

PENGALAMAN ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK KELAS 4 – 6

Ferry Diana Karmilasari

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bakti Indonesia Jalan Kampus Bumi Cempokosari No.40, Dusun Cempokasari, Sarimulyo, Banyuwangi, Jawa Timur 68482, Indonesia
ferrydianakarmilasari@gmail.com

ABSTRAK

Gadget adalah alat elektronik yang dibuat untuk menjalankan fungsi tertentu dengan cara yang efisien dan praktis. Alat ini dimanfaatkan dalam berbagai kegiatan harian, seperti berkomunikasi, mencari hiburan, mengakses informasi, belajar, atau mendukung pekerjaan. Karena sifatnya yang mudah digunakan, gadget banyak dipakai oleh berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak. Namun, penggunaannya tetap harus disesuaikan dengan usia dan kebutuhan, serta perlu adanya pengawasan dan pembatasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali pengalaman orang tua dalam mendampingi penggunaan gadget terhadap kesehatan mental pada anak usia sekolah (Kelas 4-6) di Dusun Temurejo, Kabupaten Banyuwangi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 7 partisipan yakni orang tua siswa-siswi sekolah dasar kelas 4-6. Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pengambilan data dalam penelitian ini dengan melakukan wawancara mendalam. Teknik analisa data dengan menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Penelitian dimulai dari membaca Kembali transkrip verbatim, kemudian menandai teks yang dianggap penting, data direduksi dengan mengidentifikasi tema-tema utama, hasil tema tersebut disajikan dalam bentuk tabel yang menggambarkan pengalaman orang tua. Hasil penelitian ini ditemukan 5 tema yaitu (1) Pengenalan Gadget Sejak Usia Dini, (2) Penggunaan Gadget Yang Melebihi Batas, (3) Ketidakmampuan Pengendalian Emosi, (4) Kurangnya Interaksi Sosial, (5) Pentingnya Kontrol dan Pendampingan dari Orang Tua. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan orang tua sangat penting dalam mendampingi serta menetapkan batasan penggunaan gadget pada anak, agar risiko dampak negatif yang mungkin muncul dapat dikurangi.

Kata Kunci: anak sekolah dasar; gadget; kesehatan mental orang tua

PARENTS' EXPERIENCES IN ASSISTING THE USE OF GADGETS ON MENTAL HEALTH CHILDREN IN GRADES 4 - 6

ABSTRACT

Gadgets are electronic devices made to perform certain functions in an efficient and practical way. They are utilized in various daily activities, such as communicating, finding entertainment, accessing information, studying, or supporting work. Due to their easy-to-use nature, gadgets are widely used by various age groups, including children. However, their use must still be adjusted to age and needs, and there needs to be supervision and restrictions. The purpose of this study is to explore parents' experiences in assisting the use of gadgets on mental health in school-age children (Grades 4-6) in Temurejo Hamlet, Banyuwangi Regency. This research is a qualitative study using a phenomenological approach. There were 7 participants in this study, namely parents of elementary school students in grades 4-6. Participants were selected using purposive sampling technique. Data collection in this study by conducting in-depth interviews. Data analysis techniques using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The research starts from re-reading verbatim transcripts, then marking the text that is considered important, the data is reduced by identifying the main themes, the results of these themes are presented in the form of tables that describe the experiences of parents. The results of this study found 5 themes, namely (1) Introduction of Gadgets from an Early Age, (2) Excessive Use of Gadgets, (3) Inability to Control Emotions, (4) Lack of Social Interaction, (5) The Importance of Control and Assistance from Parents. Based on the results of this study, it can be concluded that parental involvement

is very important in accompanying and setting limits on gadget use in children, so that the risk of negative impacts that may arise can be reduced.

Keywords: elementary school children; gadgets; parents; mental health

INTRODUCTION

Kemajuan teknologi di era globalisasi saat ini sangat pesat sesuai dengan perkembangan zaman. Teknologi saat ini dibutuhkan oleh manusia untuk meningkatkan keahlian dan keterampilan. Perkembangan tersebut menghasilkan berbagai hal baru disetiap harinya. Salah satu perkembangan dibidang teknologi itu adalah gadget. Munculnya gadget memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari (Rahmiati et al., 2022; Sugiarti & Andyanto, 2021). Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin canggih, gadget bukan hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, akan tetapi gadget dapat digunakan sebagai suatu hiburan karena menawarkan berbagai macam fitur gambar, audio, permainan bahkan gadget juga dapat menyajikan berbagai berita dari sosial media (Sapardi, 2018; Sofiana et al., 2022). Pengguna gadget tidak hanya dari kalangan orang dewasa dan remaja. Gadget juga digunakan oleh anak-anak sekolah bahkan anak prasekolah pun sering kali dapat menggunakan gadget sendiri (Suherman et al., 2021). Organisasi Kesehatan Dunia mencatat bahwa mayoritas anak usia sekolah yang menggunakan perangkat digital berada dalam rentang usia 9 hingga 15 tahun, dengan persentase yang sangat tinggi. Selain itu, lebih dari separuh anak pada usia yang sama juga aktif menggunakan internet. Di tingkat global, diketahui bahwa sekitar 10 hingga 20 persen anak-anak dan remaja menghadapi tantangan dalam kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, serta gangguan perilaku. Anak usia prasekolah pun tidak luput dari masalah, dengan sekitar 5 hingga 25 persen mengalami hambatan perkembangan. Secara umum, gangguan yang paling sering muncul di kalangan anak adalah kecemasan, ledakan emosi, dan perilaku menyimpang, masing-masing dialami oleh sekitar 9 hingga 15 persen dari populasi anak (WHO, 2017). Anak sekolah dasar, yakni usia antara 7 hingga 12 tahun memiliki fase kritis dalam perkembangan anak, yang meliputi berbagai aspek (Setiana & Eliasa, 2024). Pada masa ini, anak tidak hanya mengalami pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan psikologis yang signifikan. Di usia sekolah, anak mulai mengasah kemampuan motoriknya melalui aktivitas bermain, serta mulai mengembangkan keterampilan dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung. Selain itu, mereka juga mulai membangun hubungan sosial, baik dalam lingkungan keluarga maupun dengan teman sebaya. (Syifa et al., 2019).

Penggunaan gadget pada anak mempunyai dampak positif dan negatif. Fenomena ini banyak menimbulkan kekhawatiran tentang dampak yang dapat ditimbulkan dari penggunaan gadget pada anak. Implikasi negatif pada kesehatan terhadap penggunaan gadget yaitu dapat berpengaruh terhadap perilaku dan perkembangan, pertumbuhan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Selain hal tersebut, dampak gadget juga membuat anak menjadi tertutup, mengalami gangguan tidur, dan kurangnya interaksi sosial (Andika Sari et al., 2024; Imron, 2017; Masuk et al., 2024). Oleh sebab itu, pemakaian gadget yang melebihi batas yang ditentukan akan memiliki dampak negatif pada tahap perkembangan serta akan membuat anak menjadi tidak peduli dengan lingkungan keluarga dan lingkungan sekitar. Hal ini akan berdampak terhadap kurangnya empati dan kesulitan mengekspresikan emosi dengan tepat (Isdiyantoro & Maftuhah, 2022; Masfufah & Darmawan, 2023). Selain dampak negatif yang bisa muncul dalam penggunaan gadget yang tidak tepat, Pemanfaatan gadget secara tepat dan sesuai keperluan dapat mendukung proses belajar anak sekolah. Hal ini memungkinkan mereka untuk memperoleh informasi dengan lebih cepat dan efisien, mengembangkan kreativitas, serta meningkatkan keterampilan dalam berkomunikasi dan bekerja sama dengan teman maupun guru. (Kamaruddin et al., 2023). Peranan orang tua merupakan hal yang sangat penting dalam penggunaan gadget. Semakin menarik sebuah teknologi akan membuat anak-anak menjadi nyaman bermain dengan gadget karena terdapat berbagai aplikasi yang menarik, interaktif, serta membuat anak tertarik dan ingin selalu menggunakannya (Suherman et al., 2021). Sebagian besar orang tua beranggapan memberikan gadget pada anak akan memudahkan orang tua untuk beraktivitas. Di sisi lain, di era kemajuan teknologi, pemilihan

memberikan gadget pada anak juga memiliki tujuan agar anak lebih mengenal teknologi sehingga dapat memiliki wawasan dan pengetahuan yang lebih cepat dan luas (Masfufah & Darmawan, 2023). Orang tua sebaiknya turut aktif mendampingi, membimbing, dan mengawasi anak dalam penggunaan gadget. Dengan keterlibatan orang tua, penggunaan gadget oleh anak dapat lebih terkendali, serta akses terhadap konten pun bisa disesuaikan dengan usia dan kebutuhan perkembangan mereka (Irfan & Azmin, 2022; Novitasari, 2019). Dengan demikian, dalam penelitian ini, peneliti bermaksud menggali lebih dalam mengenai peran pendampingan orang tua dalam penggunaan gadget dan dampaknya terhadap kesehatan mental pada anak kelas 4 hingga 6 yang tinggal di Dusun Temurejo.

METODE

Penelitian ini menggunakan Penelitian Kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini menggali makna dari pengalaman orang tua yang mendampingi anak usia sekolah dasar kelas 4-6 dalam penggunaan gadget dilihat dari sisi Kesehatan mental. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari - februari 2024 di Dusun Temurejo, Kabupaten Banyuwangi. Pemilihan partisipan menggunakan Teknik purposive sampling. Jumlah partisipan sebanyak 7 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara mendalam dan menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur serta mengajukan pertanyaan terbuka kepada partisipan. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Proses dimulai dengan peneliti menelaah kembali hasil transkrip wawancara secara menyeluruh dari seluruh partisipan. Selanjutnya, peneliti menandai bagian-bagian yang dianggap relevan dan bermakna. Setelah itu, dilakukan penyederhanaan data dengan cara mengelompokkan tema-tema utama yang muncul. Hasil analisis kemudian disusun dalam bentuk tabel yang merepresentasikan pengalaman para orang tua. Pada tahap akhir, peneliti merumuskan kesimpulan terkait pengalaman orang tua berdasarkan temuan yang telah diperoleh.

RESULT

Tabel 1.
Karakteristik Partisipan

Kode	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Pendidikan	Suku
P1 D	35 Tahun	P	Ibu Rumah Tangga	S1	Jawa
P2 N	39 Tahun	P	Perawat	S1	Jawa
P3 S	46 Tahun	P	Ibu Rumah Tangga	SMA	Jawa
P4 P	31 Tahun	P	Ibu Rumah Tangga	SMA	Jawa
P5 Y	31 Tahun	P	Ibu Rumah Tangga	SMA	Jawa
P6 M	36 Tahun	P	Ibu Rumah Tangga	SMA	Jawa
P7 W	39 Tahun	P	Guru SMK	S1	Jawa

Tabel 1 menggambarkan tentang karakteristik partisipan diantaranya tentang usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, suku. Rata-rata usia partisipan yaitu diatas 30 tahun dan terdapat 3 partisipan berpendidikan S1, 4 partisipan berpendidikan SMA. Semua partisipan bersuku jawa dan berjenis kelamin Perempuan.

Tabel 2.
Pengenalannya Gadget Sejak Usia Dini

Kode Partisipan	Hasil Wawancara
P1 D	“Umur berapa kok lali ya, paling sekitar umur 5 tahun mulai nonton-nonton liwat hp, tapi pas rewel ae, pas mau makan, ben anteng, gitu awale kenapa kok tak kasih hp”
P2	“yo biyen pas TK, karena tak tinggal kerja, bapak.e yo kerja arek.e tak titipne mbah.e dadi ya wes sampe saiki malah njaluk hp dewe”
P3	“mulai umur 4 kalau gak salah mbak, lihat kakak-kakaknya main hp, intip-intip terus sama kakak-kakak.e ya dipinjami sebentar, terus dia mulai ngerti bisa pencet-pencet hpnya sendiri, minta nonton youtube terus”
P7	“Umur 3 tahun mau 4 tahun mbak, biasane sambil tak sambi, anaknya tak kasih hp, tapi ya dia belum bisa ngapa-ngapain cuman memang sengaja tak kasih hp karena aku ya sedang ada repotnya, jadi biar dia diam itu tak kasih hp”

Tabel 3.
Penggunaan Gadget Yang Melebihi Batas

Kode Partisipan	Hasil Wawancara
P1	“kalau pakai hp biasane ya bisa lebih dari 2 jam, pulang sekolah dia tak suruh tidur dulu, misal pas gak enek les ya dia bisa pakai hp sampai magrib dari jam 3 sore, nanti magrib belajar sama ayahnya terus wes main hp maneh sampe malam”
P2	“seng pasti dia mulai nyekel hp ya balek sekolah, sampe arepe budal ngaji, engko bar magrib mari sinau areke nyekel hp maneh sampe turu wes. Yo total mesti lebih lek teko 3 jam sedino iku, soale aku ya kerjo dadi repot pas ngawasi areke. Asline hpne wes tak setting ben gak iso digawe lek melebihi jam.e tapi arek.e yo nguengkel njauk hp maneh”
P3	“rata-rata dalam sehari ya main hp bisa lebih dari 2 jam mbak, soale ya mau saya larang itu ya piye, saya juga kadang gak bisa nemenin dia, soalnya ada acara dengan ibu-ibu PKK”
P4	“lek 3 jam ae yo enek mbak, arek saiki ya ngunu kui hp teruss wes pokok.e, kadang ya hp.an karo kanca-kancane”
P5	“sedinoan yo lebih lek teko 2 jam, areke wes tak tukokne hp dewe, dadi balek sekolah ya mesti mbukak hp, engko sore sampe bengi yo hp.an. dadi misal diakumulasi sedino iki yo luweh lek teko 2 jam ae”
P6	“sedino biasae hp.an ya iso berjam-jam lek dijar-jarne mbak, tak seneni mesti, tapi yo ngono kae, kadang ya diseleh sediluk tapi wes hp.an maneh, sedino lebih teko 3 jam seng jelas”
P7	“pegang hp biasanya dia itu habis selesai belajar malam mbak, jadi mulai habis isya itu sampe malam tak bolehin pegang hp, 2 -3 jam lah mbak. soale aku terkadang juga ketiduran jadi hpnya masih dipakai main sama dia”

Tabel 4.
Ketidakmampuan Pengendalian Emosi

Kode Partisipan	Hasil Wawancara
P1	“sehari itu pasti tak batasi dia main hp, tapi kalau dia dilarang iku ya semakin ngamuk, nangis mbengok-mbengok, kalau baterai habis mau di ces iku ya marah, sampai kadang aku ya weslah tak kasih hp aja biar diam, wes tak omongi nanti lagi ngunu iku ya gak iso lek gak sesuai sama karepe mbak”
P2	“terkadang manut, terkadang seng paling sering dia nesu wes, terus lek wes nesu dikongkon nyapo-nyapo gak kiro gelem, kon ngaji yo gak budal, kon sinau yo gak gelem, Padahal maksudku ki engko hp,an maneh, opo maneh lek main game, Ya ALLAH wes ora kenek diomongi. Sampe bingung aku kudu piye opo maneh”
P4	“yo marah mbak, diam di kamar wes pintunya ditutup, pokonya kalau ditegur jangan sering-sering main hp ya mesti cemberut, pengennya ya main hpnya itu terus”

Tabel 5.
Kurangnya Interaksi Sosial

Kode Partisipan	Hasil Wawancara
P2	“biasanya kalau wes nyekel hp ya ndekem neng kamar, diceluki wes gak nyauri, wong dijauki tulung ae angel mbak sampe diceluki berkali-kali baru moro, dadi arek seng cuek ngunu kae lek wes nyekel hp”
P3	“lek wes kadung main hp, senengane menyendiri, asik dewe, asik karo hpne,
P4	“wes jarang dolan karo kanca-kancane seringe dolanan hp sih neng omah, malah lek kancane teko ya podo-podo hp.an kabeh, dadine ora omong-omongan tapi main hp bareng”
P5	“neng omah ya meneng ae nyekel hp neng pojokan. Jarang memang lek metu omah mbak, hp.an wes neng njero omah neng kamar, ngunu kui bendinane mbak”
P6	“pokok main dia fokuse neng hp, gak butuh omong-omongan, Crito-crito wes ora, hp.an ae main game kui seng sering lek tak delok gak enek preine, kon maem saiki angel eram mesti nyanding hp”

Tabel 6.
Pentingnya Kontrol dan Pendampingan dari Orang Tua

Kode Partisipan	Hasil Wawancara
P1	“ya nek menurutku yo mbak, semua ada plus minusnya, plusnya anak jadi tau banyak hal. Tapi iki juga iso dadi minus Ketika informasine yang diterima anak tidak disertai dengan penjelasan sesuai dengan usianya. Makane aku ya pingine selalu damping dan batasi apa yang didelok sama anakku, itu sih mbak”
P2	“yo sakjane gawe hp gak popo, cuman memang kudu dibatesi gawe hpne iku, soale ya piye yo, jaman saiki semua serba digital, lek kita gak ngenalne hp ke anak-anak yo iso tertinggal pisan. Memang kudu dibatasi dan wani tegas. Terkadang sebagai ibu jek enek gak tegone dadi yo iku wes kadang dijarme main hp sedinoan”
P5	“lek pendapatku gak popo sih hp.an, cuman yo gak suwi2 sedino iku, terus ya memang wong tuo kudune ndampingi ben gak macem-macem ngunu lo mbak, cuman kadang kan gak iso ndampingi terus”
P7	“penggunaan hp iku gak masalah kalau menurut saya mbak, anak-anak kan jadi banyak taunya juga dari sana, tapi kalau se usia anak saya yang masih SD ini memang saya harus mendampingi karena banyak tontonan yang kayak belum bisa dia tonton. Jadi ya kalau bilang penting ya penting, kalau gak ya gak, ya ngikutin perkembangan zaman saja.

PEMBAHASAN

Pengenalan Gadget Sejak Usia Dini

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, didapatkan bahwa partisipan mengenalkan gadget kepada anak-anaknya sejak usia dibawah 5 tahun. Orang tua biasanya memberikan gadget kepada anak karena pengaruh lingkungan yang sudah lebih dulu akrab dengan penggunaan teknologi tersebut. Selain itu, gadget juga sering digunakan sebagai cara untuk menenangkan anak saat orang tua harus meninggalkannya sementara untuk melakukan kegiatan lain. Anak-anak yang berada pada rentang usia prasekolah, yakni 3 hingga 5 tahun, sedang berada dalam fase penting yang sering disebut sebagai masa keemasan. Pada tahap ini, kemampuan anak berkembang sangat cepat dan membutuhkan rangsangan yang sesuai agar tumbuh kembangnya dapat berjalan maksimal, baik dari segi jumlah keterampilan yang dikuasai maupun kualitas perkembangannya (Zakiyah Aslamiyah et al., 2023). Pemberian gadget kepada anak usia dibawah 6 tahun sebaiknya dilakukan dengan pendampingan dan pengawasan dari orang tua. Orang tua perlu memilih dengan cermat konten yang sesuai dan bermanfaat bagi anak. Misalnya, gadget hanya digunakan sebagai alat bantu untuk memberikan pembelajaran dasar, seperti mengidentifikasi warna, bentuk, dan suara. Terutama bagi anak di bawah usia 6 tahun, yang sedang berada pada tahap perkembangan sensorimotorik, interaksi langsung dengan lingkungan nyata tetap jauh lebih penting. Meskipun gadget bisa dimanfaatkan untuk edukasi, penggunaannya tidak mampu menggantikan pengalaman nyata yang diperlukan untuk mengembangkan kemampuan motorik dan sensorik anak secara optimal (D. Wulandari & Lestari, 2021). Penggunaan gadget pada anak usia di bawah lima tahun dapat menimbulkan efek baik maupun kurang baik. Di satu sisi, gadget bisa dimanfaatkan sebagai sarana belajar yang bermanfaat, misalnya melalui aplikasi edukatif dan permainan yang mendidik jika digunakan secara tepat sesuai usia dan kebutuhan, gadget juga dapat membantu anak mengembangkan kreativitas serta meningkatkan keterampilan mereka.

Penggunaan Gadget Yang Melebihi Batas

Berdasarkan hasil wawancara mendalam didapatkan bahwa orang tua menyatakan anak-anaknya bermain hp lebih dari 1 jam dalam setiap harinya, bahkan terdapat orang tua yang menyatakan bahwa penggunaan gadget bisa sampai 3 jam dalam sehari. Penggunaan gadget dalam durasi yang berlebihan dapat menyebabkan anak mengalami ketergantungan. Ketika anak menggunakan gadget secara terus-menerus selama lebih dari tiga jam sehari, kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai kecanduan. Anak yang mengalami kecanduan cenderung kesulitan mengendalikan emosi, mudah tersulut amarah, serta dapat menunjukkan perilaku agresif atau memberontak ketika akses terhadap gadget dibatasi (Sofiana et al., 2022; S.

Wulandari et al., 2021). Penggunaan gadget dalam waktu yang berlebihan dapat memengaruhi tumbuh kembang anak. Karena itu, penting bagi orang tua untuk menerapkan aturan yang tegas dan konsisten, terutama dalam mengatur durasi pemakaian. Anak-anak usia 0 sampai 2 tahun sebaiknya tidak dikenalkan pada gadget sama sekali, sementara anak usia 3 hingga 5 tahun disarankan menggunakan gadget tidak lebih dari satu jam per hari, dan untuk usia 6 hingga 18 tahun sebaiknya dibatasi maksimal dua jam setiap harinya. (Ardiansyah et al., 2023). Pemakaian gadget yang terlalu lama setiap hari pada anak usia sekolah bisa menimbulkan efek buruk terhadap kondisi fisik, mental, dan hubungan sosial mereka. Oleh sebab itu, orang tua memiliki peran penting untuk menetapkan durasi penggunaan gadget dan membimbing anak agar menggunakannya secara bijak.

Ketidakmampuan Pengendalian Emosi

Berdasarkan hasil wawancara mendalam didapatkan bahwa orang tua mengatakan anak-anak sering mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya ketika diminta berhenti menggunakan gadget dan beristirahat. Hal ini membuat mereka cenderung bereaksi dengan kemarahan, menangis, dan enggan melakukan aktivitas lain saat sedang emosional karena tidak diperbolehkan bermain gadget. Terlalu sering menggunakan gadget dapat memicu peningkatan emosi pada anak, sehingga anak menjadi lebih cepat marah atau mudah tersulut emosinya (S. Wulandari et al., 2021). Dalam perkembangan emosional, anak yang sering menggunakan gadget cenderung lebih mudah tersulut emosi, menunjukkan sikap membangkang, meniru perilaku yang dilihat dari gadget, serta kerap berbicara sendiri saat menggunakan perangkat tersebut. (Syifa et al., 2019). Anak yang mulai mengalami ketergantungan pada gadget cenderung menunjukkan perilaku emosional. Interaksi yang berlebihan dengan gadget membuat mereka lebih mudah marah atau gelisah saat harus berpisah dari perangkat tersebut, terutama ketika berada di tempat dengan sinyal yang lemah, tidak tersedia koneksi internet, atau saat baterai gadget habis (Janah & Diana, 2023). Anak yang terlalu banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan gadget dapat terpapar pada konten negatif, sehingga hal ini dapat mempengaruhi emosi mereka. Anak akan mudah menunjukkan perilaku agresif, berteriak ketika menggunakan gadget. Jika hal ini terjadi secara terus-menerus dan anak tidak mampu mengendalikan emosi mereka maka dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Kurangnya Interaksi Sosial

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, didapatkan bahwa orang tua menyatakan anak-anak yang menggunakan gadget lebih sering menghabiskan waktunya untuk menyendiri dan tidak berinteraksi dengan teman sebaya dan juga dengan keluarga. Implikasi dari penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat berdampak pada kualitas interaksi sosial. Hal ini disebabkan anak-anak akan lebih cenderung berinteraksi dengan gadget yang menawarkan berbagai fitur menarik daripada bermain dengan teman sebaya maupun dengan orang yang ada disekitarnya, anak juga akan cenderung anti sosial dan individualis. Bahkan dampak lebih yang bisa ditimbulkan adalah anak bisa mengabaikan perintah orang tua karena lebih memilih berkonsentrasi pada gadget. Pada saat orang tua memanggil dan membutuhkan bantuan anak akan cenderung terdiam tidak menyahut dan tidak merespon. Hal ini dapat berakibat adanya gangguan dalam Interaksi di dalam keluarga, komunikasi dan interaksi yang berkurang dikarenakan anak atau bahkan orang tua lebih memilih untuk fokus pada gadget mereka masing-masing (Budiwati et al., 2022; Kamaruddin et al., 2023; Watak et al., 2023). Penggunaan gadget yang berlebihan tentunya dapat menyebabkan anak ketergantungan dan mengurangi interaksi sosial, anak akan kurang dalam mengembangkan fungsi sosialnya seperti berkomunikasi secara langsung dan berempati. Dengan demikian diperlukan pendampingan penggunaan gadget dengan bijak agar masalah tersebut segera diatasi.

Pentingnya Kontrol dan Pendampingan dari Orang Tua

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, didapatkan bahwa orang tua menyatakan meskipun menggunakan gadget juga ada dampak negatifnya akan tetapi pemberian gadget pada anak sekolah juga dibutuhkan agar anak bisa mengikuti perkembangan zaman dengan catatan perlunya pendampingan dan Batasan oleh orang tua. Penggunaan gadget oleh siswa tanpa bimbingan dan pengawasan dari orang tua atau guru dapat menimbulkan dampak yang kurang baik. Walaupun gadget tidak digunakan saat jam pelajaran berlangsung, perhatian dari guru dan orang tua tetap diperlukan. Ditetapkannya aturan mengenai pembatasan penggunaan gadget diharapkan dapat membantu mengurangi risiko yang muncul akibat pemakaian yang berlebihan. (Syifa et al., 2019). Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan pembatasan dan pengawasan pada penggunaan gadget oleh anak-anak. Orang tua sebaiknya menyediakan pilihan aktivitas lain yang lebih positif, seperti berolahraga atau mengikuti kegiatan sosial, yang dapat membantu anak dalam mengembangkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain (Kamaruddin et al., 2023). Pendampingan serta kontrol dari orang tua mampu memberikan batasan kepada anak akan hal-hal yang belum sesuai dengan tahap perkembangannya. Hal ini dikarenakan didalam aplikasi gadget kita akan mudah mendapatkan berbagai sumber informasi, sehingga peranan orang tua untuk anak sekolah dasar yang menggunakan gadget adalah mendampingi, mengontrol, membatasi dan mengedukasi setiap tontonan anak-anak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari judul Eksplorasi Pendampingan Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Pada Anak Usia Sekolah (Kelas 4-6) di Dusun Temurejo, Desa Kembiritan, Kabupaten Banyuwangi, yang melibatkan 7 partisipan didapatkan 5 tema yaitu Pengenalan Gadget Sejak Usia Dini, Penggunaan Gadget Yang Melebihi Batas, Ketidakmampuan Pengendalian Emosi, Kurangnya Interaksi Sosial, Pentingnya Kontrol dan Pendampingan dari Orang Tua. Penggunaan gadget pada anak usia sekolah bisa memberikan pengaruh baik maupun buruk terhadap kondisi mental, tergantung pada cara penggunaannya. Dampak positif bisa dirasakan jika gadget digunakan dalam batas waktu yang masuk akal, konten yang diakses sesuai dengan usia dan kebutuhan anak, serta mampu mendukung pengembangan kemampuan seperti kreativitas, komunikasi, dan sebagai sarana belajar. Sebaliknya, pemakaian gadget secara berlebihan dapat menimbulkan ketergantungan dan berdampak negatif pada kesehatan mental. Hal ini dapat dipengaruhi oleh lamanya waktu penggunaan, kurangnya pengawasan dari orang tua, serta risiko anak menjadi mudah emosi ketika tidak dapat mengakses gadget. Selain itu, anak juga bisa mengalami kesulitan dalam mengasah kemampuan sosial, seperti berkomunikasi dan berempati.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika Sari, D., Damayanti, A., Bahfen, M., & Zulhaini, L. (2024). Parental Education and Gadget Knowledge: Their Impact on Gadget Use Behavior in Children Aged 5-6 Years. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 9(1), 171–180. <https://doi.org/10.14421/jga.2024.91-15>
- Ardiansyah, Rosita, R., Hamid, A., Utami, A., & Wisanti, E. (2023). Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Masalah Perkembangan Perilaku Emosional Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 193–202.
- Budiwati, R., Wulandari, M. D., & Darsinah. (2022). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 394–402. <https://doi.org/10.33558/pedagogik.v6i1.432>
- Imron, R. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Sosial Dan Emosional Anak Prasekolah Di Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Keperawatan*, XIII(2), 148–154.
- Irfan, I., & Azmin, N. (2022). Strategi Pendampingan Orang Tua Terhadap Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Anak di Kecamatan Sape. *PEDAGOGOS: Jurnal Pendidikan*, 4(2), 10–13.

- Isdiyantoro, M. J., & Maftuhah, A. (2022). Peran Orang Tua dalam Mendampingi Penggunaan Gadget di RA Masyithoh XV Pangenjuru Tengah. *Discreet: Journal Didache of Christian Education*, 6(1), 1–9. https://ejournal.stainupwr.ac.id/index.php/Al_Athfal/article/view/392
- Janah, A. I., & Diana, R. (2023). Dampak Negatif Gadget pada Perilaku Agresif Anak Usia Dini. *Generasi Emas Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(2), 21–28. [https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2023.vol6\(1\).9365](https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2023.vol6(1).9365)
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>
- Masfufah, & Darmawan, D. (2023). The Role Of Parents In Preventing Gadget Addiction In Early Childhood. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), Hlm.33.
- Masuk, N., Rahmania, K., Muliana, N. P., Afina, F. M., & Al-, U. S. (2024). Peran orang tua dalam mendampingi anak yang terpengaruh oleh gadget. *1020(1)*, 23–29.
- Novitasari, N. (2019). Strategi Pendampingan Orang Tua Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Anak. *3(2)*, 167–188.
- Rahmiati, Aramico, B., & Azwar, E. (2022). Hubungan Perkembangan Karakter Anak Terhadap Dampak Penggunaan Gadget Pada Usia 3-6 Tahun Di Desa Bener Pepanyi Kecamatan Permata Kabupaten Bener Meriah Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1(4), 118–129.
- Sapardi, V. S. (2018). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di Paud/Tk Islam Budi Mulia. *XII(80)*, 137–145.
- Setiana, & Eliasa, E. I. (2024). Karakteristik Perkembangan Fisik, Kognitif, Emosi Sosial, dan Moral Pada Anak Usia Sekolah Dasar (7-12 Tahun). *4(6)*, 127–138.
- Sofiana, S. N. A., Fakhriyah, F. F., & Oktavianti, I. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Emosional dan Kognitif Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Indonesian Gender and Society Journal*, 3(2), 53–59. <https://doi.org/10.23887/igsj.v3i2.50414>
- Sugiarti, Y., & Andyanto, H. (2021). Pendampingan orang tua dalam mengatur penggunaan gadget. *Jurnal Abdinas Sosek*, 2(1), 1–4. <http://journal.pdmipusat.org/index.php/jas/article/view/50>
- Suherman, R. N., Saidah, Q., Nurhayati, C., Susanto, T., & Huda, N. (2021). The relationship between parenting style and gadget addiction among preschoolers. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17(June), 117–122.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.84>
- Watak, C. L., Tuwongihide, Y., & Suparlan, M. S. R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 1(2), 43–49.
- Wulandari, D., & Lestari, T. (2021). Pengaruh gadget terhadap perkembangan emosi anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1689–1695. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1162?articlesBySameAuthorPage=2>
- Wulandari, S., Reski, S. M., Nasution, Y. A., & Lubis, A. (2021). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2), 260–264. <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.6939>
- Zakiyah Aslamiyah, Astika Gita Ningrum, Bagus Setyoboedi, Baharika Suci Dwi Aningsih, & Syahrída Wahyu Utami. (2023). Parenting style but not intensity of gadget use is associated with social-emotional development among preschool children in Surabaya. *GSC Advanced Research and Reviews*, 15(2), 013–019. <https://doi.org/10.30574/gscarr.2023.15.2.0134>.