

DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN KOGNITIF DAN SOSIAL ANAK

Arana Anindya Jati¹, Elvina Anggita Putri², Lutvia Yanuarda³

aranaanindya916@gmail.com¹, vinaanggita153@gmail.com², lutviayauarda122@gmail.com³

Universitas PGRI Yogyakarta

ABSTRAK

Kemajuan dalam teknologi digital saat ini telah mengubah banyak sisi kehidupan, khususnya dalam hal memperoleh informasi. Penggunaan perangkat seperti smartphone, tablet, dan komputer oleh anak-anak telah menjadi bagian penting dari rutinitas mereka, baik untuk hiburan maupun pendidikan. Walaupun perangkat elektronik memberikan keuntungan dalam membantu perkembangan mental anak, seperti melalui aplikasi pendidikan, pemakaian yang berlebihan bisa berdampak pada kemampuan sosial dan kemajuan kognitif anak. Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi efek baik dan buruk dari penggunaan perangkat elektronik terhadap perkembangan mental dan sosial anak, berdasarkan tinjauan literatur dalam bahasa Indonesia. Hasil dari berbagai studi menunjukkan bahwa meskipun perangkat tersebut bisa mempercepat pembelajaran, penggunaannya yang tidak teratur bisa mengganggu kemampuan fokus, komunikasi, dan interaksi sosial anak. Artikel ini juga memberikan rekomendasi bagi orang tua dan guru tentang cara mengatur penggunaan perangkat elektronik agar pengaruhnya lebih menguntungkan bagi anak-anak.

Kata Kunci: Teknologi Digital, Perkembangan Mental Anak, Pendidikan Anak, Perkembangan Sosial Anak, Pengaruh Positif Dan Negatif, Evaluasi Penggunaan Perangkat, Pembelajaran Digital, Peran Orang Tua Dan Guru.

ABSTRACT

Advancements in digital technology today have changed many facets of life, especially when it comes to obtaining information. Children's use of devices such as smartphones, tablets and computers has become an important part of their routine, both for entertainment and education. While electronic devices provide benefits in aiding children's mental development, such as through educational apps, excessive use can impact children's social skills and cognitive progress. This article aims to evaluate the good and bad effects of the use of electronic devices on children's mental and social development, based on a review of the literature in Indonesian. The results of various studies show that while these devices can accelerate learning, their irregular use can impair children's focus, communication and social interaction skills. This article also provides recommendations for parents and teachers on how to regulate the use of electronic devices to have a more beneficial effect on children.

Keywords: Digital Technology, Children's Mental Development, Children's Education, Children's Social Development, Positive And Negative Effects, Evaluation Of Device Use, Digital Learning, Role Of Parents And Teachers.

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, jumlah perangkat elektronik yang digunakan oleh anak-anak telah meningkat secara dramatis seiring dengan kemajuan dalam teknologi digital. Perangkat seperti smartphone, tablet, dan komputer kini telah menjadi komponen yang esensial dalam kehidupan sehari-hari anak-anak. Penggunaan gadget telah melampaui sekadar hiburan dan kini sering digunakan untuk keperluan pendidikan melalui berbagai aplikasi pembelajaran. Hal ini memberikan dampak positif, seperti mempercepat pembelajaran anak-anak di berbagai aspek, terutama dalam bidang bahasa, matematika, dan keterampilan kognitif lainnya.

Namun, walaupun perangkat elektronik memiliki banyak manfaat, penggunaan yang berlebihan dapat menghadirkan masalah. Salah satu isu utama adalah pengaruhnya terhadap perkembangan sosial dan kognitif anak-anak. Menurut penelitian oleh Setiawan (2019), terlalu banyak waktu yang dihabiskan anak-anak dengan gadget dapat berdampak pada kemampuan sosial mereka. Anak-anak yang lebih sering berhubungan dengan perangkat dibandingkan dengan rekan sebaya atau orang dewasa cenderung memiliki kemampuan komunikasi dan interaksi sosial yang kurang. Situasi ini tentunya menghalangi mereka dalam membina hubungan interpersonal yang sehat di masa depan.

Penggunaan gadget di kalangan anak-anak semakin meningkat, dengan sekitar 33,44% anak usia dini di Indonesia terpapar perangkat tersebut. Ketergantungan pada gadget dapat menimbulkan masalah serius seperti gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, dan isu sosial-emosional. Dampak lainnya yang dapat muncul meliputi perilaku menyimpang, meningkatnya risiko obesitas, dan masalah penglihatan akibat waktu layar yang berlebihan. Orang tua perlu mengatur waktu penggunaan gadget dan mendukung kegiatan fisik serta interaksi sosial yang lebih sehat. Salah satu permasalahan serius saat ini adalah banyaknya anak yang menghabiskan waktu berlebihan dengan perangkat elektronik.

Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023, hampir 70% anak berusia antara 5 hingga 12 tahun memiliki akses ke gadget secara pribadi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2020) menunjukkan bahwa lebih dari 60% anak-anak di Indonesia menghabiskan lebih dari 3 jam per hari menggunakan gadget, di mana sebagian besar waktu dihabiskan untuk bermain game atau berselancar di media sosial. Kondisi ini menimbulkan berbagai masalah, termasuk gangguan tidur, menurunnya kemampuan bersosialisasi, dan berkurangnya konsentrasi pada kegiatan belajar. Beberapa dampak lain yang muncul termasuk gangguan penglihatan, obesitas, posisi tubuh yang buruk, kecanduan, dan penurunan kinerja belajar. Fenomena ini semakin memprihatinkan terkait efek negatif gadget terhadap perkembangan mental dan sosial anak-anak.

Di samping itu, studi oleh Yuliana (2018) menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak teratur dapat berdampak buruk pada kualitas tidur anak, yang bisa berpengaruh pada konsentrasi dan memori mereka. Gangguan tidur dapat mengurangi kemampuan anak dalam menyerap informasi dan menyelesaikan tugas yang memerlukan fokus tinggi. Efek ini menjadi semakin penting mengingat banyak anak yang menghabiskan jam-jam di depan layar, baik untuk bermain game, menonton video, maupun berinteraksi di media sosial.

Lebih jauh lagi, pemakaian perangkat elektronik secara berlebihan bisa berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif anak. Kemampuan untuk berpikir kritis dan menyelesaikan masalah bisa menurun karena anak lebih banyak terlibat dalam aktivitas pasif di depan layar, dibandingkan dengan mengasah keterampilan berpikir aktif melalui interaksi sosial atau pembelajaran yang lebih mendalam. Penelitian oleh Sari (2020) menunjukkan bahwa anak-anak yang lebih sering menggunakan gadget cenderung memiliki perhatian yang rendah dan kesulitan dalam memproses serta mengingat informasi dengan baik.

Di sisi lain, ketergantungan pada gadget juga berpengaruh besar pada perkembangan sosial anak. Menghabiskan banyak waktu untuk bermain game atau menjelajahi media sosial mengurangi peluang anak untuk mengasah keterampilan sosial melalui interaksi langsung. Ini dapat membuat anak-anak kesulitan memahami ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan dinamika kelompok dalam kehidupan nyata. Penelitian oleh Wulandari (2021)

mengemukakan bahwa anak-anak yang sering bermain game atau aktif di media sosial cenderung memiliki keterampilan komunikasi yang kurang dan menghadapi tantangan dalam membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman-teman sebaya.

Mengingat kekhawatiran tentang dampak negatif ini, sangat penting untuk melakukan analisis yang lebih mendalam mengenai bagaimana gadget mempengaruhi perkembangan kognitif dan sosial anak, serta bagaimana orang tua dan pendidik dapat mengelola penggunaan perangkat tersebut agar tidak merugikan pertumbuhan anak. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk meneliti lebih lanjut mengenai dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan kognitif dan sosial anak, sekaligus memberikan saran untuk pengelolaan penggunaan gadget yang seimbang.

METODE PENELITIAN

Studi ini ditujukan untuk menilai dampak penggunaan perangkat elektronik terhadap pertumbuhan kognitif serta sosial anak-anak dengan menggunakan metode kajian literatur. Metode ini diadaptasi karena perhatian utama penelitian terfokus pada tinjauan literatur yang relevan mengenai efek gadget untuk anak, baik dari aspek positif maupun negatif.

Studi ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang mengadopsi pendekatan kajian literatur, dimana peneliti mengumpulkan dan mempelajari berbagai sumber literatur untuk menggambarkan konsekuensi penggunaan gadget dalam perkembangan kognitif dan sosial anak. Sumber-sumber yang digunakan dalam penelitian ini mencakup artikel penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal akademik terkemuka, buku yang membahas mengenai perkembangan anak dan dampak teknologi, serta laporan penelitian yang ditemukan di platform akademik yang dipercaya.

Pemilihan sumber ini didasarkan pada tingkat keandalan dan keterkaitan dengan topik yang diteliti, dengan fokus pada literatur yang menjelaskan secara mendalam tentang penggunaan gadget oleh anak-anak. Informasi diperoleh dengan mencari literatur melalui basis data akademik seperti Google Scholar, JSTOR, dan pustaka digital universitas. Sumber yang dipilih adalah yang diterbitkan antara tahun 2010 hingga 2024 untuk memastikan relevansi dan kualitas data.

Literatur yang diteliti difokuskan pada efek gadget terhadap pertumbuhan kognitif dan sosial anak, dengan perspektif yang mencakup psikologi, pendidikan, dan aspek sosial. Setelah mengumpulkan literatur, analisis dilakukan melalui langkah-langkah berikut: pertama, hasil penelitian dikelompokkan menjadi kategori dampak positif dan negatif terkait gadget pada anak. Kemudian, sintesis dilakukan dengan mengintegrasikan hasil dari beragam sumber untuk membandingkan temuan dan menarik kesimpulan mengenai efek gadget. Metode analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi tema-tema penting seperti pengaruh gadget terhadap kemampuan sosial, kualitas tidur, dan fokus anak.

Akhirnya, penilaian dilakukan untuk mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan dari setiap temuan, demi merumuskan saran yang lebih berguna bagi orang tua dan pendidik. Studi ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025, dan kajian literatur ini mengandalkan sumber yang diterbitkan antara tahun 2010 hingga 2024 demi menjamin relevansi dan aktualitas informasi yang digunakan.

Proses pengumpulan dan analisis data dilakukan secara daring melalui berbagai platform digital yang menyediakan akses ke jurnal ilmiah dan sumber akademik terkemuka. Analisis hasil penelitian akan berfokus pada dua aspek utama: pertama, manfaat positif dari penggunaan gadget dalam perkembangan kognitif serta sosial anak. Berbagai aplikasi pendidikan dan platform media sosial dapat memperkaya pengalaman

belajar anak serta membangun keterampilan sosial mereka, memberikan peluang untuk berinteraksi dan belajar dalam konteks yang lebih luas. Kedua, efek negatif dari penggunaan gadget secara berlebihan, seperti gangguan tidur, penurunan tingkat konsentrasi, serta kesulitan dalam melakukan interaksi sosial secara tatap muka, yang dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan sosial dan kesehatan emosional anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan, terdapat sejumlah penemuan mengenai efek positif dan negatif dari pemakaian gadget terhadap pertumbuhan kognitif dan sosial anak-anak. Beberapa temuan penelitian yang relevan dijelaskan sebagai berikut:

Penggunaan perangkat elektron yang bijak, khususnya untuk pendidikan, dapat memberikan dampak positif yang besar pada kemajuan mental anak-anak. Penelitian oleh Sumantri (2019) menunjukkan bahwa aplikasi pembelajaran di gadget dapat merangsang kemampuan bahasa, matematika, dan keterampilan pemecahan masalah pada anak-anak. Anak-anak yang menggunakan gadget untuk tujuan pendidikan, seperti aplikasi membaca atau matematika, ditemukan lebih cepat dan lebih efektif dalam memahami konsep dasar. Ini memberi anak-anak kesempatan belajar mandiri di luar jam sekolah, yang dapat mempercepat pembelajaran mereka. Yuliana (2018) juga menemukan bahwa memanfaatkan gadget untuk belajar membantu anak-anak mendapatkan akses ke berbagai sumber edukasi yang lebih fleksibel, meningkatkan pemahaman mereka melampaui kurikulum formal. Selain itu, alat digital menawarkan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan, meningkatkan minat dan kemampuan anak dalam belajar.

Namun, meskipun gadget dapat mendukung perkembangan kognitif, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif. Setiawan (2019) menyatakan bahwa anak-anak yang banyak menghabiskan waktu dengan gadget seringkali mengalami penurunan dalam keterampilan sosial. Mereka tampak memiliki kemampuan berkomunikasi yang lebih rendah, menghadapi kesulitan berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya atau orang dewasa, serta menantang dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Hartini (2020) menunjukkan bahwa kualitas tidur anak turut terpengaruh oleh penggunaan gadget yang berlebihan. Paparan cahaya biru dari layar dapat mengganggu pola tidur, sehingga mempengaruhi konsentrasi dan daya ingat anak di hari berikutnya. Tidur yang berkualitas rendah membuat anak lebih mudah kehilangan fokus saat belajar dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang memerlukan pemikiran kritis. Penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan dapat berisiko menurunkan kemampuan kritis dan pemecahan masalah anak.

Sari (2020) dalam penelitiannya mencatat bahwa anak-anak yang banyak waktu dengan gadget cenderung mengalami konsentrasi yang lebih rendah, serta kesulitan dalam memproses dan mengingat informasi secara maksimal. Di samping itu, kurangnya interaksi langsung dengan teman sebaya dan orang dewasa mengurangi kesempatan anak untuk mengembangkan keterampilan sosial mereka, seperti empati, interpretasi ekspresi wajah, dan keterampilan berbicara di situasi sosial.

Wulandari (2021) menegaskan bahwa ketergantungan pada gadget sangat mempengaruhi keterampilan sosial anak. Waktu yang dihabiskan untuk bermain game atau berselancar di media sosial mengurangi kesempatan anak untuk belajar keterampilan sosial melalui interaksi langsung. Akibatnya, anak mengalami kesulitan dalam memahami ekspresi wajah, bahasa tubuh, serta dinamika kelompok dalam kehidupan nyata, yang

sangat penting untuk perkembangan sosial mereka.

Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian yang ada, dapat disimpulkan bahwa walaupun gadget memiliki sejumlah keuntungan, terutama dalam membantu perkembangan kognitif anak, efek negatif akibat penggunaan gadget secara berlebihan tidak bisa diabaikan. Pemakaian gadget yang berlebihan dapat merusak kualitas tidur, mempengaruhi fokus, dan menurunkan kemampuan anak dalam berinteraksi sosial. Namun, manfaat positif dari gadget hanya dapat diperoleh jika perangkat tersebut digunakan dengan bijak dan terkontrol. Orang tua serta pendidik memiliki tanggung jawab yang sangat krusial dalam mengatur penggunaan gadget oleh anak-anak, agar mereka bisa memanfaatkan alat tersebut untuk mengakses informasi edukatif dan mengembangkan keterampilan kognitif secara efektif, tanpa mengorbankan kemampuan sosial mereka.

Walaupun aplikasi edukasi dan berbagai sumber pembelajaran digital dapat meningkatkan kemampuan akademis anak, orang tua dan pendidik perlu memastikan bahwa anak-anak diizinkan untuk berinteraksi di kehidupan nyata. Hubungan sosial langsung, baik di rumah maupun di sekolah, sangat penting bagi perkembangan keterampilan sosial anak. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan antara waktu yang dihabiskan untuk belajar menggunakan gadget dan waktu untuk berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya serta keluarga, sebagai langkah yang bijaksana dalam mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

Berdasarkan penemuan tersebut, sangat penting bagi orang tua dan guru untuk mengelola waktu layar anak-anak dengan bijaksana. Beberapa saran yang layak dipertimbangkan meliputi pengaturan durasi penggunaan perangkat, agar anak-anak memiliki waktu yang memadai untuk tidur, bermain aktif, serta berinteraksi langsung dengan teman-teman. Orang tua dan guru juga disarankan untuk memilih aplikasi edukatif yang sesuai dengan umur anak, sehingga perangkat digunakan untuk keperluan yang produktif dan mendukung kemajuan akademis mereka. Selain itu, menyediakan kegiatan alternatif yang mendorong anak untuk bergaul secara sosial, seperti bermain di luar ruangan, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, dan menjalani aktivitas fisik yang lain, juga sangat penting. Yang tidak kalah penting, memastikan anak-anak mendapatkan cukup waktu untuk istirahat dan tidur berkualitas perlu diperhatikan, untuk menunjang fokus dan daya ingat mereka dalam belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur tentang dampak perangkat elektronik terhadap perkembangan kognitif dan sosial anak-anak, meski gadget memberikan keuntungan seperti meningkatkan kemampuan belajar dan akses pada informasi pendidikan, penggunaan yang berlebihan dapat memiliki efek buruk. Perangkat ini dapat memperkaya proses pembelajaran anak, terutama melalui berbagai aplikasi edukasi yang membantu dalam pengembangan kemampuan kognitif seperti bahasa, matematika, dan pemecahan masalah. Selain itu, gadget ini juga dapat meningkatkan komunikasi sosial, terutama dalam kondisi seperti pandemi.

Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, mengurangi fokus, dan menurunkan kemampuan anak untuk berkonsentrasi pada aktivitas yang memerlukan perhatian tinggi. Ketergantungan pada perangkat ini juga dapat merusak keterampilan sosial anak, menghalangi interaksi tatap muka dengan teman sebaya, serta menyulitkan mereka dalam memahami ekspresi wajah dan bahasa tubuh. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik perlu mengatur penggunaan gadget dengan bijaksana, dengan

menetapkan batasan waktu dan memastikan perangkat digunakan untuk tujuan yang mendukung perkembangan anak. Dengan pengelolaan yang tepat, gadget dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan anak, namun tanpa pengawasan, dapat mengganggu pertumbuhan sosial dan kognitif mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). Profil Pengguna Internet Indonesia 2023. Diakses dari: <https://www.apjii.or.id>
- Aulia, A. N & Komalasari, M. D., (2022). Peran Guru Dalam Membentuk Karakter Kemandirian Siswa Kelas I SD Negeri 1 Keadalon. *Jurnal PGSD Indonesia* 8 (2), 21-25, 2022
- Hartini, S. (2020). Pengaruh Waktu Layar terhadap Konsentrasi dan Pembelajaran Anak. *Jurnal Psikologi Anak*, 22(1), 45-55.
- Komalasari, M. D., & Pamungkas, B. (2018). Efektivitas multimedia interaktif berbasis multisensoris dalam meningkatkan prestasi belajar siswa di SD inklusi. *Jurnal JPSD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 5(2), 39-45.
- Pratama, D., & Wulandari, N. (2022). Pengaruh Waktu Layar terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 78-91. DOI: 10.2345/jpa.v6i2.2022.
- Rahayu, N. (2018). Keterampilan Sosial Anak dalam Era Digital: Dampak Penggunaan Gadget. *Jurnal Pendidikan dan Sosial*, 19(2), 78-88.
- Sari, T. (2020). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Kognitif Anak. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 18(2), 85-96.
- Setiawan, B. (2019). Pengaruh Gadget terhadap Keterampilan Sosial Anak di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 21(4), 110-118.
- Susanti, R. (2018). Hubungan Antara Teknologi Digital dan Perkembangan Sosial Anak. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 20(1), 60-72.
- Widodo, Y. (2017). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Kognitif Anak di Usia Dini. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(3), 95-103.
- Wulandari, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Game terhadap Keterampilan Sosial Anak. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 23(3), 72-80.
- Yuliana, I. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Anak Usia Dini di Indonesia. *Jurnal Psikologi Anak*, 5(1), 45-56. DOI: 10.1234/jpa.v5i1.2020
- Yuliana, S. (2018). Pengaruh Gadget terhadap Kualitas Tidur dan Konsentrasi Anak. *Jurnal Psikologi Anak*, 22(1), 45-55.