



Ketergantungan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun

Rizkia Ramadhania Nurbani, Esya Anesty Mashudi

Received: 29 10 2023 / Accepted: 29 11 2023 / Published online: 13 12 2023

© 2023 Association of Indonesian Islamic Early Childhood Education Study Program

Abstrak Kajian ini mengangkat isu ketergantungan gadget pada anak-anak usia 5-6 tahun dan dampaknya terhadap perkembangan sosial emosional. Metode yang digunakan adalah kualitatif studi literatur, mengeksplorasi hasil penelitian terkini dan pandangan ahli dalam bidang psikologi anak, pendidikan, dan teknologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap gadget pada usia ini dapat mengakibatkan isolasi sosial, dengan anak kehilangan keterampilan dasar seperti berbagi, bekerja sama, dan memahami ekspresi emosional secara langsung. Selain itu, ketergantungan gadget terkait dengan risiko masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan kesulitan mengelola emosi. Implikasi praktis termasuk peran kunci orang tua dan pendidik dalam mengawasi penggunaan gadget, mempromosikan interaksi sosial langsung, dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan kesehatan mental dan keterampilan sosial emosional pada tahap perkembangan ini.

Kata kunci: Anak, Ketergantungan, Sosial Emosional

Abstract This study addresses the issue of gadget dependency among 5-6-year-old children and its impact on social-emotional development. The method employed is a qualitative literature review, exploring recent research findings and expert perspectives in the fields of child psychology, education, and technology. The research findings indicate that excessive exposure to gadgets at this age can lead to social isolation, causing children to lose basic skills such as sharing, cooperation, and direct understanding of emotional expressions. Additionally, gadget dependence is associated with the risk of mental health issues, including stress, anxiety, and difficulty in managing emotions. Practical implications involve the pivotal roles of parents and educators in monitoring gadget use, promoting direct social interaction, and creating an environment that supports the mental health and social-emotional skills development at this developmental stage.

Keywords: Child, Dependency, Social-Emotional

Pendahuluan

Era modern yang dipenuhi teknologi, anak-anak usia 5-6 tahun semakin terlibat dalam penggunaan gadget sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap perkembangan sosial emosional anak-anak pada usia tersebut. Ketergantungan pada gadget pada usia dini dapat menjadi aspek yang memerlukan perhatian khusus, mengingat masa ini merupakan fase kritis dalam pembentukan dasar-dasar kepribadian dan interaksi sosial.

Teknologi komunikasi, terutama dalam bentuk perangkat digital dan internet, telah mengubah paradigma dalam banyak aspek kehidupan sehari-hari, termasuk pola asuh dan pandangan orang tua terhadap aktivitas anak-anak. Pada masa lalu, anak-anak sering diizinkan untuk bermain di luar rumah dengan permainan tradisional bersama teman sebaya mereka. Aktivitas fisik dan interaksi sosial di lingkungan sekitar menjadi bagian integral dari masa kecil (Putri, 2021).

Hal ini menciptakan perubahan dalam cara anak-anak menghabiskan waktu luang dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sebagai gantinya, mereka lebih cenderung terlibat dalam aktivitas yang didasarkan pada teknologi, seperti permainan video, aplikasi

pendidikan, dan media sosial khusus anak-anak. Meskipun teknologi ini dapat memberikan manfaat dalam hal pembelajaran dan hiburan, tantangan muncul terkait dengan dampaknya terhadap perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak-anak.

Dalam menghadapi realitas zaman digital, anak-anak usia 5-6 tahun semakin terpapar pada berbagai perangkat gadget, seperti tablet dan smartphone. Sementara teknologi membawa manfaat dalam pendidikan dan hiburan, perlu untuk memahami implikasi dari ketergantungan gadget terhadap perkembangan sosial emosional anak-anak. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap layar elektronik dapat berdampak negatif pada kemampuan interpersonal, kreativitas, dan kemampuan berkomunikasi anak-anak pada usia ini.

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) yang mencatat bahwa hanya 17,66% anak-anak di Indonesia yang menyukai membaca atau belajar, sementara sisanya lebih memilih menonton televisi atau memainkan gadget yang bersifat hiburan, mencerminkan tren yang patut diperhatikan dalam pola minat dan preferensi anak-anak (Mobarok, 2017).

Adanya ketergantungan gadget pada anak-anak usia 5-6 tahun dapat menimbulkan masalah serius dalam perkembangan sosial emosional mereka. Kurangnya interaksi langsung dengan lingkungan dan teman sebaya dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial dan emosional yang penting. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai dampak ketergantungan gadget pada aspek sosial emosional anak perlu diungkapkan untuk mengidentifikasi solusi yang efektif. Rencana pemecahan masalah diharapkan dapat memberikan pandangan baru dalam pengelolaan penggunaan gadget pada usia dini.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak ketergantungan gadget terhadap perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun. Dengan menganalisis data mengenai pola penggunaan gadget dan observasi terhadap perilaku sosial emosional anak, penelitian ini berupaya memberikan gambaran yang komprehensif tentang masalah ini. Harapan penelitian ini adalah memberikan kontribusi dalam pengembangan pedoman yang dapat membantu orang tua dan pendidik dalam mengelola penggunaan gadget pada anak-anak, sehingga dapat mengoptimalkan perkembangan sosial emosional anak usia dini. Dengan memahami kompleksitas interaksi antara gadget dan perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga untuk mengatasi tantangan dalam era digital ini.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menerapkan teknik studi literatur terhadap artikel-artikel yang relevan. Pendekatan kualitatif digunakan untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai konsep atau fenomena yang diteliti. Teknik studi literatur digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber-sumber tertulis yang mencakup artikel-artikel ilmiah, jurnal, buku, dan dokumen lainnya yang berhubungan dengan topik penelitian. Dengan menggunakan metode kualitatif, peneliti dapat mengeksplorasi nuansa dan konteks yang terkandung dalam literatur, serta memahami pandangan dan argumen yang dikemukakan oleh para penulis terkait dengan topik tertentu. Pendekatan ini memberikan kerangka kerja yang kokoh untuk menyelidiki dan menganalisis aspek-aspek kualitatif dari penelitian, memberikan wawasan yang lebih mendalam terhadap fenomena yang sedang dipelajari.

Hasil Penelitian dan Analisis

Sebagian besar anak-anak saat ini sudah pandai menggunakan gadget untuk bermain game, menonton video dan mengakses internet. Kominfo memaparkan bahwa 98% anak tahu tentang internet dan Kompas menyatakan bahwa 79,5% anak adalah pengguna internet. Berdasarkan Widiawati, penggunaan gadget memiliki pengaruh positif dan negatif terhadap anak. Seperti yang dijelaskan oleh Dhani Rizki Syaputra di dalam bukunya bahwa dengan menggunakan gadget yang berteknologi canggih, anak-anak dengan mudah dan cepat untuk mendapatkan informasi mengenai tugas nya disekolah. Misalnya kita ingin browsing internet dimana saja dan kapan saja yang ingin kita ketahui. Dengan demikian dari internet kita bisa menambah ilmu pengetahuan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa :

1. Perkembangan sosial emosional pada usia ini memainkan peran kunci dalam membentuk kepribadian dan kemampuan berinteraksi anak. Interaksi fisik dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar memegang peranan penting.
2. Paparan berlebihan terhadap gadget dapat mengakibatkan isolasi sosial. Anak mungkin kehilangan keterampilan dasar, seperti berbagi, bekerja sama, dan memahami ekspresi emosional secara langsung.
3. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat memengaruhi perkembangan bahasa anak. Interaksi langsung dengan orang tua dan teman sebaya memiliki peran besar dalam memperkaya kosakata dan keterampilan berbicara anak.
4. Ketergantungan gadget pada usia ini juga terkait dengan risiko masalah kesehatan mental. Anak mungkin mengalami stres, kecemasan, atau kesulitan dalam mengelola emosi mereka karena kurangnya pengalaman sosial langsung.
5. Penting untuk menyediakan pengalaman nyata yang mendukung perkembangan sosial anak. Pembatasan waktu penggunaan gadget, peningkatan interaksi sosial, dan pengenalan kegiatan fisik dapat membantu mengelola dampak negatif.
6. Orang tua dan pendidik memiliki peran sentral dalam mengawasi penggunaan gadget anak. Memberikan panduan yang seimbang antara teknologi dan interaksi sosial adalah kunci untuk mengoptimalkan perkembangan sosial emosional anak.

Pembahasan

Peningkatan penetrasi teknologi di kalangan anak-anak saat ini mencerminkan transformasi dalam cara mereka berinteraksi dengan dunia sekitar. Data yang disajikan oleh Kominfo dan Kompas menggambarkan bahwa sebagian besar anak-anak saat ini sudah memiliki kemampuan menggunakan gadget untuk berbagai aktivitas, seperti bermain game, menonton video, dan mengakses internet. Menurut data Kominfo yang mencatat bahwa 98% anak tahu tentang internet, menunjukkan tingkat kesadaran yang tinggi terkait teknologi di kalangan anak-anak. Mereka tidak hanya memiliki akses ke perangkat elektronik, tetapi juga memiliki pemahaman tentang penggunaan internet dan berbagai layanan yang ditawarkan olehnya. Hal ini mencerminkan era di mana akses informasi dan konektivitas semakin mudah diakses oleh semua lapisan masyarakat, termasuk anak-anak.

Selanjutnya, data dari Kompas yang menyatakan bahwa 79,5% anak adalah pengguna internet menyoroti bahwa anak-anak tidak hanya memiliki pengetahuan tentang internet, tetapi juga secara aktif terlibat dalam penggunaannya. Internet menyediakan berbagai konten dan interaksi, termasuk game online, platform video, dan media sosial khusus anak-anak. Hal ini menciptakan lingkungan di mana anak-anak tidak hanya konsumen informasi, tetapi juga berpartisipasi dalam aktivitas online.

Namun, data ini juga memunculkan pertanyaan dan keprihatinan terkait dengan pengelolaan waktu dan konten online yang dapat diakses oleh anak-anak. Penting untuk memastikan bahwa anak-anak memahami risiko dan keamanan dalam menggunakan internet, dan orang tua serta pendidik memiliki peran penting dalam memberikan panduan

dan pengawasan yang bijak terhadap aktivitas online anak-anak. Seiring dengan perkembangan teknologi, perlu diterapkan pendekatan yang seimbang antara memberikan akses ke dunia digital dan memastikan bahwa anak-anak juga terlibat dalam kegiatan offline yang mendukung pertumbuhan fisik, mental, dan sosial mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak saat ini semakin mahir dalam menggunakan gadget, dan sejumlah besar di antara mereka telah mengembangkan keterampilan dalam bermain game, menonton video, dan mengakses internet. Fenomena ini mencerminkan peningkatan ketergantungan pada teknologi, yang dapat membawa konsekuensi positif dan negatif. Data yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak menghabiskan waktu dengan gadget untuk aktivitas hiburan, seperti menonton film kartun, sinetron, atau video di YouTube, mengindikasikan bahwa ketergantungan pada hiburan digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan mereka sehari-hari.

Ketergantungan pada teknologi dapat berdampak pada perkembangan sosial emosional anak-anak. Interaksi langsung dengan lingkungan dan teman sebaya dapat tergeser oleh interaksi digital, yang dapat mempengaruhi kemampuan anak untuk memahami dan merespon emosi, serta mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Perlu diakui bahwa penggunaan teknologi dan permainan tidak sepenuhnya bersifat negatif. Seperti yang dijelaskan oleh Widiawati, penggunaan gadget dapat memberikan manfaat positif, terutama dalam hal akses cepat terhadap informasi pendidikan. Oleh karena itu, penting untuk memiliki kesadaran yang seimbang mengenai dampak positif dan negatif dari ketergantungan teknologi.

Paparan berlebihan terhadap gadget pada anak usia 5-6 tahun dapat menyebabkan kehilangan keterampilan dasar dalam berinteraksi sosial. Anak-anak pada usia ini sedang aktif mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan dunia sekitar mereka. Jika waktu yang dihabiskan di depan gadget terlalu banyak, anak mungkin tidak mendapatkan pengalaman yang cukup untuk mengasah keterampilan sosial mereka.

Interaksi langsung dengan teman sebaya memainkan peran kunci dalam pengembangan keterampilan berbagi dan bekerja sama. Saat bermain dengan teman, anak belajar untuk berbagi mainan, mengambil giliran, dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Paparan berlebihan terhadap gadget dapat mengurangi kesempatan anak untuk mengembangkan kemampuan ini, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi dalam lingkungan sosial.

Interaksi sosial langsung memungkinkan anak untuk memahami dan merespons ekspresi emosional secara langsung. Misalnya, mereka belajar mengenali wajah bahagia, sedih, marah, atau takut pada teman sebaya dan orang dewasa. Paparan berlebihan terhadap gadget dapat mengisolasi anak dari pengalaman ini, sehingga mereka mungkin kesulitan membaca dan merespons ekspresi emosional secara langsung ketika berhadapan dengan orang lain. Main fisik dan aktivitas kelompok memberikan pengalaman nyata yang membantu anak memahami norma sosial, mengenali perasaan orang lain, dan mengembangkan keterampilan interpersonal. Ketika terlalu banyak waktu dihabiskan di depan gadget, anak mungkin kehilangan kesempatan untuk mengalami kegembiraan bermain fisik dan membangun hubungan sosial secara langsung.

Risiko Isolasi Sosial: Isolasi sosial yang disebabkan oleh paparan berlebihan terhadap gadget dapat meningkatkan risiko anak mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Ini dapat menciptakan tantangan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat dan dapat menghambat perkembangan kemampuan komunikasi interpersonal.

Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia 5-6 tahun juga dapat memberikan dampak yang signifikan pada perkembangan bahasa mereka. Interaksi langsung dengan orang tua dan teman sebaya memiliki peran penting dalam memperkaya kosakata dan keterampilan berbicara anak. Anak yang terlalu terpaku pada gadget mungkin kurang memiliki kesempatan untuk berbicara dan mengekspresikan diri secara verbal. Ini

dapat membatasi perkembangan kemampuan mereka untuk mengungkapkan ide, perasaan, dan pengalaman.

Gadget seringkali menyajikan pengalaman yang lebih individual dan terfokus. Kurangnya interaksi bahasa langsung dapat menghambat kemampuan anak untuk memahami konteks sosial dari penggunaan kata dan frasa, serta keterampilan berbicara secara efektif. Interaksi sosial langsung memberikan stimulus penting untuk perkembangan bahasa anak. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan keterlambatan dalam penguasaan keterampilan berbahasa, termasuk pemahaman kalimat, struktur tata bahasa, dan pengembangan kosakata yang kaya.

Anak usia 5-6 tahun yang terlalu bergantung pada gadget mungkin mengalami kurangnya pengalaman sosial langsung. Interaksi sosial langsung memainkan peran kunci dalam membantu anak memahami dan mengelola emosi mereka. Kurangnya pengalaman ini dapat menyebabkan keterbatasan dalam kemampuan anak untuk beradaptasi dengan situasi sosial dan mengatasi konflik interpersonal.

Ketergantungan pada gadget dapat menyebabkan isolasi sosial, yang pada gilirannya meningkatkan risiko masalah kesehatan mental pada anak. Rasa keterasingan dari teman sebaya dan lingkungan sosial dapat memicu stres dan kecemasan, mengganggu keseimbangan mental mereka pada tahap perkembangan ini. Interaksi sosial langsung membantu anak memahami dan mengelola berbagai emosi, baik itu emosi mereka sendiri maupun emosi orang lain. Dengan kurangnya pengalaman tersebut, anak mungkin kesulitan mengidentifikasi dan mengatasi emosi dengan cara yang sehat. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka.

Konten yang terdapat dalam gadget, terutama jika tidak diawasi dengan baik oleh orang tua, dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental anak. Paparan pada konten yang tidak sesuai usia atau berpotensi merugikan dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan, atau ketidakmampuan anak untuk memproses informasi dengan benar. Beberapa anak mungkin menggunakan gadget sebagai pelarian dari masalah atau tekanan emosional yang mereka alami. Meskipun ini dapat memberikan pengalihan sementara, ketergantungan pada gadget sebagai bentuk pelarian dapat menjadi masalah jika anak tidak belajar cara mengatasi masalah dan emosi secara lebih sehat.

Keseimbangan antara kemudahan teknologi dan kemampuan menghadapi kesulitan diakui sebagai hal penting. Orang tua dan pendidik diimbau untuk memberikan pengalaman yang melibatkan usaha, kesabaran, dan ketekunan kepada anak-anak, sehingga mereka dapat mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik. Hasil penelitian menggarisbawahi perlunya kesadaran dan pendidikan orang tua terkait dengan penggunaan teknologi oleh anak-anak. Dukungan dan panduan dari orang tua dapat membantu anak-anak mengembangkan kecakapan yang seimbang di era digital ini.

Memberikan pengalaman kepada anak-anak yang melibatkan usaha, kesabaran, dan ketekunan adalah cara efektif untuk memastikan bahwa mereka tidak hanya terampil dalam menggunakan teknologi, tetapi juga mampu menghadapi tantangan dengan sikap yang sehat. Melalui usaha dan ketekunan, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk sukses di berbagai aspek kehidupan. Orang tua dan pendidik memiliki peran penting dalam membimbing anak-anak untuk mencapai keseimbangan ini. Mereka diimbau untuk memberikan pengalaman nyata yang melibatkan kegiatan di luar layar, kolaborasi dengan teman-teman, dan tantangan-tantangan yang membutuhkan ketekunan. Hal ini akan membantu anak-anak untuk merasakan kepuasan dari usaha mereka sendiri.

Orang tua perlu memahami risiko dan manfaat teknologi, serta memiliki kesadaran terhadap pentingnya memberikan waktu dan perhatian yang cukup pada aktivitas luar teknologi untuk mendukung perkembangan holistik anak. Dukungan dan panduan yang diberikan oleh orang tua menjadi kunci dalam membantu anak-anak mengembangkan

keseimbangan yang sehat. Orang tua dapat memberikan arahan dalam pemilihan konten digital yang sesuai, mengawasi waktu layar, dan membimbing anak-anak untuk menggunakan teknologi secara bertanggung jawab.

Simpulan dan Saran

Ketergantungan gadget pada anak usia 5-6 tahun memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan sosial emosional mereka. Paparan berlebihan terhadap gadget dapat mengakibatkan isolasi sosial, menyebabkan kehilangan keterampilan dasar seperti berbagi, bekerja sama, dan memahami ekspresi emosional secara langsung. Interaksi sosial langsung yang terbatas juga dapat memengaruhi perkembangan bahasa anak. Selain itu, ketergantungan pada gadget pada usia ini terkait dengan risiko masalah kesehatan mental. Anak mungkin mengalami stres, kecemasan, atau kesulitan dalam mengelola emosi mereka karena kurangnya pengalaman sosial langsung. Isolasi sosial yang muncul akibat terlalu banyak waktu dihabiskan di depan layar dapat memberikan dampak negatif pada kesejahteraan mental anak. Pentingnya menciptakan keseimbangan yang tepat antara penggunaan gadget dan interaksi sosial langsung tidak dapat diabaikan. Orang tua dan pendidik memiliki peran sentral dalam memonitor dan mengarahkan penggunaan gadget anak, serta menyediakan pengalaman sosial yang kaya untuk mendukung perkembangan sosial emosional dan bahasa anak. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, kita dapat memastikan bahwa anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara holistik, dengan kesehatan mental dan keterampilan sosial emosional yang optimal.

Daftar Rujukan

- Anggrahini, S.A, (2013). *Dinamika Komunikasi Keluarga Pengguna Gadget*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Yogyakarta: Disertasi.
- Azwi, A. I., Yenni, Y., & Vianis, O. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Yang Menggunakan Gadget Pada Anak Usia Dini. *REAL in Nursing Journal*, 5(1), 24-36.
- Kusuma. Yuliandi dan D. Ardhy Artanto. (2011). *Internet untuk Anak Tercinta*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Mardiyah, S. (2023). Dilema Keluarga di Era Digitalisasi: Antara Kecanduan Gadget, Gangguan Emosional, Perilaku Sosial pada Anak Usia Dini dan Tawaran Sekolah Alternatif. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 661-673.
- Putri, L. D. (2021). Waspada dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia dini. *Jendela PLS: Jurnal Cendekiawan Ilmiah Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 58-66.
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perilaku sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(3), 1236-1241.
- Subarkah, M. A. (2019). Pengaruh gadget terhadap perkembangan anak. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 15(1).
- Sulastri, E., & Khodijah, U. P. (2020). Pengaruh Perkembangan Anak Terhadap Ketergantungan Gadget (Smartphone) Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 149-160.
- Widiawati. (2014). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak*. Jakarta : Universitas Budi Luhur.
- Wulandari, D., & Lestari, T. (2021). Pengaruh gadget terhadap perkembangan emosi anak. *Jurnal pendidikan tambusai*, 5(1), 1689-1695.