenis konten yang digunakan, serta tingkat pendampingan dan pengawasan dari orang tua. Mayoritas penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan berpotensi menurunkan keterlibatan anak dalam aktivitas bermain aktif serta interaksi sosial secara langsung. Namun, apabila digunakan secara bijaksana, gadget dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang mendukung perkembangan kognitif anak.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Kajian Literatur tentang Pengaruh Gadget terhadap Aktivitas Bermain Anak

No.	Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Temuan Utama
1.	Agustina, Ismaya & Pratiwi (2022)	Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Karakter Peduli Sosial Anak	Penggunaan gadget secara berlebihan berpotensi mengurangi kepedulian sosial anak serta menurunkan intensitas interaksi dengan lingkungan di sekitarnya.
2.	Annisa, Padilah & Yuniar (2022)	Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini	Dampak penggunaan gadget dapat bersifat positif maupun negatif, bergantung pada lamanya penggunaan serta tingkat pengawasan yang diberikan oleh orang tua.
3.	Purbonuswanto et al., (2024)	Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Anak Usia Dini dan Peran Orang Tua dalam Pengawasannya.	Intensitas penggunaan gadget yang tinggi berpotensi menurunkan aktivitas bermain dan interaksi sosial anak, sehingga pendampingan orang tua diperlukan agar penggunaannya tetap terkendali dan memberikan manfaat.
4.	Nuraini & Wardhani (2023)	Hubungan Durasi Bermain Gadget dengan Perkembangan Sosial Emosional Anak	Risiko terjadinya gangguan pada perkembangan sosial dan emosional anak cenderung meningkat seiring bertambahnya durasi penggunaan gadget.
5.	Wulandari & Kurniasih (2023)	Gadget dan Anak Usia Dini	Penggunaan gadget dalam waktu yang panjang dapat meningkatkan kemungkinan munculnya hambatan pada perkembangan sosial dan emosional anak.
6.	Nurhafani et al., (2023)	<i>The Influence of Children's Gadget Use Intensity on Their Social Skills</i>	Tingkat penggunaan gadget memiliki keterkaitan dengan perkembangan keterampilan sosial pada anak usia dini.
7.	Mulyana et al., (2023)	Perilaku Kecanduan Bermain Gadget pada Anak Usia Dini	Ketergantungan terhadap gadget dapat mengurangi keterlibatan anak dalam permainan aktif serta aktivitas eksplorasi lingkungan sekitar.
8.	Fauziah et al., (2023)	Dampak Gadget pada Anak Usia Dini	Gadget dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran yang mendukung proses belajar anak, namun penggunaan yang berlebihan

				berpotensi menimbulkan ketergantungan.
9.	Azizah & Salehudin (2023)	Media Game Edukasi di Gadget: Studi Literatur Manfaat dan Dampaknya terhadap Perkembangan Anak Usia Dini		Pemanfaatan game edukatif berbasis gadget dapat mendukung perkembangan kemampuan bahasa serta aspek kognitif pada anak usia dini.
10.	Juraidah et al., (2024)	Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini dalam Penggunaan Gadget		Penggunaan gawai yang berlebihan dapat menghalangi perkembangan sosial emosional anak.

Berdasarkan hasil sintesis pada Tabel 1, seluruh penelitian mengindikasikan bahwa penggunaan gadget berkaitan dengan aktivitas bermain serta perkembangan anak usia dini. Mayoritas penelitian menekankan adanya dampak negatif berupa penurunan aktivitas bermain secara langsung, berkurangnya interaksi sosial, serta meningkatnya risiko ketergantungan pada perangkat digital. Namun demikian, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa gadget dapat memberikan manfaat edukatif apabila digunakan secara terkontrol dan disertai pendampingan orang tua. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengaruh penggunaan gadget bergantung pada tingkat intensitas penggunaan serta kualitas pengawasan yang dilakukan oleh keluarga.

Pembahasan

Pengaruh Gadget terhadap Aktivitas Bermain Anak Usia Dini

Temuan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas bermain anak usia dini sangat dipengaruhi oleh penggunaan gadget. Anak-anak yang lebih sering menggunakan teknologi biasanya menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan aplikasi digital, menonton film, atau bermain game daripada benar-benar bermain. Baik frekuensi bermain di luar ruangan maupun interaksi dengan teman sebaya menurun sebagai akibat dari hal ini. Ini menunjukkan bahwa kebiasaan bermain anak-anak berubah dari aktivitas yang energik dan berfokus pada interaksi sosial menjadi aktivitas yang lebih menyendiri yang menekankan penggunaan perangkat digital.

Hasil ini konsisten dengan penelitian oleh Hudi dkk. (2022), yang menjelaskan bagaimana penggunaan gadget yang berlebihan dapat mempengaruhi ikatan sosial anak-anak dan mengurangi aktivitas bermain langsung. Menurut Agustina dkk. (2022), kesadaran sosial anak-anak dapat berkurang karena penggunaan gadget yang berlebihan karena perhatian mereka dialihkan dari lingkungan sekitar ke perangkat digital. Peluang anak-anak untuk belajar bagaimana berkolaborasi, berbagi, berkomunikasi, dan memahami emosi orang lain melalui pengalaman bermain dengan teman sebaya mungkin berkurang karena berkurangnya keterlibatan sosial.

Karena bermain adalah cara utama anak-anak belajar dan berkembang, ini merupakan aktivitas penting bagi anak-anak usia dini. Anak-anak dapat mengintegrasikan pengembangan keterampilan fisik, kognitif, linguistik, sosial, dan emosional mereka melalui bermain. Anak-anak beresiko kehilangan berbagai kesempatan pendidikan yang berasal dari keterlibatan langsung dengan

lingkungan sekitar mereka ketika penggunaan gadget menggantikan waktu bermain aktif. Akibatnya, perkembangan keseluruhan anak dapat terpengaruh oleh berkurangnya permainan fisik.

Menurut Mulyana dkk. (2023), kecenderungan anak-anak kecil terhadap kecanduan gadget dapat menghambat keterlibatan mereka dalam permainan fisik dan aktivitas eksplorasi, yang keduanya penting untuk perkembangan motorik mereka. Pengguna gadget jangka panjang biasanya menghabiskan lebih banyak waktu duduk dan kurang bergerak. Koordinasi tubuh, keseimbangan, dan keterampilan motorik kasar, yang semuanya biasanya dikembangkan melalui permainan fisik, dapat terhambat oleh gangguan ini.

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mempengaruhi fokus dan pengendalian diri anak-anak selain perkembangan motorik mereka. Anak-anak mungkin menjadi kurang tertarik pada permainan yang membutuhkan kreativitas, proses, dan kontak sosial karena mereka terbiasa mendapatkan hiburan secara instan melalui perangkat digital. Ketergantungan jangka panjang pada gadget dan penurunan antusiasme anak-anak dalam terlibat dalam aktivitas bermain yang lebih beragam adalah kemungkinan akibat dari sindrom ini. Namun, aktivitas bermain anak-anak tidak selalu terpengaruh buruk oleh penggunaan gadget.

Gadget dapat membantu perkembangan kognitif anak sekaligus bertindak sebagai alat bantu pengajaran yang menarik jika digunakan secara bijak dan dalam batasan yang disarankan. Anak-anak dapat mempelajari huruf, angka, warna, bentuk, dan konsep dasar lainnya dengan bantuan berbagai aplikasi pendidikan. Akibatnya, lamanya waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gadget, jenis konten yang dilihat, dan tingkat pengawasan orang tua semuanya memiliki dampak yang signifikan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas bermain anak usia dini sangat dipengaruhi oleh penggunaan gadget. Meskipun penggunaan gadget yang moderat mungkin memiliki efek pendidikan yang positif, penggunaan yang berlebihan dapat menghambat koneksi sosial, permainan fisik, dan eksplorasi lingkungan. Oleh karena itu, untuk menjamin perkembangan anak usia dini yang terbaik, diperlukan keseimbangan antara aktivitas bermain langsung dan penggunaan teknologi digital.

Dampak Positif dan Negatif Gadget bagi Anak Usia Dini

Menurut temuan sebuah penelitian, perkembangan anak usia dini dapat dipengaruhi oleh penggunaan gadget baik secara positif maupun negatif. Banyak faktor, termasuk lamanya penggunaan, jenis konten yang dilihat, dan tingkat bimbingan orang tua, yang memengaruhi efek ini. Karena efek gadget sangat bervariasi tergantung pada bagaimana penggunaannya, efek tersebut tidak dapat dikategorikan sepenuhnya sebagai positif atau negatif.

Penggunaan gadget sebagai sumber belajar yang menarik dan kemampuannya untuk mendorong keterlibatan yang lebih besar selama proses pembelajaran adalah dua manfaatnya. Anak-anak dapat meningkatkan kemampuan bahasa dan kognitif mereka dengan menggunakan berbagai

program pendidikan untuk mengidentifikasi huruf, angka, warna, dan bentuk. Menurut penelitian Azizah & Salehudin (2023), bila digunakan sesuai dengan tahap perkembangan mereka, permainan edukatif berbasis gadget dapat membantu anak-anak mengembangkan kemampuan verbal dan kognitif mereka. Selain itu, perangkat dapat meningkatkan literasi digital anak-anak dengan membantu mereka mempelajari pengetahuan baru dan membiasakan diri dengan teknologi digital di usia muda.

Hasil ini dikuatkan oleh Fauziah dkk. (2023), yang menjelaskan bahwa karena gadget dapat menyajikan informasi secara visual dan interaktif, sehingga memudahkan anak-anak untuk memahaminya, gadget dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang efektif. Dengan membuat proses pembelajaran lebih menarik dan bervariasi, penggunaan media digital yang tepat dapat meningkatkan antusiasme anak-anak dalam belajar. Oleh karena itu, jika digunakan dengan hati-hati dan sesuai dengan kebutuhan anak, gadget dapat digunakan sebagai alat bantu belajar.

Di sisi lain, sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak buruk pada perkembangan anak usia dini. Menurut Hudi dkk. (2022), penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengakibatkan berkurangnya kontak sosial dan bermain langsung. Secara umum, anak-anak yang menggunakan teknologi secara berlebihan lebih cenderung terlibat dalam aktivitas menyendiri daripada berinteraksi dengan lingkungan dan teman-teman mereka. Keterampilan sosial anak mungkin tidak berkembang secara maksimal sebagai akibat dari penyakit ini.

Selain itu, Agustina dkk. (2022) menemukan bahwa kesadaran sosial anak dapat menurun akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Anak-anak kurang peka terhadap keadaan dan keinginan orang-orang di sekitar mereka karena mereka menghabiskan lebih banyak waktu pada perangkat digital. Empati, kerja sama, dan keterampilan komunikasi, yang biasanya dikembangkan melalui interaksi sosial langsung, dapat berkurang sebagai akibatnya.

Penggunaan gadget yang tidak terkontrol berpotensi memengaruhi perkembangan fisik anak-anak di samping masalah sosial. Menurut Mulyana dkk. (2023), anak-anak yang kecanduan gadget cenderung lebih tidak aktif, yang membatasi pilihan mereka untuk bermain fisik, berolahraga, dan bergerak. Perkembangan motorik anak dapat terpengaruh oleh penurunan aktivitas fisik jangka panjang, dan waktu layar yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan.

Ada efek merugikan lebih lanjut pada pertumbuhan sosial dan emosional anak-anak. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional anak-anak dengan membatasi kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan lingkungan mereka, menurut Juraidah dkk. (2024). Ketika penggunaan gadget dibatasi, anak-anak yang menggunakannya secara berlebihan berisiko menjadi bergantung padanya, yang dapat menyebabkan ketidaksabaran, kecemasan, atau kesulitan mengendalikan emosi mereka.

Temuan penelitian ini menunjukkan dengan jelas bahwa penggunaan perangkat memiliki efek positif dan negatif. Jika digunakan dengan benar dan sesuai dengan kebutuhan, gawai dapat menawarkan keuntungan sebagai alat pengajaran dan cara untuk memperkenalkan teknologi. Di sisi lain, penggunaan berlebihan tanpa pengawasan yang tepat dapat membahayakan aktivitas bermain anak-anak serta perkembangan sosial, emosional, dan fisik mereka. Akibatnya, orang tua memainkan peran penting dalam mengontrol berapa lama anak-anak mereka menggunakan gawai, memilih konten yang sesuai usia, dan memastikan bahwa penggunaan teknologi seimbang dengan bermain, pendidikan, dan aktivitas interaksi sosial langsung.

Peran Orang Tua dalam Penggunaan Gadget

Menurut temuan tinjauan literatur, orang tua sangat penting dalam mengarahkan dan mengatur penggunaan gadget oleh anak-anak usia dini. Kemampuan anak untuk membedakan antara konten yang berpotensi berbahaya dan bermanfaat masih berkembang pada usia dini ini. Untuk memastikan bahwa penggunaan gadget oleh anak-anak meningkatkan perkembangan mereka tanpa mengganggu permainan, pendidikan, dan hubungan sosial mereka, keterlibatan orang tua sangat penting. Memilih konten yang sesuai usia dan membatasi jumlah waktu yang dihabiskan di perangkat adalah dua aspek pengawasan orang tua. Untuk mengurangi efek berbahaya dari penggunaan gadget dan membantu anak-anak menggunakan teknologi secara lebih bertanggung jawab, nasihat orang tua sangat penting (Hudi dkk., 2022).

Anak-anak yang dibimbing lebih cenderung menggunakan teknologi untuk belajar daripada untuk hiburan. Selain itu, partisipasi orang tua membuat penggunaan gadget lebih bermakna dengan memungkinkan anak-anak untuk menerima penjelasan tentang informasi yang diperoleh dari media digital.

Selain memberikan pengawasan, orang tua dapat bertindak sebagai panutan bagi anak-anak mereka dalam penggunaan teknologi secara teratur. Anak-anak usia dini sering meniru tindakan orang tua mereka. Anak-anak mungkin menganggap penggunaan gadget yang berlebihan sebagai hal yang normal jika orang tua menggunakannya setiap hari. Di sisi lain, anak-anak lebih cenderung mengadopsi perilaku serupa ketika orang tua memberikan contoh penggunaan gadget yang bertanggung jawab sambil menekankan waktu keluarga tatap muka. Karena keluarga adalah lingkungan belajar utama anak, pengendalian penggunaan gadget mereka harus dimulai dari sana.

Menurut Wulandari & Kurniasih (2023), terdapat korelasi yang substansial antara pengaruh penggunaan gadget di masa kanak-kanak dan kualitas bimbingan orang tua. Anak-anak yang menerima pengawasan yang memadai cenderung tidak menjadi bergantung pada perangkat digital dan umumnya lebih mampu mengendalikan penggunaan gadget mereka. Di sisi lain, penggunaan perangkat yang berlebihan yang disebabkan oleh kurangnya pengawasan orang tua dapat mengurangi permainan aktif dan keterlibatan sosial dengan teman-teman.

Orang tua harus menetapkan pedoman yang jelas untuk penggunaan gadget selain memberikan pengawasan. Peraturan ini dapat diterapkan dengan menetapkan batasan waktu, membuat rutinitas tetap untuk menggunakan perangkat, dan melarang penggunaan perangkat sebelum tidur, saat makan, atau saat belajar. Regulasi ini sangat penting karena anak-anak yang menggunakan gadget secara berlebihan mungkin akan menghabiskan banyak waktu di depan layar. Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat memengaruhi pertumbuhan sosial, psikologis, dan fisik anak (Nur dkk., 2024). Dengan demikian, membatasi penggunaan gadget adalah cara proaktif untuk mengurangi kemungkinan dampak negatif.

Konten yang diakses anak-anak mereka dipilih dan disaring oleh orang tua mereka. Tidak setiap game, film, dan perangkat lunak pada gadget sesuai dengan perkembangan dan usia. Menurut Fauziah dkk. (2023), selama materi tersebut bersifat instruktif dan memenuhi kebutuhan perkembangan anak, perangkat dapat bermanfaat sebagai alat pembelajaran. Akibatnya, orang tua perlu memastikan bahwa program atau aplikasi yang digunakan anak-anak mereka mencakup komponen pendidikan dan tidak menampilkan apa pun yang dapat membahayakan perkembangan perilaku mereka.

Gagasan menonton bersama atau bermain bersama, yaitu memanfaatkan perangkat elektronik dengan anak-anak sambil memberikan arahan dan penjelasan tentang konten yang dapat diakses, juga dapat digunakan untuk memberikan dukungan orang tua (Gunarti dkk., 2023). Dalam hal ini, penggunaan perangkat dapat menjadi alat komunikasi antara orang tua dan anak-anak selain sebagai hiburan pribadi. Bantuan semacam ini mencegah anak-anak salah menafsirkan apa yang mereka lihat dan membantu mereka memahami informasi yang diberikan.

Menurut sebuah studi oleh Juraidah dkk. (2024), perkembangan sosial dan emosional anak dipengaruhi oleh keterlibatan orang tua dalam penggunaan gadget. Dibandingkan dengan anak-anak yang menggunakan teknologi tanpa pengawasan, anak-anak yang menerima perhatian dan arahan orang tua cenderung memiliki keterampilan sosial yang lebih unggul. Hasil ini menyiratkan bahwa, terlepas dari kemajuan teknologi digital yang terus berlanjut, kualitas interaksi orang tua-anak tetap menjadi komponen penting dalam mendorong perkembangan anak.

Di samping itu, orang tua harus menawarkan opsi kegiatan yang menarik agar anak tidak tergantung pada gadget sebagai satu-satunya sumber hiburan. Kegiatan seperti bermain di luar, membaca cerita, menggambar, berolahraga, dan bersosialisasi dengan teman-teman sebaya bisa menjadi alternatif yang efektif untuk mengurangi penggunaan gadget. Partisipasi anak dalam kegiatan bermain aktif dapat menurunkan kemungkinan kecanduan gadget serta mendukung pertumbuhan motorik, sosial, dan emosional anak (Mulyana et al., 2023).

Berdasarkan hasil berbagai penelitian itu, dapat dipahami bahwa orang tua memiliki peran penting dalam menentukan pengaruh penggunaan gadget pada anak-anak di usia dini. Gadget bisa menjadi alat pembelajaran yang berguna jika digunakan dengan tepat, tetapi juga dapat menimbulkan dampak negatif jika dipakai tanpa pengawasan. Dengan demikian, pengaturan penggunaan gadget,

pemilihan konten yang tepat, pengawasan saat menggunakan, serta penyediaan kegiatan alternatif adalah langkah penting yang harus dilakukan orang tua agar penggunaan gadget dapat mendukung perkembangan anak secara maksimal.

Upaya Mengurangi Penggunaan Gadget Berlebihan

Menurut temuan tinjauan literatur, penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak usia dini harus diatur untuk menghindari gangguan terhadap perkembangan mereka. Melarang anak-anak menggunakan gadget digital saja tidak akan mengurangi penggunaan gadget; sebaliknya, kegiatan pengganti yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka harus ditawarkan. Pada intinya, anak-anak usia dini membutuhkan kesempatan untuk berinteraksi dengan lingkungan mereka, bermain, dan menjelajah. Akibatnya, orang tua dan masyarakat harus menciptakan lingkungan yang mendorong anak-anak untuk bermain aktif dan terlibat dalam interaksi sosial tanpa menggunakan teknologi.

Mendorong anak-anak untuk bermain dengan teman-teman mereka adalah salah satu pendekatan untuk melakukan hal ini. Anak-anak dapat belajar berkolaborasi, berkomunikasi, berbagi, dan memahami norma-norma sosial dengan bermain bersama orang lain. Menurut Hudi dkk. (2022), perkembangan sosial dan emosional anak sangat terbantu oleh keterlibatan sosial langsung. Keterampilan sosial anak, yang seharusnya dikembangkan melalui pengalaman bermain bersama, dapat terganggu ketika mereka lebih banyak berinteraksi dengan teknologi daripada dengan teman sebaya mereka. Akibatnya, memberi anak-anak lebih banyak kesempatan untuk bermain dengan orang lain sangat penting untuk mengurangi ketergantungan mereka pada elektronik.

Orang tua dapat menawarkan permainan edukatif non-digital yang dapat membangkitkan minat anak-anak selain membiarkan mereka bermain dengan teman sebaya. Untuk mengurangi minat anak-anak pada teknologi, berbagai aktivitas seperti teka-teki, balok bangunan, permainan konstruktif, mewarnai, menggambar, dan membaca buku cerita mungkin merupakan pengganti yang bermanfaat. Menurut penelitian oleh Fauziah dkk. (2023), lebih mudah bagi anak-anak kecil untuk mengurangi penggunaan perangkat mereka ketika ada aktivitas menarik yang sesuai dengan minat mereka. Tanpa perlu gadget digital, permainan edukatif juga dapat menumbuhkan kreativitas, pemikiran kritis, dan keterampilan motorik anak-anak.

Mendorong aktivitas keluarga tanpa elektronik (waktu bebas layar) adalah upaya lain yang dapat dilakukan. Kualitas interaksi antara orang tua dan anak dapat ditingkatkan dengan terlibat dalam aktivitas seperti makan bersama, berolahraga, berkebun, membaca buku, dan rekreasi keluarga. Melibatkan keluarga dalam aktivitas sehari-hari dapat meningkatkan hubungan emosional antara orang tua dan anak serta mengurangi intensitas penggunaan gadget (Haryanto & Tohari, 2024). Minat anak-anak terhadap gadget cenderung menurun ketika keluarga mereka memberikan cukup perhatian dan kontak karena kebutuhan sosial dan emosional mereka terpenuhi.

Mengurangi penggunaan perangkat yang berlebihan juga membutuhkan bantuan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Annisa dkk. (2022) menyatakan bahwa anak-anak dapat terus berpartisipasi dalam bermain dan aktivitas sosial tanpa menggunakan teknologi jika keluarga mereka mendukung dan aktif. Hasil ini menunjukkan bahwa mengendalikan penggunaan gadget anak bukan hanya tugas anak; semua anggota keluarga harus terlibat dalam membantu anak membentuk kebiasaan teknologi yang baik.

Selain keluarga, lembaga pendidikan juga sangat penting dalam mengurangi penggunaan gadget yang berlebihan. Untuk memberikan anak-anak kesempatan belajar yang lebih bermakna, guru dapat menawarkan berbagai kegiatan pendidikan yang meliputi bermain kelompok, olahraga fisik, dan eksplorasi lingkungan. Menurut Juraidah dkk. (2024), sekolah dapat membantu anak-anak mengembangkan kemampuan sosial-emosional mereka dan mengurangi ketergantungan mereka pada gadget digital dengan menawarkan permainan edukatif dan kegiatan sosial.

Taktik lain yang sering disarankan oleh banyak penelitian adalah membatasi jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gadget. Orang tua harus menetapkan pedoman ketat untuk jumlah waktu dan durasi penggunaan gadget yang diizinkan bagi anak-anak setiap hari. Untuk menghindari gangguan terhadap permainan, pendidikan, dan interaksi sosial anak-anak, *American Academy of Paediatrics* merekomendasikan agar penggunaan media digital pada anak usia dini dibatasi dan disertai pengawasan orang tua. Anak-anak akan mempelajari keterampilan manajemen waktu dan berhenti menggunakan teknologi sebagai satu-satunya bentuk hiburan mereka jika ada peraturan yang teratur.

Menurut Mulyana dkk. (2023), anak-anak yang terbiasa dengan permainan tradisional, aktivitas fisik, dan kegiatan kreatif cenderung tidak kecanduan gadget dibandingkan anak-anak yang tidak mendapatkan stimulasi bermain di lingkungan mereka. Selain mengurangi penggunaan perangkat, aktivitas kelompok seperti petak umpet, lompat tali, bersepeda, dan lainnya mendorong pertumbuhan motorik, sosial, dan emosional anak-anak.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa upaya untuk mengurangi penggunaan gadget secara berlebihan perlu dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif. Orang tua, keluarga, sekolah, serta lingkungan sekitar perlu berkolaborasi dalam menyediakan berbagai kegiatan yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Melalui pendampingan yang tepat, pembatasan penggunaan gadget, serta peningkatan aktivitas bermain dan interaksi sosial, anak dapat menggunakan teknologi secara lebih bijak tanpa kehilangan kesempatan untuk berkembang secara optimal melalui pengalaman bermain secara langsung.

SIMPULAN

Penggunaan gadget memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap aktivitas bermain anak usia dini. Penggunaan gadget secara berlebihan berpotensi menurunkan aktivitas bermain aktif, interaksi sosial, serta kesempatan anak untuk melakukan eksplorasi secara langsung terhadap

lingkungan sekitarnya. Namun demikian, gadget juga dapat memberikan manfaat sebagai media pembelajaran dan sarana untuk mendukung perkembangan kemampuan kognitif apabila digunakan secara bijak, sesuai dengan usia anak, serta didampingi oleh orang tua.

Peran orang tua merupakan faktor yang sangat penting dalam mengarahkan penggunaan gadget melalui pengaturan durasi penggunaan, pemilihan konten yang sesuai dengan usia anak, serta pendampingan ketika anak menggunakan perangkat digital. Selain itu, upaya untuk mengurangi penggunaan gadget secara berlebihan dapat dilakukan dengan menyediakan berbagai aktivitas alternatif yang menarik, membiasakan kegiatan tanpa gadget, serta meningkatkan keterlibatan keluarga dan lingkungan dalam

Oleh sebab itu, diperlukan kerja sama yang baik antara orang tua, pendidik, dan lingkungan sekitar untuk menciptakan keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas bermain secara langsung sehingga perkembangan fisik, sosial, emosional, dan kognitif anak usia dini dapat berlangsung secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. I. M., Ismaya, E. A., & Pratiwi, I. A. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Karakter Peduli Sosial Anak. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2547–2555. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2465>
- Annisa, N., Padilah, N., Rulita, R., & Yuniar, R. (2022). Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(09), 837–849. <https://doi.org/10.59141/japendi.v3i09.1159>
- Arikunto, P. D. S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azizah, F., & Salehudin, M. (2023). Media Game Edukasi di Gadget: Studi Literatur Manfaat dan Dampaknya Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Journal of Instructional and Development Researches*, 3(6), 264–271. <https://doi.org/10.5361/jider.v3i6.265>
- Fauziah, F., Elan, E., & Aprily, N. M. (2023). Dampak Gadget pada Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 7(2), 190–193. <https://doi.org/10.17509/jpa.v7i2.63939>
- Gunarti, W., Meilanie, R. S. M., & Marjo, H. K. (2023). The Impact of Co-Viewing on Attachment Between Parents and Children. *JPUD: Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 17(1), 31–43. <https://doi.org/10.21009/JPUD.171.03>
- Haryanto, D. A., & Tohari, M. A. (2024). Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini Studi Kasus Di RT.002 RW.01, Pondok Pucung, Tangerang Selatan. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 244–252. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.168>
- Hudi, I., Noviola, D. S., & Matang. (2022). Globalisasi dan Gadget Dikalangan Anak Usia Dini: Dampak Penggunaan, Peran Orang Tua dan Guru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14837–14844. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4762>

- Juraidah, J., Irwani, N. R., Nurhayati, N., Hayati, R., Fajri, Y., Ananda, H., & Khadijah, K. (2024). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Dalam Penggunaan Gadget. *Ta Rim Jurnal Pendidikan Dan Anak Usia Dini*, 5(3), 45–52. <https://doi.org/10.59059/tarim.v5i3.1333>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, E. H., Aprily, N. M., & Zaenab, A. S. (2023). Perilaku Kecanduan Bermain Gadget Pada Anak Usia Dini. *Ceria: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2), 11. <https://doi.org/10.31000/ceria.v12i2.9926>
- Nur, A., Cahyani, P. D., & Ningrum, N. K. (2024). Pengaruh customer engagement terhadap brand loyalty dengan brand attachment dan customer trust sebagai variabel intervening. *Jurnal Manajemen Terapan Dan Keuangan*, 13(1), 1092–1107.
- Nuraini, F., & Wardhani, J. D. (2023). Hubungan Durasi Bermain Gadget dengan Perkembangan Sosial Emosional Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2245–2256. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4198>
- Nurhafani, M., Kurniawati, Y., Pranoto, S., & Nuzulia, S. (2023). The Influence of Children's Gadget Use Intensity on Their Social Skills. *JPUD: Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 17(2), 407–424. <https://doi.org/10.21009/JPUD.172.15>
- Pediatrics, A. A. of. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Purbonuswanto, W., Rejokirono, R., Maryono, M., Jean Mas, H., Elmas, I., Mulyono, R., Djufri, E., & Singgih Kuncoro, K. (2024). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan anak usia dini dan peran orang tua dalam pengawasannya. *AMONG: Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 28–33.
- Sihwohadi, & Hamid, S. N. (2026). DINI AKIBAT INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DI ERA. *Jurnal Media*, 4(5), 1–15. <https://doi.org/10.62281>
- Sugiyono, P. D. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk Penelitian yang bersifat eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif)*. ALFABETA Bandung.
- Susanti, U. V., Indriani, L. N. F. A., & Naimah. (2025). Mewujudkan Pendidikan Berkualitas Di Masa Golden Age Melalui. *Jurnal Edusiana : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 90–98.
- Wulandari, H., & Kurniasih. (2023). Gadget dan Anak Usia Dini. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 6(2), 162–172. <https://doi.org/10.31537/jecie.v6i2.1132>
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.