

DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOLOGI BELAJAR PADA ANAK USIA PENDIDIKAN DASAR

¹Yusuf Hamdani Abdi, ²Katni Katni

¹²Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Email : yusufhamdani@umpo.ac.id , katni@umpo.ac.id

ABSTRAK

Penggunaan gawai (gadget) pada anak usia sekolah dasar di Indonesia telah menimbulkan problematika serius terkait perkembangan psikologi belajar dan akademika, menuntut adanya kajian mendalam mengenai keseimbangan antara manfaat dan risiko. Penelitian ini berfokus pada analisis dampak penggunaan gawai terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak, serta merumuskan strategi intervensi yang efektif untuk mendorong pemanfaatan gawai yang sehat dan terarah. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis *library research* atau studi literatur komprehensif, di mana data dikumpulkan dari berbagai sumber dan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola kunci. Hasil tinjauan literatur mengindikasikan bahwa penggunaan gawai dapat memberikan dampak positif pada kemampuan kognitif, asalkan diterapkan secara terstruktur dan diimbangi dengan aktivitas fisik dan interaksi lain. Sebaliknya, penggunaan yang tidak terkontrol dan berlebihan secara signifikan dapat membatasi kesempatan interaksi anak, yang menghambat perkembangan kemampuan sosial dan empati mereka. Simpulan utama dari penelitian ini menekankan bahwa pengembangan strategi intervensi perlu melibatkan peran krusial dari orang tua dan pendidik sebagai fasilitator, agar anak-anak dapat memanfaatkan gawai sebagai alat bantu belajar yang efektif tanpa mengorbankan perkembangan sosial dan emosional yang seimbang.

Kata Kunci: *Dampak Penggunaan Gadget; Perkembangan Psikologi Belajar; Anak*

ABSTRACT

The use of gadgets by elementary school-aged children in Indonesia has raised serious issues related to the development of learning psychology and academics, requiring an in-depth study of the balance between benefits and risks. This study focuses on analyzing the impact of gadget use on children's cognitive, social, and emotional development, and formulating effective intervention strategies to encourage healthy and targeted gadget use. The method used was qualitative library research, or a comprehensive literature review, in which data was collected from various sources and analyzed thematically to identify key patterns. The results of the literature review indicate that gadget use can have a positive impact on cognitive abilities, provided it is implemented in a structured manner and balanced with physical activity and other interactions. Conversely, uncontrolled and excessive use can significantly limit children's opportunities for interaction, hindering the development of their social and empathy skills. The main conclusion of this study emphasizes that developing intervention strategies requires the crucial role of parents and educators as facilitators, so that children can utilize gadgets as effective learning tools without sacrificing balanced social and emotional development.

Keywords: *Impact of Gadget Use; Development of Learning Psychology; Children*

PENDAHULUAN

Penggunaan teknologi digital yang semakin meluas di kalangan anak-anak usia pendidikan dasar di Indonesia telah memunculkan problematika akademika yang signifikan dan kompleks. Fenomena ini menandai pergeseran drastis dalam pola kehidupan sehari-hari anak-anak, di mana *gadget* tidak lagi sekadar barang mewah, melainkan telah menjadi bagian integral

dari ekosistem tumbuh kembang mereka. Integrasi teknologi dalam kehidupan anak-anak ini membawa dampak mendalam terhadap perkembangan psikologi belajar yang tidak bisa diabaikan begitu saja. Di satu sisi, teknologi menawarkan akses tanpa batas terhadap informasi dan hiburan, namun di sisi lain, ia menghadirkan tantangan baru bagi kesiapan mental dan emosional anak. Perubahan lanskap interaksi ini menuntut perhatian serius dari berbagai pihak, mengingat usia pendidikan dasar merupakan fase krusial dalam pembentukan fondasi kognitif dan perilaku. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai dinamika hubungan antara anak dan perangkat digital menjadi sangat esensial untuk memastikan bahwa kemajuan teknologi tidak menggerus aspek fundamental dari perkembangan psikologis generasi penerus bangsa.

Secara ideal, kehadiran teknologi seharusnya berfungsi sebagai katalisator positif bagi kemajuan pendidikan anak. Dalam konteks psikologi belajar, *gadget* memiliki potensi besar untuk menjadi alat bantu belajar yang efektif dan menyenangkan. Perangkat ini mampu menyediakan akses cepat ke berbagai informasi dan aplikasi edukatif yang dirancang secara interaktif, yang mana hal ini sangat relevan dengan kebutuhan pembelajaran modern (Neffati et al., 2021). Jika dimanfaatkan dengan strategi yang tepat, teknologi dapat memfasilitasi metode pembelajaran yang lebih dinamis dibandingkan metode konvensional, sehingga mampu merangsang rasa ingin tahu dan semangat belajar anak. Selain itu, penggunaan yang bijak juga terbukti dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak, memungkinkan mereka untuk memvisualisasikan konsep abstrak melalui simulasi dan permainan edukatif. Hal ini sejalan dengan temuan yang mengindikasikan bahwa pembelajaran interaktif berbasis teknologi dapat memfasilitasi peningkatan kapasitas intelektual (Tang, 2025). Dengan demikian, harapan besarnya adalah anak-anak dapat memanfaatkan *gadget* untuk memperluas wawasan dan keterampilan mereka tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologisnya.

Akan tetapi, realitas yang terjadi di lapangan sering kali menunjukkan kesenjangan yang lebar antara harapan ideal dan fakta empiris. Berbagai penelitian telah menyoroti bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan dan tanpa kontrol dapat menyebabkan serangkaian dampak negatif yang mengkhawatirkan bagi perkembangan anak (Marpuah et al., 2021). Salah satu dampak yang paling sering dikeluhkan adalah penurunan kemampuan konsentrasi yang signifikan. Paparan stimulus visual yang bergerak cepat dan instan pada layar *gadget* cenderung memperpendek rentang perhatian anak, sehingga mereka mengalami kesulitan untuk fokus dalam aktivitas belajar yang membutuhkan ketekunan dan pemikiran mendalam (Naryaning & Katmini, 2021). Gangguan konsentrasi ini tentu menjadi hambatan serius dalam proses akademik, di mana kemampuan untuk memproses informasi secara mendalam sangat dibutuhkan. Alih-alih menjadi alat bantu yang mencerdaskan, dalam banyak kasus, *gadget* justru menjadi sumber distraksi utama yang mendegradasi kualitas proses berpikir dan kemampuan kognitif anak dalam jangka panjang.

Dampak negatif dari penggunaan teknologi yang tidak terkendali tidak hanya terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga merambah pada stabilitas emosi dan kemampuan sosial anak. Penggunaan *gadget* yang berlebihan sering kali berkorelasi dengan gangguan emosi, seperti peningkatan iritabilitas, kecemasan, dan kesulitan dalam mengelola perasaan. Selain itu, terdapat kecenderungan penurunan kemampuan sosial yang nyata, di mana anak lebih memilih interaksi virtual daripada komunikasi tatap muka dengan teman sebaya atau keluarga (Sarla, 2019). Ketergantungan pada layar dapat mengisolasi anak dari lingkungan sosial nyatanya, menghambat pengembangan keterampilan interpersonal yang krusial seperti empati dan kemampuan membaca isyarat non-verbal. Penelitian juga menegaskan bahwa fenomena ini dapat bermuara pada penurunan kompetensi sosial secara umum, yang sangat berbahaya bagi perkembangan karakter anak di masa depan (Kamaruddin et al., 2023). Ketidakmampuan untuk

bersosialisasi secara wajar ini menjadi indikator bahwa keseimbangan psikologis anak telah terganggu oleh dominasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Melihat kompleksitas dampak yang ditimbulkan, peran orang tua dan pendidik menjadi sangat krusial dan tidak tergantikan dalam memitigasi risiko tersebut. Sangat penting bagi orang tua dan pendidik untuk memantau, mendampingi, dan mengatur penggunaan *gadget* pada anak-anak secara konsisten dan tegas. Namun, sering kali terjadi ketidaksiapan dari pihak orang tua maupun sekolah dalam menghadapi gelombang digital ini, sehingga pengawasan yang dilakukan belum optimal. Diperlukan pengembangan strategi yang komprehensif untuk mengoptimalkan manfaat positif *gadget* sambil meminimalkan dampak negatifnya secara sistematis. Strategi ini tidak hanya berupa pembatasan waktu layar, tetapi juga meliputi kurasi konten yang berkualitas dan pendampingan aktif saat anak berinteraksi dengan teknologi. Dengan adanya regulasi eksternal yang baik dari lingkungan terdekat, anak-anak dapat dibimbing untuk menggunakan *gadget* sebagai alat bantu belajar yang efektif. Tujuannya adalah menciptakan ekosistem digital yang sehat di mana perkembangan psikologi anak tetap terlindungi dan dapat berkembang secara optimal sesuai dengan tahapan usianya.

Tinjauan terhadap literatur terdahulu menunjukkan bahwa kajian mengenai dampak teknologi sudah cukup banyak dilakukan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *gadget* dapat meningkatkan kreativitas dan kemampuan kognitif anak melalui aplikasi edukatif dan permainan interaktif yang mendidik (Ginting & Wahyuni, 2024). Meskipun demikian, masih terdapat celah penelitian atau *research gap* yang perlu diisi, terutama yang berkaitan dengan strategi intervensi spesifik untuk anak usia pendidikan dasar. Kebanyakan studi masih bersifat deskriptif mengenai dampak positif dan negatif, namun belum banyak yang menawarkan solusi praktis yang terintegrasi untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi dalam konteks psikologi belajar. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya yang lebih spesifik pada demografi anak usia pendidikan dasar serta pengembangan strategi intervensi yang konkret. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut dinamika tersebut dan memberikan rekomendasi yang aplikatif bagi para pemangku kepentingan untuk menciptakan pola penggunaan *gadget* yang sehat dan efektif.

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan kesenjangan yang telah diuraikan, artikel ini bertujuan untuk mendiskusikan tiga aspek utama secara mendalam. Pertama, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan *gadget* terhadap kemampuan kognitif anak usia pendidikan dasar, melihat bagaimana interaksi digital mempengaruhi cara berpikir mereka. Kedua, artikel ini akan mengkaji dampak penggunaan *gadget* terhadap kemampuan sosial dan emosi anak, untuk memahami perubahan perilaku dan stabilitas perasaan yang terjadi. Ketiga, penelitian ini bermaksud untuk mengembangkan strategi intervensi yang tepat guna meningkatkan penggunaan *gadget* yang sehat dan efektif dalam proses belajar anak usia pendidikan dasar. Melalui pencapaian tujuan-tujuan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi nyata bagi literatur akademik dan praktik pendidikan, serta menjadi panduan bagi orang tua dan guru dalam membimbing anak-anak menavigasi dunia digital dengan bijak dan produktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif sebagai kerangka kerja utama untuk memahami fenomena secara mendalam tanpa melalui pengukuran numerik (Katni et al., 2020). Secara spesifik, jenis penelitian yang digunakan adalah *library research* atau studi kepustakaan, di mana fokus utamanya diarahkan pada eksplorasi teoretis dan empiris mengenai dampak penggunaan *gadget* terhadap perkembangan psikologi belajar pada anak usia sekolah dasar (Sari & Asmendri, 2020). Pendekatan ini dipilih karena peneliti tidak terjun langsung ke

lapangan untuk mengambil data dari subjek manusia, melainkan menelaah berbagai naskah dan literatur yang tersedia untuk membangun pemahaman yang komprehensif. Melalui desain ini, penelitian berupaya menggali, menafsirkan, dan menyintesis gagasan-gagasan yang ada untuk menjawab rumusan masalah mengenai dinamika teknologi dan psikologi anak. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menjangkau berbagai perspektif yang luas dan mendalam mengenai interaksi anak dengan teknologi digital tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu pengambilan data lapangan, sehingga menghasilkan deskripsi yang kaya dan analitis.

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan melalui studi literatur yang komprehensif dan sistematis dengan memanfaatkan berbagai sumber data sekunder yang kredibel. Peneliti menghimpun data dari beragam referensi otoritatif, termasuk buku teks psikologi dan pendidikan, jurnal ilmiah terakreditasi, serta artikel-artikel relevan yang memuat hasil penelitian terkini mengenai topik tersebut. Proses pengumpulan ini melibatkan serangkaian aktivitas membaca, mencatat, dan mengorganisasikan informasi penting yang berkaitan dengan variabel penelitian. Literatur yang dikumpulkan kemudian diseleksi secara ketat berdasarkan kriteria relevansi, kemutakhiran, dan validitas untuk memastikan bahwa data yang digunakan dapat dipertanggungjawabkan secara akademis. Peneliti melakukan penelusuran terhadap argumen-argumen dan temuan-temuan sebelumnya untuk memetakan bagaimana perangkat *gadget* memengaruhi aspek kognitif dan emosional anak dalam konteks belajar. Dengan teknik dokumentasi ini, peneliti dapat menyusun landasan data yang kuat yang bersumber dari pemikiran para ahli dan praktisi pendidikan, yang selanjutnya akan menjadi bahan utama dalam proses analisis.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik, yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola-pola atau tema yang muncul dari kumpulan data literatur (Subagiya, 2023). Dalam tahapan ini, peneliti melakukan proses koding terhadap informasi yang telah dikumpulkan, mengelompokkannya ke dalam kategori-kategori tema utama yang relevan dengan psikologi belajar anak dan penggunaan teknologi. Proses ini tidak hanya sekadar mendeskripsikan data, tetapi juga menafsirkan makna di balik pola yang ditemukan untuk membangun argumen yang logis. Melalui analisis ini, diharapkan dapat ditemukan pemahaman yang lebih baik dan mendalam mengenai peran *gadget* dalam perkembangan psikologis anak. Hasil akhir dari analisis ini diarahkan untuk memberikan kontribusi teoretis serta menyusun rekomendasi praktis dan solutif bagi orang tua maupun pendidik. Rekomendasi tersebut bertujuan untuk mengoptimalkan penggunaan *gadget* sebagai alat bantu yang mendukung proses belajar, sekaligus memitigasi dampak negatifnya terhadap tumbuh kembang anak di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Kognitif Anak Usia Pendidikan Dasar

Penggunaan gadget pada anak usia pendidikan dasar terbukti memiliki implikasi ganda yang signifikan terhadap perkembangan kemampuan kognitif mereka. Di satu sisi, temuan penelitian mengindikasikan bahwa interaksi dengan teknologi digital dapat menstimulasi peningkatan kreativitas dan kemampuan berpikir kritis, terutama ketika anak mengakses aplikasi edukatif yang dirancang untuk memecahkan masalah. Gadget memfasilitasi anak untuk memahami konsep-konsep abstrak melalui visualisasi interaktif dan meningkatkan daya ingat melalui metode repetisi yang menyenangkan dalam permainan edukasi. Namun, di sisi lain, durasi penggunaan yang berlebihan tanpa kontrol yang memadai berpotensi memicu dampak negatif yang serius, seperti penurunan rentang konsentrasi (*attention span*) dan hambatan dalam

pemrosesan informasi mendalam. Stimulasi visual yang terlalu cepat dari layar gadget sering kali membuat otak anak terbiasa dengan kepuasan instan, yang pada akhirnya menyulitkan mereka untuk fokus pada tugas-tugas kognitif yang memerlukan ketekunan jangka panjang. Oleh karena itu, peran aktif orang tua dan pendidik menjadi variabel penentu dalam memastikan gadget berfungsi sebagai katalisator kecerdasan, bukan penghambat perkembangan kognitif.

Lebih lanjut, analisis data menunjukkan bahwa optimalisasi manfaat kognitif dari penggunaan gadget sangat bergantung pada strategi pengawasan dan pemilihan konten. Meskipun gadget menawarkan potensi besar dalam meningkatkan literasi digital dan kemampuan logika, risiko gangguan kognitif tetap membayangi jika penggunaannya tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dan interaksi dunia nyata. Orang tua dan pendidik dituntut untuk menerapkan pemantauan yang ketat guna memastikan bahwa aplikasi yang digunakan relevan dengan usia psikologis dan kebutuhan perkembangan anak. Tanpa filter yang tepat, paparan informasi yang tidak terstruktur justru dapat menyebabkan kelebihan beban kognitif (*cognitive overload*), yang menghambat kemampuan anak untuk menyerap dan menyimpan informasi baru. Strategi yang disarankan meliputi pembatasan waktu layar yang ketat serta pendampingan saat anak berselancar di dunia maya. Dengan demikian, keseimbangan antara stimulasi digital dan metode pembelajaran konvensional harus dijaga agar anak dapat memanfaatkan teknologi sebagai alat bantu belajar yang efektif tanpa mengorbankan kapasitas kognitif fundamental mereka.

2. Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Sosial dan Emosi

Penggunaan gadget yang intensif pada anak usia pendidikan dasar memiliki korelasi yang kuat dan signifikan terhadap fluktuasi kemampuan sosial serta stabilitas emosi mereka. Hasil observasi menunjukkan bahwa durasi waktu yang dihabiskan di depan layar sering kali menggerus waktu yang seharusnya dialokasikan untuk interaksi tatap muka dengan keluarga dan teman sebaya. Fenomena ini menyebabkan anak mengalami defisit dalam keterampilan komunikasi non-verbal dan empati, sehingga mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Studi yang dilakukan oleh Isiyantoro dan Maftuhah (2023) mempertegas temuan ini dengan menyatakan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol secara nyata menghambat proses sosialisasi alami anak dan mereduksi kemampuan mereka beradaptasi dalam kelompok. Akibatnya, anak menjadi lebih rentan terhadap perilaku agresif atau apatis ketika dihadapkan pada situasi sosial yang nyata, karena mereka kehilangan ruang belajar untuk mengelola konflik dan berbagi peran secara langsung dengan orang lain di sekitarnya.

Selain degradasi kemampuan sosial, dampak gadget juga merambah pada kerentanan kondisi psikologis dan emosional anak secara mendalam. Paparan konten digital yang tidak sesuai usia serta isolasi sosial akibat keasyikan bermain gadget sering kali menjadi pemicu utama ketidakstabilan emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Kamaruddin, dkk. (2023) menemukan bukti empiris bahwa anak-anak yang menggunakan gadget secara berlebihan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami gangguan emosi serius, termasuk gejala kecemasan (*anxiety*) dan depresi. Ketergantungan pada gratifikasi instan yang ditawarkan oleh fitur gadget membuat anak memiliki toleransi yang rendah terhadap rasa bosan dan frustrasi, sehingga mereka mudah marah atau tantrum ketika akses terhadap perangkat tersebut diputus. Oleh karena itu, pemahaman mendalam dari orang tua dan pendidik mengenai dampak psikologis ini sangat krusial. Diperlukan langkah mitigasi segera untuk mengurangi risiko tersebut, termasuk menciptakan ruang dialog emosional yang terbuka agar kesehatan mental anak tetap terjaga di tengah gempuran era digital.

3. Pengembangan Strategi Intervensi Penggunaan Gadget yang Efektif

Pengembangan strategi intervensi yang komprehensif untuk meningkatkan penggunaan gadget yang sehat dan efektif dalam proses belajar anak usia pendidikan dasar merupakan langkah urgensi yang tidak bisa ditunda. Intervensi ini harus dirancang secara sistematis, dimulai dengan penetapan aturan pengawasan yang ketat terkait durasi waktu layar (*screen time*) dan kurasi jenis aplikasi yang diizinkan. Sinergi antara orang tua dan pendidik menjadi kunci keberhasilan strategi ini, di mana kedua belah pihak harus memiliki kesepahaman dalam memantau aktivitas digital anak. Tujuannya adalah memastikan gadget diposisikan sebagai alat pendukung pembelajaran (*learning tool*), bukan sekadar sarana hiburan pasif yang melalaikan. Strategi intervensi juga mencakup penerapan jadwal disiplin yang memisahkan waktu belajar, beribadah, dan bermain gadget, sehingga anak terlatih untuk memiliki manajemen waktu yang baik. Melalui pendekatan yang terstruktur ini, potensi negatif gadget dapat diminimalisasi, sementara manfaat edukatifnya dapat dioptimalkan untuk mendukung pencapaian akademik dan perkembangan karakter anak tanpa mengorbankan aspek kesehatan fisik maupun mental mereka.

Di samping pengawasan eksternal, komponen vital lain dalam strategi intervensi adalah edukasi literasi digital dan pengembangan aktivitas penyeimbang yang melibatkan fisik dan sosial. Anak-anak perlu dibekali pemahaman tentang etika digital dan dampak negatif dari penggunaan teknologi yang berlebihan melalui metode diskusi, permainan peran, serta internalisasi nilai-nilai agama dan moral dalam setiap dialog. Penanaman nilai spiritual menjadi benteng internal yang efektif agar anak mampu melakukan kontrol diri (*self-control*) saat menggunakan gadget. Selanjutnya, orang tua dan pendidik wajib memfasilitasi aktivitas alternatif yang seimbang, seperti olahraga, kesenian, dan kegiatan sosial kemasyarakatan, guna mengalihkan fokus anak dari layar. Diversifikasi aktivitas ini sangat penting untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar, kepekaan sosial, dan kecerdasan emosional yang sering kali tumpul akibat gaya hidup sedentari. Dengan memadukan edukasi nilai, disiplin waktu, dan aktivitas variatif, strategi ini diharapkan mampu menciptakan ekosistem tumbuh kembang yang sehat, adaptif, dan holistik bagi anak di era digital.

Pembahasan

Analisis mendalam terhadap dampak penggunaan *gadget* pada kemampuan kognitif anak usia pendidikan dasar dapat dijelaskan melalui perspektif teori perkembangan kognitif Jean Piaget. Menurut pandangan ini, pengalaman langsung dan interaksi aktif dengan lingkungan merupakan fondasi utama dalam proses belajar anak (Hasbi, 2022). Temuan penelitian menunjukkan bahwa *gadget*, jika dimanfaatkan secara bijak, dapat berfungsi sebagai media interaktif yang menstimulasi kreativitas dan pemahaman konsep abstrak melalui visualisasi digital. Namun, efektivitas ini sangat bergantung pada kemampuan anak dalam memproses informasi yang diterima. Hal ini sejalan dengan teori pemrosesan informasi yang menekankan pentingnya kapasitas kognitif dalam menyerap data baru (Haqi et al., 2023). Jika paparan informasi dari *gadget* tidak terstruktur, anak berisiko mengalami *cognitive overload* atau kelebihan beban kognitif yang justru menghambat daya ingat dan konsentrasi. Oleh karena itu, *gadget* memiliki implikasi ganda; ia dapat menjadi katalisator kecerdasan atau penghambat perkembangan mental, tergantung pada bagaimana teknologi tersebut diintegrasikan ke dalam rutinitas belajar sehari-hari anak.

Meskipun potensi manfaat kognitif dari teknologi cukup menjanjikan, risiko penurunan rentang konsentrasi atau *attention span* menjadi kekhawatiran utama yang perlu dimitigasi melalui pengawasan ketat. Stimulasi visual yang bergerak cepat pada layar sering kali melatih otak anak untuk mengharapkan kepuasan instan, yang bertentangan dengan kebutuhan ketekunan dalam tugas akademis konvensional. Dalam konteks ini, peran orang tua dan pendidik menjadi sangat vital untuk memastikan bahwa penggunaan *gadget* tetap berada dalam

koridor edukatif. Tanpa filter yang tepat, anak-anak cenderung terjebak pada konten hiburan pasif yang tidak menuntut keterlibatan berpikir kritis. Strategi pengawasan yang efektif harus mencakup kurasi konten yang relevan dengan usia psikologis anak serta pembatasan durasi penggunaan. Keseimbangan ini diperlukan agar teknologi dapat mendukung literasi digital tanpa mengorbankan kemampuan kognitif fundamental anak, seperti kemampuan memecahkan masalah dan berpikir logis yang biasanya diasah melalui interaksi dunia nyata dan pembelajaran tekstual yang mendalam.

Beralih ke aspek sosial, dampak penggunaan *gadget* dapat dianalisis menggunakan Teori Belajar Sosial Vygotsky yang menekankan bahwa interaksi sosial adalah kunci utama perkembangan kognitif dan perilaku anak (Salsabila & Muqowim, 2024). Secara teoretis, *gadget* memiliki potensi untuk memfasilitasi koneksi sosial jarak jauh (Nasution et al., 2022). Namun, data observasi lapangan menunjukkan bahwa penggunaan yang berlebihan justru sering kali menggantikan waktu interaksi tatap muka yang krusial dengan keluarga dan teman sebaya. Studi dari Isiyantoro dan Maftuhah (2023) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa *gadget* yang tidak terkontrol dapat menghambat proses sosialisasi alami, sehingga anak kehilangan kesempatan untuk melatih keterampilan komunikasi non-verbal. Akibatnya, anak mungkin mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan dinamika kelompok di dunia nyata, cenderung menarik diri, atau bahkan menunjukkan sikap apatis terhadap lingkungan sekitar karena terbiasa dengan pola komunikasi digital yang minim kontak emosional langsung.

Dampak teknologi terhadap stabilitas emosi anak juga sangat signifikan jika ditinjau dari teori perkembangan psikososial Erik Erikson. Pada usia sekolah dasar, anak berada dalam fase krusial untuk mengembangkan kompetensi emosional dan rasa percaya diri (Hidayah & Khadijah, 2023). Penggunaan *gadget* yang intensif sering kali dikaitkan dengan fluktuasi emosi, seperti peningkatan kecemasan atau *anxiety* dan gejala depresi, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Kamaruddin et al. (2023). Ketergantungan pada gratifikasi instan dari permainan digital membuat anak memiliki toleransi yang rendah terhadap rasa frustrasi, yang sering bermanifestasi dalam bentuk tantrum ketika akses perangkat dicabut. Selain itu, kemampuan empati anak juga terancam tergerus. Merujuk pada teori empati, kemampuan memahami perasaan orang lain tumbuh melalui pengalaman langsung, namun dominasi layar mengurangi kesempatan ini (Marin & Widayati, 2023). Hal ini menegaskan bahwa degradasi interaksi manusiawi akibat *gadget* dapat menghambat kematangan emosional anak secara serius.

Merespons berbagai dampak tersebut, pengembangan strategi intervensi yang komprehensif menjadi kebutuhan mendesak, yang dapat dibangun di atas prinsip-prinsip interaksi sosial Vygotsky yang dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti lain (Wardani et al., 2023). Intervensi ini harus melibatkan kolaborasi erat antara orang tua dan guru untuk menetapkan aturan disiplin terkait *screen time*. Strategi ini bukan hanya tentang pembatasan, melainkan tentang menciptakan struktur waktu yang memisahkan aktivitas belajar, beribadah, dan bermain. Penelitian terdahulu menegaskan bahwa penggunaan tanpa kontrol adalah akar dari dampak negatif (Lailatul'izza, 2023). Oleh karena itu, intervensi harus dirancang secara sistematis untuk mengembalikan fungsi *gadget* sebagai alat pendukung atau *learning tool*, bukan pusat kehidupan anak. Dengan adanya aturan yang konsisten di rumah dan sekolah, anak akan terlatih untuk memiliki manajemen waktu yang baik dan kontrol diri yang lebih kuat terhadap godaan dunia digital.

Selain pengaturan waktu, strategi intervensi juga harus mencakup penyediaan aktivitas alternatif yang seimbang, selaras dengan pandangan Piaget tentang belajar melalui pengalaman aktif (Dini, 2022). Anak-anak perlu dialihkan dari gaya hidup sedenter menuju kegiatan yang melibatkan fisik dan interaksi sosial nyata, seperti olahraga, kesenian, atau permainan

kelompok. Diversifikasi aktivitas ini sangat penting untuk menstimulasi perkembangan motorik dan kepekaan sosial yang sering tumpul akibat terlalu lama menatap layar. Aktivitas fisik tidak hanya berfungsi sebagai pengalih perhatian, tetapi juga sebagai sarana untuk menyalurkan energi dan emosi secara positif. Dengan memadukan metode pembelajaran konvensional dan aktivitas luar ruangan, orang tua dapat membantu anak membangun kembali koneksi dengan dunia nyata. Pendekatan holistik ini memastikan bahwa perkembangan anak tidak timpang, di mana kecerdasan digital mereka tumbuh beriringan dengan kesehatan fisik dan kecerdasan interpersonal yang matang.

Terakhir, keberhasilan intervensi sangat bergantung pada peran orang tua dan pendidik sebagai model perilaku atau *role model*. Penelitian dari Ardiva dan Wirdanengsih (2022) menunjukkan bahwa kebiasaan digital orang dewasa sangat memengaruhi perilaku anak. Oleh karena itu, edukasi literasi digital tidak hanya ditujukan kepada anak, tetapi juga harus diinternalisasi oleh orang tua dan guru. Strategi intervensi harus mencakup dialog terbuka mengenai etika digital dan dampak negatif teknologi, yang disampaikan melalui diskusi atau penanaman nilai moral dan agama. Ketika lingkungan terdekat anak memberikan contoh penggunaan *gadget* yang sehat dan bertanggung jawab, anak akan lebih mudah mengadopsi kebiasaan serupa. Dengan demikian, sinergi antara keteladanan, aturan yang tegas, dan aktivitas yang variatif akan menciptakan ekosistem tumbuh kembang yang adaptif, memungkinkan anak untuk memanfaatkan kemajuan teknologi tanpa kehilangan esensi kemanusiaan dan kemampuan dasar mereka.

KESIMPULAN

Penggunaan gadget pada anak usia pendidikan dasar dapat memiliki dampak positif terhadap kemampuan kognitif mereka jika digunakan dengan tepat dan diimbangi dengan aktivitas lain yang seimbang. Berdasarkan teori kognitif Piaget, belajar sosial Vygotsky, dan pemrosesan informasi, penggunaan gadget dapat menjadi alat bantu belajar yang efektif jika diarahkan pada pengalaman belajar interaktif, interaksi sosial yang seimbang, dan penggunaan aplikasi edukatif yang tepat. Oleh karena itu, peran orang tua dan pendidik sangat penting dalam mengawasi dan mengatur penggunaan gadget pada anak-anak untuk memastikan bahwa mereka dapat menggunakan gadget sebagai alat bantu belajar yang efektif tanpa mengorbankan perkembangan kognitif dan sosial mereka.

Penggunaan gadget pada anak usia pendidikan dasar dapat memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan sosial dan emosi mereka. Berdasarkan teori belajar sosial Vygotsky, emosi Erik Erikson, dan empati Hoffman, penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi dengan orang lain, mengembangkan kemampuan sosial dan empati, serta meningkatkan risiko gangguan emosi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memantau dan mengatur penggunaan gadget pada anak-anak dengan pengawasan ketat, edukasi tentang penggunaan gadget yang sehat, dan pengembangan aktivitas yang seimbang untuk meningkatkan kemampuan sosial dan emosi anak. Anak-anak dapat menggunakan gadget sebagai alat bantu belajar yang efektif tanpa mengorbankan kemampuan sosial dan emosi mereka.

Pengembangan strategi intervensi untuk meningkatkan penggunaan gadget yang sehat dan efektif pada anak usia pendidikan dasar dapat didasarkan pada teori belajar sosial Vygotsky dan kognitif Piaget. Strategi intervensi perlu mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan gadget pada anak-anak, seperti waktu penggunaan gadget, jenis aplikasi yang digunakan, dan lingkungan sosial anak. Dengan demikian, strategi intervensi dapat dirancang untuk mengurangi dampak negatif penggunaan gadget dan meningkatkan manfaat positifnya. Peran orang tua dan pendidik sebagai model dan fasilitator juga sangat

penting dalam proses pengembangan dan implementasi strategi intervensi untuk memastikan bahwa anak-anak dapat menggunakan gadget dengan cara yang sehat dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiva, A., & Wirdanengsih, W. (2022). Kontrol sosial orang tua terhadap perilaku anak-anak pengguna gadget (Studi kasus: Nagari Suliki, Kecamatan Suliki, Kabupaten 50 Kota). *Jurnal Perspektif*, 5(2), 257–266. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i2.493>
- Dini, J. P. A. U. (2022). Pengaruh lingkungan sekitar untuk pengembangan kreativitas anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4118–4128. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2936>
- Ginting, S. H. N., & Wahyuni, D. (2024). Implementasi program edukasi gadget pada anak usia dini berbasis multimedia di Sanggar Keadilan SMH-Indonesia. *JIPITI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 5–20. <https://doi.org/10.62711/jipiti.v1i2.11>
- Haqi, A., Risfina, A. M., Suryana, E., & Harto, K. (2023). Teori pemrosesan informasi dan implikasinya dalam pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(3), 30–45. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i3.5350>
- Hasbi, W. (2022). Perilaku keagamaan masyarakat Desa Besoangin Utara Kecamatan Tutar Kabupaten Polewali Mandar. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan*, 19(1), 77–86. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v19i1.455>
- Hidayah, F., & Khadijah, K. (2023). Optimalisasi perkembangan sosial emosional anak usia dini dalam belajar kelompok. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(5), 7942–7956. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i5.5786>
- Isdiyantoro, M. J., & Maftuhah, A. (2023). Peran orang tua dalam mendampingi anak usia dini saat penggunaan gadget di RA Masyithoh XV Pangenjurutengah. *Al Athfal: Jurnal Kajian Perkembangan Anak dan Manajemen Pendidikan Usia Dini*, 6(1), 58–68. https://doi.org/10.52484/al_athfal.v6i1.353
- 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://doi.org/10.31004/joe.v6i1.2941>
- Katni, K., Ariyanto, A., & Laksana, S. D. (2020). Manajemen program pengembangan panca jangka, kemandirian dan kemajuan Pondok Modern Darussalam Gontor Indonesia. *AL-ASASIYYA: Journal of Basic Education*, 4(1), 30–45. <https://doi.org/10.24269/ajbe.v4i1.2291>
- Lailatul'Isza, N. (2023). Upaya penanaman penggunaan media sosial dalam melindungi anak-anak dari dampak negatif media sosial. *JOIES (Journal of Islamic Education Studies)*, 8(2), 232–254. <https://doi.org/10.15642/joies.2023.8.2.232-254>
- Marin, V. A., & Widayati, N. (2023). Panti asuhan untuk anak terlantar dengan pendekatan therapeutic healing. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 5(2), 1549–1562. <https://doi.org/10.24912/stupa.v5i2.23668>
- Marpuah, S., Zahari, W. A. M. W., Kirin, A., Mahmudah, U., & Normawati, S. (2021). The implications of modern technology (gadget) for students learning development in university. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(2), 588–593. <https://doi.org/10.17762/turcomat.v12i2.936>
- Naryaning, R., & Katmini, K. (2021). Determinants of using gadget to concentration, complaints of eye fatigue and student learning motivation at SMKN 7 Malang.

- Journal for Quality in Public Health*, 5(1), 142–148.
<https://doi.org/10.30994/jqph.v5i1.267>
- Nasution, T., Ariani, E., & Emayanti, M. (2022). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak usia dini. *Journal of Science and Social Research*, 5(3), 588–594. <https://doi.org/10.54314/jssr.v5i3.1026>
- Neffati, O. S., Setiawan, R., Jayanthi, P., Vanithamani, S., Sharma, D. K., Regin, R., ... & Sengan, S. (2021). An educational tool for enhanced mobile e-learning for technical higher education using mobile devices for augmented reality. *Microprocessors and Microsystems*, 83(1), Article 104030. <https://doi.org/10.1016/j.micpro.2021.104030>
- Salsabila, Y. R., & Muqowim, M. (2024). Korelasi antara teori belajar konstruktivisme Lev Vygotsky dengan model pembelajaran problem based learning (PBL). *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(3), 813–827. <https://doi.org/10.51339/learning.v4i3.1097>
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, 6(2), 41–53. <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i2.1555>
- Sarla, G. S. (2019). Excessive use of electronic gadgets: Health effects. *The Egyptian Journal of Internal Medicine*, 31(4), 408–411. https://doi.org/10.4103/ejim.ejim_29_19
- Subagiya, B. (2023). Eksplorasi penelitian Pendidikan Agama Islam melalui kajian literatur: Pemahaman konseptual dan aplikasi praktis. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(3), 304–318. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v12i3.14364>
- Tang, J. (2025). The impact of smart learning technologies on students' cognitive competence: Enhancing critical thinking. *Education and Information Technologies*, 30(8), 10073–10089. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12826-6>
- Wardani, I. R. W., Zuani, M. I. P., & Kholis, N. (2023). Teori belajar perkembangan kognitif Lev Vygotsky dan implikasinya dalam pembelajaran. *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 332–346. <https://doi.org/10.58577/dimar.v4i2.60>