

Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini Di Lingkungan Umbul Tengah

Maesaroh¹, Mahsiani Mina Laili², Popi Dayurni³,
Ratu Yustika Rini⁴, Galuh Mulyawan⁵

Info Artikel

Keywords:
Gadgets; Social
Development;
Early Childhood;

Kata kunci:
Gadget;
Perkembangan Sosial;
Anak Usia Dini;

Abstract

The rapid growth of digital technology has increased gadget use among early childhood, including those living in Umbul Tengah. Excessive screen exposure raises concerns regarding its potential impact on children's social development, as many children spend more time watching entertainment videos and playing games rather than engaging in direct social interaction. This study aims to describe gadget-use patterns, types of accessed content, and parental strategies to manage gadget dependence among young children. A descriptive qualitative design with a naturalistic approach was employed. Data were collected through in-depth interviews with five parents and observations of five children aged 1–6 years. The findings show that children use gadgets for 1–3 hours daily, exceeding the duration recommended by the American Academy of Pediatrics. The majority of content accessed includes entertainment such as animated videos, children's songs, and digital games, while educational content is accessed only minimally. Parental strategies identified in this study include limiting screen duration, redirecting children to alternative activities, and providing close supervision during gadget use. However, time-limits alone are often ineffective without consistent rules and engaging alternative activities. Parental mediation plays a crucial role in reducing excessive gadget use and preventing negative impacts on children's social development.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital menyebabkan meningkatnya penggunaan gadget pada anak usia dini, termasuk di Lingkungan Umbul Tengah. Penggunaan gadget yang berlebihan dikhawatirkan mengganggu perkembangan sosial anak, terutama karena banyak anak menghabiskan waktu menonton konten hiburan dan bermain game dibandingkan melakukan interaksi sosial secara langsung. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pola penggunaan gadget, jenis konten yang diakses, serta strategi orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan naturalistik. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan lima orang tua dan observasi terhadap lima anak usia 1–6 tahun.

¹ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia
Email: maesarohsakib@gmail.com

² Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia
Email: mahsianiminalaili@gmail.com

³ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia
Email: popi.unp@gmail.com

⁴ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia
Email: ratuyustika21@upi.edu

⁵ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia
Email: galuh.muliawan@gmail.com

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget mencapai 1–3 jam per hari, melebihi rekomendasi American Academy of Pediatrics. Jenis konten yang diakses didominasi oleh video hiburan seperti animasi, musik anak, dan game digital, sedangkan konten edukatif hanya diakses secara terbatas. Strategi pengendalian yang diterapkan orang tua meliputi pembatasan durasi, pengalihan aktivitas, dan pendampingan penggunaan gadget. Meskipun demikian, pembatasan tidak selalu efektif tanpa konsistensi aturan dan variasi aktivitas alternatif. Pendampingan orang tua terbukti membantu mengurangi intensitas penggunaan gadget dan mencegah dampak negatif terhadap perkembangan sosial anak.

Artikel Histori:

Disubmit:
21 November 2025

Direvisi:
24 Juni 2026

Diterima:
28 Juni 2026

Dipublish:
06 Juli 2026

Cara Mensitasi Artikel: Maesaroh, L. M. M., Laili, M. M., Dayurni, P., Rini, R. Y., Mulyawan, G., (2026), Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini di Lingkungan Umbul Tengah, Jurnal Ar-Raihanah, 6 (1), 276-284, <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.887>

Korespondensi Penulis: Maesaroh, maesarohsakib@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.887>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan pada pola bermain dan belajar anak usia dini (Ayuningtyas et al., 2025). Gadget, seperti smartphone dan tablet, kini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, termasuk bagi anak-anak. Meskipun penggunaan gadget dapat memberikan manfaat sebagai sarana hiburan dan pembelajaran, penggunaannya yang berlebihan berisiko menimbulkan berbagai masalah, salah satunya gangguan pada perkembangan sosial-emosional anak (Age & Hamzanwadi, 2020).

Data penggunaan gadget pada anak usia dini yang di peroleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) juga menyatakan pada akhir tahun 2022 sekitar 33,44% anak usia dini di Indonesia telah menggunakan gadget, dengan rincian 25,5% anak berusia 0-4 tahun dan 52,76% anak berusia 5-6 tahun (Aprilia & Thaib, 2024). Jumlah ini mungkin akan terus bertambah seiring waktu karena harga gadget (*smart phone*) yang sangat terjangkau dan mudah di dapat, di Indonesia para peminat gadget bertumbuh sangat pesat ditandai dengan berita yang dikemukakan oleh media bahwa Indonesia termasuk dalam 10 negara pengguna gadget di dunia (Marpaung, 2018).

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa banyak anak usia dini menggunakan gadget dengan durasi yang tinggi, bahkan melebihi batas wajar. Anak lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton video di YouTube atau bermain game dibandingkan melakukan interaksi sosial secara langsung. Kondisi ini memicu kekhawatiran orang tua dan pendidik karena berpotensi mengurangi kesempatan anak untuk mengembangkan keterampilan sosial, seperti berbagi, bekerja sama, dan berkomunikasi efektif (Anggraini, 2024).

Teori Stimulus dan Ketertarikan Media menurut (Anderson et al., 2009) menjelaskan bahwa media digital seperti gadget menyediakan stimulus visual dan audio yang intens, cepat, dan bervariasi sehingga menarik perhatian anak dalam waktu lama. Paparan stimulus ini membuat anak cenderung memilih gadget dibanding aktivitas lain yang membutuhkan usaha lebih, seperti bermain fisik atau berinteraksi langsung.

Berbagai upaya telah dilakukan orang tua untuk mengurangi ketergantungan anak pada gadget, di antaranya mengajak anak beraktivitas di luar rumah, melibatkan anak dalam pekerjaan rumah tangga, membatasi durasi penggunaan gadget, hingga mendampingi anak saat menggunakannya.

Namun, kenyataannya upaya-upaya tersebut tidak selalu berhasil secara optimal. Salah satu faktor penghambat adalah kurangnya konsistensi penerapan aturan dan minimnya variasi aktivitas alternatif yang mampu menarik minat anak. Berdasarkan teori Parental Mediation (Valkenburg, 1999) dan teori regulasi diri (Zimmerman, 2000), pembatasan durasi penggunaan gadget harus diimbangi dengan pendampingan aktif dan konsistensi aturan. Hal ini bertujuan agar anak tidak hanya mengurangi intensitas penggunaan gadget, tetapi juga memperoleh pengalaman sosial-emosional yang sehat melalui aktivitas yang lebih bermanfaat.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi V gadget ialah peranti elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis dengan berbagai jenis seperti laptop, tablet, dan juga telepon seluler (*smartphone*) (Alfalathi et al., 2020). Penggunaan teknologi di jaman sekarang ini sangat di butuhkan kaerna untuk mempermudah aktifitas manusia, namun penggunaan teknologi itu sendiri ibarat mata pisau yang mempunyai 2 sisi, di satu sisi akan memberikan manfaat jika digunakan sesuai aturan dan kebutuhan, sedangkan di satu sisi lain akan menimbulkan bahaya atau dampak negatif jika salah dalam penggunaanya (Age & Hamzanwadi, 2020).

Menurut undang-undang republik indonesia no 20 tahun 2003, "anak usia dini ialah anak yang berusia 0-6 tahun yang di didik melalui pemberian rangsangan untuk membant pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memeiliki kesiapan untuk memasuki pendidikan selanjutnya. Karena anak usia dini adalah anak yang berada dalam tahapan masa perkembangan (Ubaida, I., Hayati, S., & Nurhayati, I. 2024) maka perlu di ketahui bagi orang tua bahwa anak yang sering menggunakan gadget mereka akan mudah kecanduan, mereka akan asyik dengan dunianya sendiri karena di dalam gadget banyak aplikasi-aplikasi yang membuat mereka tertarik, seperti game, youtube dan aplikasi-aplikasi lainnya yang sangat menarik bagi mereka, karena bahan tontonan di dalam *gadget* bukan hanya ada satu tapi ada jutaan situs. (Novitasari, 2023). Dan apabila hal itu di biarkan maka akan berdampak buruk bagi perkembangan sosialnya, karena anak akan menjadi seorang yang pendiam, penyendiri, pemarah serta malas untuk melakukan aktifitas lainnya (Octaviana & Asih, 2024).

Anak usia dini berada dimana interaksi sosial, stimulus bahasa, dan pengalaman emosional sangat menentukan kualitas perkembangan di masa depan (Mulyawan et al., 2024; Suminah et al., 2024). Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat mengurangi waktu bermain anak secara aktif, berinteraksi dengan teman sebaya dan mengembangkan keterampilan sosialnya. Penelitian (Munisa, 2020) menunjukkan bahwa anak yang menghibiskan waktu berlebihan dengan gadget cenderung memiliki kemampuan interaksi sosial yang lebih rendah di dibandingkan dengan anak yang penggunaanya terkontrol.

Urgensi penelitian ini terletak pada kenyataan bahwa fenomena penggunaan *gadget* di kalangan anak usia dini, termasuk Lingkungan Umbul tengah semakin meningkat. Banyak orang tua yang memberikan gadget sebagai sarana hiburan, atau solusi cepat untuk menenangkan anak, tanpa pendampingan yang memadai. Hal ini berpotensi memunculkan masalah perilaku, menurunnya keterampilan komunikasi, dan berkurangnya kemampuan anak untuk bersosialisasi secara langsung.

penggunaan gadget juga mempunyai dampak yang positif, yaitu anak dapat mempelajari sikap dan nilai yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti menambah pengetahuan anak, membangun dan melatih kreativitas anak, mempermudah berkomunikasi, maupun memperluas jaringan persahabatan (Judrah *et al.*, 2024). penting bagi orang tua untuk mengawasi anak-anak dalam menggunakan gadget, karena bisa saja bahan tontonanya tidak sesuai dengan usianya, karena anak usia dini adalah peniru yang ulung, maka mereka bisa saja secara tidak sadar menirukan apa yang mereka tonton, jika anak menonton sesuatu tontonan yang kurang baik, maka akan berdampak tidak baik pula terhadap perilakunya (Atika, 2020).

Pengenalan dan penggunaan gadget oleh anak usia dini harus memperhitungkan manfaat dan kerugian yang dapat mempengaruhi semua aspek perkembangan mereka sesuai aturan yang telah di

sepakati, anak-anak harus diawasi dan di berikan batasan frekuensi penggunaan gadget (Putri, 2022). Menurut teori Hurlock (2012) perkembangan sosial anak adalah proses belajar anak dalam menyesuaikan diri dengan aturan masyarakat, berinteraksi dengan orang lain, dan membangun hubungan sosial yang sehat.

Perkembangan sosial anak usia dini dapat dipengaruhi oleh interaksi, baik lingkungan keluarga maupun masyarakat, Emosi yang berkembang akan sesuai dengan impuls emosi yang diterimanya (Indriati *et al.*, 2018). Sedangkan perkembangan sosial pada anak prasekolah yaitu perkembangan tingkah laku anak dalam menyesuaikan diri dengan aturan-aturan yang berlaku didalam lingkungan dimana ia berada (Narulita, 2022). Jika seorang anak mengalami gangguan pada perkembangan sosialnya, anak akan kesulitan dalam penyesuaian dirinya, terutama dengan tuntutan-tuntutan kelompok, kemandirian anak dalam berpikir dan berperilaku, serta yang terpenting adalah gangguan dalam pembentukan konsep diri dari seorang anak, dampak tersebut akan semakin bertambah jika dari segi faktor penyebabnya tidak segera diatasi (Mukarromah, 2019). Dalam penelitian ini peneliti berpedoman pada teori perkembangan sosial anak usia dini oleh Elizabeth Hurlock dan teori Lev Vygotsky tentang perkembangan sosial anak. Vygotsky menyatakan bahwa anak yang kurang berinteraksi maka anak akan kesulitan untuk mengembangkan kemampuan sosial seperti berbagi bekerja sama dan memahami emosi orang lain.

Faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan sosial anak salah satunya adalah kebiasaan anak dalam bermain *gadget*, penggunaan gadget secara *continue* akan berakibat buruk bagi pola perilaku anak dalam kesehariannya, anak-anak yang terus-menerus menggunakan *gadget* akan sangat bergantung pada *gadget* dan menjadi kegiatan rutin yang harus dilakukan oleh anak dalam aktifitas sehari-hari. Saat ini banyak anak-anak yang suka bermain *gadget* dari pada belajar berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, hal ini mengkhawatirkan, sebab pada masa kanak-kanak pola pikir mereka masih kurang stabil, memiliki rasa keingin tahuan yang sangat tinggi. Hal itu berpengaruh pada sifat konsumtif pada anak-anak, oleh karena itu penggunaan *gadget* pada anak usia dini perlu mendapatkan perhatian khusus dari orang tuanya. (Rahmawati, 2020). Banyak kasus mengenai dampak negatif dari penggunaan *gadget* sering menimpa anak-anak, Mulai dari kecanduan internet, game, dan juga konten-konten yang berisi pornografi (Tumurang *et al.*, 2023). Peran yang sebelumnya di mainkan oleh orang tua sebagai teman bermain bagi anak-anak sekarang telah di gantikan oleh gadget, namun tanpa di sadari hal seperti ini sangat mempengaruhi kemampuan interaksi sosial pada anak (Yunita, 2023). Oleh karena itu di butuhkan adanya penanggulangan akan dampak buruk yang di akibatkan oleh penggunaan *gadget* pada anak yang akan mempengaruhi interaksi sosialnya (Fadhilah, n.d.). Lingkungan sekitar sangatlah berpengaruh bagi anak terutama orang tua, guru dan masyarakat sekitar, karena mereka dapat membantu mengontrol dan mengajarkan anak agar lebih bijak dalam menggunakan *gadget* (Subarkah, 2019). Perlu kiranya untuk mengetahui dampak penggunaan *gadget* pada anak usia dini untuk menjadi pedoman dalam mendidik dan mengawasi perkembangan sosialnya (Fadhilah, 2024). Pentingnya mengembangkan perilaku sosial anak usia dini adalah untuk mengembangkan karakter dalam diri anak ketika berada di lingkungan dan dapat diterima oleh masyarakat dengan baik (Sari & Mulyadi, 2020).

Melihat fenomena di atas maka peneliti berkeinginan untuk dapat mengkaji tentang penggunaan *gadget* terhadap perkembangan sosial anak usia dini yang berada di Lingkungan Umbul Tengah. Mendeskripsikan pola pemakaian gadget pada anak usia dini, menganalisis solusi yang telah di lakukan orang tua, serta mengaitkannya dengan teori-teori perkembangan anak.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, yaitu: prosedur penelitian yang berupa kata-kata tertulis dan lisan dari orang-orang dan perilaku informan yang dapat diamati. Data primer yang diperlukan berupa hasil wawancara dengan para informan. Jenis penelitian ini menggunakan

metode penelitian kualitatif deskriptif, penelitian kualitatif hasilnya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau metode kuantifikasi, melainkan penelitian ini lebih bersifat observasi lapangan. Penulis menggunakan pendekatan naturalistik untuk memahami keadaan yang ada dilapangan. Penelitian kualitatif ini merupakan penelitian yang menekankan pada pemahaman mengenai masalah-masalah dalam kehidupan sosial berdasarkan kondisi realitas atau natural setting yang holistik, kompleks, dan rinci (Rangkuti, 2019).

Lokasi penelitian yang dipilih oleh peneliti ialah Lingkungan Umbul Tengah rt 01 rw 04, kecamatan Taktakan, kota Serang, provinsi Banten, Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu orang tua yang memiliki anak usia dini (usia 1-6 tahun) sebanyak 5 (lima) orang di Lingkungan Umbul Tengah.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan mewawancarai 5 orang tua dan observasi terhadap 5 orang anak usia dini yang berada di lingkungan Umbul Tengah Tentang Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini

Durasi Penggunaan Gadget Pada Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget pada anak usia dini di Lingkungan Umbul Tengah berada pada kategori tinggi. Berdasarkan observasi dan wawancara, sebagian besar anak menggunakan gadget lebih dari 2 jam setiap hari. Informan menyampaikan bahwa anak mereka memainkan gadget antara 1 hingga lebih dari 3 jam per hari, sebagaimana dinyatakan oleh beberapa orang tua. Orang tua F.I menyebutkan bahwa anaknya menggunakan gadget "dalam satu hari kurang lebih 2 jam sampai 3 jam", sedangkan Orang tua Y.S menjelaskan bahwa "satu hari main bisa sampai 2 jam lebih". Informan lainnya, yaitu Orang tua F.H, mengungkapkan bahwa anaknya "setiap main HP kurang lebih 1 jam-an", sementara Orang tua S.A menyatakan bahwa anaknya bermain HP "kira-kira 2 jam lebih" bahkan "lebih dari 3 jam" dalam sehari.

Jenis Konten Yang Di Akses

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa mayoritas anak usia dini di Lingkungan Umbul Tengah menggunakan gadget terutama untuk mengakses konten hiburan, seperti menonton video di YouTube dan bermain game. Pola ini mengindikasikan bahwa penggunaan gadget lebih didominasi oleh aktivitas non-edukatif dibandingkan konten pembelajaran.

Informasi dari para informan menggambarkan jenis konten yang paling sering diakses anak. Orang tua F.I (2025) menjelaskan bahwa anaknya "seringnya menonton YouTube, seperti film *Upin & Ipin*, video pencak silat, dan bermain game". Temuan serupa juga disampaikan oleh Orang tua Y.S (2025) yang menyebutkan bahwa anaknya "main game FF (*Free Fire*) dan menonton konten-konten mukbang". Beberapa orang tua lain menyampaikan bahwa anak mereka lebih menyukai video musik anak, seperti yang diungkapkan oleh Orang tua F.H (2025) yang mengatakan anaknya "suka menonton YouTube sambil mendengarkan lagu-lagu anak".

Sementara itu, ada pula orang tua yang memaparkan bahwa anak mengakses konten yang memiliki unsur edukatif sederhana. Orang tua S.A (2025) menjelaskan bahwa anaknya sering menonton video lagu berhitung seperti "5 bebek berenang", yang menurutnya "menonton HP sambil belajar". Senada dengan itu, Orang tua S.N (2025) menyatakan bahwa anaknya menonton video *Upin & Ipin* serta mendengarkan lagu anak-anak, bahkan hingga hafal lagu-lagu bertema islami.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat beberapa konten edukatif yang diakses, sebagian besar waktu anak digunakan untuk menonton video animasi, konten hiburan, dan game. Dominasi konten hiburan tersebut mengindikasikan bahwa gadget lebih banyak dimanfaatkan untuk mendapatkan kesenangan dan relaksasi dibandingkan untuk mendukung proses pembelajaran.

Fenomena ini selaras dengan teori *Uses and Gratifications* yang menjelaskan bahwa pengguna media, termasuk anak-anak, cenderung memilih konten yang memberikan hiburan, kenyamanan, dan kepuasan emosional. Dengan demikian, pilihan anak terhadap video animasi, musik anak, dan game merupakan bentuk pemuasan kebutuhan hiburan yang dianggap lebih menarik dibandingkan konten edukatif yang memerlukan konsentrasi lebih tinggi.

Solusi untuk Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak Usia Dini **Pembatasan Penggunaan Gadget**

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa salah satu strategi utama yang diterapkan orang tua di Lingkungan Umbul Tengah dalam mengendalikan kecanduan gadget pada anak usia dini adalah pembatasan durasi penggunaan. Orang tua berupaya menetapkan aturan waktu yang jelas sebelum anak menggunakan gadget. Hal ini tergambar dari pernyataan Orang tua F.H yang menjelaskan bahwa dirinya membuat perjanjian waktu sebelum anak bermain gadget, yaitu memberikan waktu 10 menit setiap sesi dan mewajibkan anak mematikan perangkat ketika waktu telah habis. Jika aturan dilanggar, anak tidak diperbolehkan bermain gadget pada sesi berikutnya.

Beberapa orang tua menerapkan pembatasan dengan pemberitahuan verbal, seperti "waktunya selesai, taruh HP nya, jangan main HP terus" (Orang tua S.A.). Pembatasan waktu ini dilakukan untuk mencegah penggunaan gadget yang berlebihan dan mengurangi dampak negatif terhadap perkembangan sosial emosional anak. Strategi ini sesuai dengan pedoman American Academy of Pediatrics (AAP, 2016) yang merekomendasikan bahwa anak usia 2–6 tahun menggunakan media digital tidak lebih dari satu jam per hari dengan konten berkualitas.

Meskipun demikian, efektivitas strategi pembatasan sangat bergantung pada konsistensi penerapan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembatasan yang tidak disertai pengalihan aktivitas atau dukungan emosional dapat memicu penolakan secara intens dari anak, terutama bagi mereka yang sudah menunjukkan tanda kecanduan. Hal ini terkonfirmasi dari pernyataan salah satu informan, Orang tua Y.S, yang mengungkapkan kesulitannya dalam menerapkan pembatasan karena anak cenderung bereaksi agresif ketika gadget diambil secara tiba-tiba.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa pembatasan durasi gadget merupakan langkah preventif yang efektif apabila dilakukan secara konsisten dan disertai dengan alternatif kegiatan yang menarik bagi anak. Tanpa dukungan strategi pendampingan dan pengalihan aktivitas, pembatasan cenderung tidak berhasil dan bahkan dapat menimbulkan konflik antara anak dan orang tua.

Pendampingan Orang Tua

Pendampingan orang tua muncul sebagai strategi penting lainnya dalam mengurangi risiko kecanduan gadget pada anak usia dini. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian orang tua secara aktif menemani anak ketika menggunakan gadget. Seperti disampaikan oleh Orang tua F.H, ia selalu mendampingi anak saat bermain gadget dan memilihkan konten yang sesuai karena anaknya belum mampu memilih konten sendiri.

Pendampingan dilakukan melalui beberapa bentuk tindakan, yaitu menemani anak selama menggunakan gadget, memonitor jenis konten yang diakses, memberikan penjelasan terkait materi yang ditonton, serta membatasi akses terhadap konten yang dianggap tidak sesuai dengan perkembangan anak. Pendampingan ini memberikan rasa aman bagi anak dan membantu mengarahkan perilakunya, sebagaimana dijelaskan dalam teori *Attachment* oleh Bowlby (1969) yang menyatakan bahwa kedekatan emosional antara anak dan orang tua mempermudah proses pengaturan perilaku, termasuk dalam penggunaan media digital.

Selain itu, temuan ini sejalan dengan konsep *parental mediation* dari Valkenburg et al. (1999) yang menjelaskan bahwa orang tua dapat mengatur pengalaman media anak melalui tiga strategi utama: (1) mendampingi dan berdiskusi mengenai isi media, (2) menetapkan aturan mengenai durasi

dan jenis konten yang diperbolehkan, dan (3) melakukan *co-viewing* tanpa membahas isi media namun tetap menjaga interaksi positif.

Pendampingan terbukti memberikan dampak positif karena anak merasa diperhatikan, mendapatkan batasan yang jelas, serta belajar mengontrol perilaku digitalnya. Temuan ini menegaskan bahwa pendampingan yang dilakukan secara konsisten, diiringi komunikasi yang positif antara orang tua dan anak, menjadi salah satu kunci dalam mengurangi tingkat kecanduan gadget dan mencegah terganggunya perkembangan sosial anak usia dini.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget pada anak usia dini di Lingkungan Umbul Tengah berada pada kategori tinggi Durasi tersebut melebihi batas yang direkomendasikan oleh American Academy of Pediatrics (AAP, 2016) dalam (Diana, 2021), yang menyarankan agar anak usia 2–6 tahun menggunakan gadget tidak lebih dari 1 jam per hari dan tetap berada dalam pendampingan orang tua. Penggunaan gadget selama lebih dari 2 jam per hari telah dikategorikan sebagai penggunaan berisiko yang dapat memengaruhi perkembangan sosial anak usia dini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembatasan durasi penggunaan gadget dan pendampingan orang tua menjadi dua strategi utama yang diterapkan oleh orang tua anak usia dini di Lingkungan Umbul Tengah untuk mengatasi kecanduan gadget dan menjaga perkembangan sosial anak. Temuan ini selaras dengan penelitian terdahulu dan memberikan penguatan baik dari perspektif empiris maupun teoretis.

Pertama, strategi pembatasan durasi penggunaan gadget yang dilakukan oleh orang tua (misalnya membuat perjanjian waktu, memberikan batasan menit per sesi) sejalan dengan temuan bahwa penggunaan layar secara berlebihan pada usia dini berisiko terhadap perkembangan sosial-emosional anak. Sebagai contoh, sebuah studi menyebutkan bahwa penggunaan layar yang berlebihan antara usia enam hingga 18 bulan dikaitkan dengan reaktivitas emosional dan perilaku eksternal yang lebih tinggi.

Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa penggunaan gadget yang tinggi pada usia dini dapat berdampak negatif pada perkembangan bahasa, keterampilan kognitif, serta hubungan sosial (Muppalla et al., 2023). Dengan demikian, langkah orang tua membatasi durasi adalah respons yang tepat terhadap ancaman yang telah teridentifikasi.

Namun, penelitian ini menemukan bahwa pembatasan durasi saja tidak selalu berjalan dengan efektif, terutama bila tidak disertai pengalihan aktivitas alternatif atau dukungan emosional yang memadai. Hal ini sesuai dengan laporan bahwa anak yang telah terbiasa dengan gadget dalam durasi tinggi mengalami kesulitan beralih dari aktivitas digital ke aktivitas fisik atau sosial karena stimulus digital yang instan lebih menarik dibanding aktivitas lain. Dari literatur, misalnya meta-analisis pada tahun 2025 menunjukkan bahwa durasi layar yang tinggi diasosiasikan dengan masalah sosial dan emosional, terutama bila anak berada dalam pola penggunaan hiburan dan game (Cara Lynn Shultz, 2025). Ini menegaskan bahwa pembatasan durasi tanpa strategi pengalihan atau pendampingan tidak cukup.

Kedua, strategi pendampingan orang tua yang Anda temukan yakni menemani anak saat menggunakan gadget, memilih konten, memonitor penggunaan tersambung dengan teori *parental mediation*. Penelitian oleh (Livingstone & Helsper, 2008; Valkenburg & Soeters, 2001) mengidentifikasi tiga bentuk utama pembatasan (*restrictive mediation*), penggunaan bersama (*co-use*), dan diskusi aktif (*active mediation*). Penelitian (Lin et al., 2025) juga menunjukkan bahwa praktik pendampingan media orang tua dapat memediasi hubungan antara kesadaran digital orang tua dan kualitas hubungan orang tua-anak. Temuan lapangan Anda temukan bahwa orang tua turut memilih konten, memantau anak,

dan mendampingi mengukuhkan bahwa pendampingan aktif memang dilakukan dan berpotensi sebagai strategi mitigasi yang efektif (Enes et al., 2025).

Lebih jauh, konsep kedekatan emosional antara orang tua dan anak seperti dikemukakan dalam teori *attachment* oleh (Bowlby, 1969) memberikan kerangka untuk memahami mengapa pendampingan orang tua efektif. Ketika anak merasakan kehadiran dan perhatian orang tua, mereka lebih mudah diarahkan dalam perilaku, termasuk kontrol penggunaan gadget. Dengan demikian, pendampingan bukan semata pengawasan mekanis, tapi juga membangun hubungan yang memfasilitasi kontrol diri anak dan pengalihan secara langsung.

Selanjutnya, hasil penelitian Anda yang menekankan kebutuhan akan kombinasi strategi pembatasan durasi, pengalihan aktivitas, pendampingan orang tua mencerminkan kesimpulan dalam studi terkini bahwa jenis, konteks, dan durasi penggunaan media digital menentukan dampaknya terhadap perkembangan anak. penelitian (Kar et al., 2025) menyimpulkan bahwa penggunaan layar dapat memiliki efek positif atau netral jika durasi terbatas, konten edukatif, dan ada supervisi orang tua; sebaliknya, penggunaan yang berlebihan untuk hiburan tanpa pendampingan meningkatkan risiko hambatan dalam perkembangan sosial, emosional, bahkan fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi 5 orang tua dan 5 anak usia dini di Lingkungan Umbul Tengah peneliti menyimpulkan bahwa durasi penggunaan gadget pada anak usia dini cenderung tinggi, dan upaya orang tua untuk mengendalikan penggunaannya, seperti mengajak jalan-jalan keliling atau membereskan rumah, belum selalu efektif. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan anak yang sudah terbentuk, minimnya variasi pengalihan aktivitas, serta kurangnya konsistensi penerapan aturan. Temuan juga mengungkap bahwa pembatasan durasi penggunaan gadget yang disertai konsistensi aturan dapat membantu mengurangi penggunaan berlebihan, meskipun membutuhkan kesabaran dan ketegasan dari orang tua. Pendampingan aktif selama anak menggunakan gadget terbukti penting untuk memantau konten, mengarahkan penggunaan ke aktivitas yang bermanfaat, serta memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan anak. Dengan demikian, pengelolaan penggunaan gadget pada anak usia dini memerlukan kombinasi strategi: pembatasan durasi, konsistensi aturan, pendampingan aktif, serta pengalihan aktivitas yang kreatif dan menarik. Pendekatan ini diharapkan dapat mengurangi risiko kecanduan gadget dan mendukung perkembangan anak secara optimal.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Age, J. G., & Hamzanwadi, U. (2020). Perilaku Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 181–190. <https://doi.org/10.29408/jga.v4i01.2233>
- Alfalathi, S. A., Fanzly, B. Y., & Muharomah, E. Y. (2020). Keterampilan Sosial Siswa Smp Negeri 27 Bekasi. *Jurnal Obor Penmas: Pendidikan Luar Sekolah*, 3(1), 193. <https://doi.org/10.32832/oborpenmas.v3i1.2982>
- Anderson, L. A., Christianson, G. B., & Linden, J. F. (2009). Stimulus-specific adaptation occurs in the auditory thalamus. *Journal of Neuroscience*, 29(22), 7359–7363.
- Anggraini, A. R. (2024). Dampak kecanduan game pada anak anak. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(6).
- Aprilia, E. F., & Thaib, G. (2024). Dampak Screen Time Berlebih Terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 6(1), 15–32. <https://doi.org/10.33387/cahayapd.v6i1.7113>
- Atika, M. N. (2020). Peran Guru Dalam Pengembangan Kognitif Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto. 146.
- Ayuningtyas, V., Mulyawan, G., & Syahidah, A. (2025). Persepsi Orang Tua dalam Pengenalan Numerasi Secara Digital dan Konfensional Pada Anak Usia Dini di Lingkungan Keluarga. *Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pendidikan*, 3(3).
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (Issue 79). Random House.

- Cara Lynn Shultz. (2025). This Type of Screen Time Is Most Likely to Cause Social and Emotional Disorders in Kids — and It's Not Social Media.
- Diana, I. M. (2021). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia 10-12 Tahun. Universitas Dr. Soebandi.
- Enes, M., Taibe, B., & Mehmet, K. (2025). How does Parental Media Mediation Regulate the Association between Digital Parental Awareness and the Parent-Child Relationship?
- Fadhilah, N. C. (n.d.). Sagoe Literasi : Jurnal Penelitian Pendidikan Pengaruh Gadget pada Perilaku Anak Usia Dini di Pantan Labu. 1(2).
- Indriati, N. Y., Wahyuningsih, K. K., S, S., & S, S. (2018). Perlindungan Dan Pemenuhan Hak Anak (Studi Tentang Orangtua Sebagai Buruh Migran Di Kabupaten Banyumas). *Mimbar Hukum - Fakultas Hukum Universitas Gadjah Mada*, 29(3), 474. <https://doi.org/10.22146/jmh.24315>
- Judrah, M., Arjum, A., Haeruddin, & Mustabsyirah. (2024). Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Journal of Instructional and Development Researches*, 4(1), 25–37.
- Kar, S. S., Dube, R., Kuruba, B., Goud, M., Gibrata, Q. S., El-balbissi, A. A., Ahmad, T., Salim, A., Nedal, R., Al, M., & Fatayerji, K. (2025). Impact of Screen Time on Development of Children. 1–22.
- Lin, C., Cui, Y., Wang, X., Su, X., Zhang, L., & Peng, Q. (2025). The Impact of Parental Media Attitudes and Mediation Behaviors on Young Children ' s Problematic Media Use in China : An Actor – Partner Interdependence Mediation Model Analysis. 1–25.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *Kopasta: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Mukarromah, T. (2019). Dampak Penggunaan Gadget Pada A.
- Mulyawan, G., Basrowi, B., Kurniawati, D. A., & Sari, M. (2024). Overview of Fine Motor Skills in Early Childhood. *ICoCSE Proceedings*, 1.
- Munisa, M. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Dini Di TK Panca Budi Medan: Munisa. *Jurnal Ilmiah Abdi Ilmu*, 13(1), 102–114.
- Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*, 15(6), e40608. <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- Narulita, D. (2022). *Jurnal Pustaka Keperawatan*. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 1(1), 27–33.
- NOVITASARI, I. A. (2023). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Karakter Siswa Kelas 4 Sdn Demangan 1 Bangkalan. *ALENA: Journal of Elementary Education*, 1(2), 97–105. <https://doi.org/10.59638/jee.v1i2.53>
- Octaviana, E., & Asih, S. W. (n.d.). Analisis Penggunaan Gadget pada Perkembangan Sosial Emosional Anak di PAUD Darul Aman Kabupaten Temanggung.
- Putri, W. A. (2022). Pengawasan Orang Tua Terhadap Penggunaan Gadget.
- Rahmawati, Z. D. (2020). Penggunaan Media Gadget Dalam Aktivitas Belajar Dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Anak. *TA'LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 3(1), 97–113. <https://doi.org/10.52166/talim.v3i1.1910>
- Rangkuti, A. N. (2019). Metode Pendidikan Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, dan Penelitian Pengembangan.
- Sari, P. P., & Mulyadi, S. (2020). Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. 4(1), 157–170.
- Subarkah, M. A. (2019). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 15(1), 125–139. <https://doi.org/10.31000/rf.v15i1.1374>
- Suminah, S., Sari, M., & Mulyawan, G. (2024). The Effect of Lego Educational Games on Socio-Emotional Development of Early Childhood At Rifa PAUD Cilegon City. *ICoCSE Proceedings*, 1.
- Tumurang, H. J., Pangkey, R. D., & Weime Sual, F. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Pada Siswa Kelas V SD Inpres Kinali. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(17), 951–958.
- Valkenburg, P. M., & Soeters, K. E. (2001). Children's positive and negative experiences with the Internet: an exploratory survey. *Communication Research*, 28(5), 652–675.
- Yunita, E. (2023). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini di Desa Tirtaharja Kecamatan Muara Sugihan. 3, 8369–8378.