



Literature Review : Dampak Gadget terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Anak

Nurbaiti¹, Nasmi², Marniati^{3*}

¹⁻³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar, Indonesia
nrbaiti1254@gmail.com¹, Nasminaska4@gmail.com², marniati@utu.ac.id³

Korespondensi penulis : nrbaiti1254@gmail.com*

Abstract. *Advances in digital technology have brought major changes in human life, including in communication behavior and daily activities. Gadgets such as smartphones, tablets, and laptops are now widely used, including by children and teenagers. However, uncontrolled use of gadgets has a negative impact on physical and mental health. This study aims to examine various diseases and health problems that arise due to the use of gadgets in children and adolescents, through the analysis of ten scientific articles. The results of the study showed various symptoms and disorders including headaches, visual impairments, obesity, stress, anxiety, insomnia, as well as concentration and emotional disorders. Lack of parental supervision, lack of digital literacy, and unfettered access to digital content exacerbate this impact. Prevention through active involvement of family and school, education on healthy use, and time management are important steps in minimizing health risks due to gadgets.*

Keywords: *gadgets, children and adolescents, digital diseases, mental health, digital, literasi.*

Abstrak. Kemajuan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, termasuk dalam perilaku komunikasi dan aktivitas sehari-hari. Gadget seperti smartphone, tablet, dan laptop kini digunakan secara luas, termasuk oleh anak-anak dan remaja. Tetapi, penggunaan gadget yang tidak terkontrol berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji berbagai penyakit dan gangguan kesehatan yang timbul akibat penggunaan gadget pada anak dan remaja, melalui analisis terhadap sepuluh artikel ilmiah. Hasil kajian menunjukkan berbagai gejala dan gangguan yang meliputi sakit kepala, gangguan penglihatan, obesitas, stres, kecemasan, insomnia, serta gangguan konsentrasi dan emosi. Minimnya pengawasan orang tua, kurangnya literasi digital, serta akses tanpa batas terhadap konten digital memperburuk dampak tersebut. Pencegahan melalui keterlibatan aktif keluarga dan sekolah, edukasi penggunaan sehat, serta pengaturan waktu penggunaan menjadi langkah penting dalam meminimalkan risiko kesehatan akibat gadget.

Kata kunci: gadget, anak dan remaja, penyakit digital, kesehatan mental, literasi.

1. PENDAHULUAN

Gadget didefinisikan menjadi indera atau perangkat kecil menggunakan fungsi tertentu, acap kali kali inovatif dan simpel (*Oxford University Press, 2000*). Perkembangan teknologi digital sudah membawa perubahan akbar dalam kehidupan insan, termasuk pada cara berkomunikasi, mengakses gosip, dan beraktivitas sehari-hari Yumarni (2022). salah satu contoh nyata dari kemajuan teknologi artinya gadget, yaitu perangkat elektro canggih mirip smartphone, tablet, dan laptop yang sekarang sudah menjadi bagian integral berasal kehidupan sehari-hari. Gadget tidak lagi diklaim sebagai barang glamor, melainkan telah menjadi kebutuhan primer bagi sebagian besar rakyat, baik anak-anak, remaja, dewasa, sampai lansia (Purwangingtyas, 2023). Gadget kini tidak hanya digunakan oleh orang dewasa, namun juga sudah menyebar luas pada kalangan anak-anak serta remaja (Sauri, 2022). Penggunaan gadget pada kehidupan terkini dianggap menjadi kebutuhan primer, seiring meningkatnya ketergantungan pada internet dan media umum (Purwangingtyas, 2023).

dari Yulsyofriend (2023) Penggunaan gadget yang tidak terkontrol menimbulkan banyak sekali akibat negatif khususnya pada anak dan remaja. Mereka rentan mengalami gangguan kesehatan fisik seperti mata lelah, sakit punggung, dan kurang gerak yang berujung pada obesitas (Watak, 2023). Secara psikologis penggunaan gadget berlebihan dapat memicu stres, kecemasan, bahkan perilaku agresif (Siregar, 2022). Interaksi sosial pun terganggu karena anak lebih fokus pada layar daripada lingkungan sekitarnya. Di bidang pendidikan, banyak siswa kehilangan motivasi belajar dan mengalami penurunan prestasi akibat distraksi dari gim dan media sosial (Oktaviana, 2021).

Tingginya intensitas penggunaan gadget di kalangan anak dan remaja sering kali tidak diimbangi dengan pemahaman yang memadai mengenai cara penggunaannya yang sehat (Rismala, 2021). Banyak orang tua memberikan akses gadget kepada anak-anak tanpa pengawasan atau batasan waktu yang jelas, baik karena alasan kesibukan, tuntutan zaman, maupun sebagai sarana hiburan instan (Wahyuningsih, 2024). Konten yang tersedia di dalam gadget sangat beragam dan tidak semuanya sesuai dengan usia pengguna (Waruwu, 2024). Menurut Fauziah (2023) Kurangnya edukasi mengenai literasi digital, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah, turut memperburuk situasi ini.

Untuk mengurangi dampak negatif tersebut, diperlukan upaya pencegahan yang dimulai dari lingkungan terdekat anak, yaitu keluarga dan sekolah (Anggraeni, 2019). Orang tua memiliki peran penting dalam mengatur durasi dan jenis penggunaan gadget sesuai usia anak, termasuk memberikan edukasi tentang bahaya penggunaan berlebihan (Jalilah, 2021). Penerapan jadwal harian yang seimbang antara waktu belajar, bermain aktif, dan istirahat menjadi salah satu langkah penting untuk mencegah ketergantungan pada perangkat digital (Kamaruddin, 2023). Menurut Iftaql (2023) lingkungan sekolah, guru dapat mengintegrasikan literasi digital dalam pembelajaran serta memberi contoh penggunaan teknologi yang sehat dan produktif.

Berdasarkan data penggunaan gadget di kalangan anak dan remaja pada tahun 2023, terlihat bahwa penggunaan gadget berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Berbagai masalah kesehatan seperti sakit kepala, gangguan penglihatan, dan obesitas telah teridentifikasi. Penelitian ini menekankan pentingnya pencegahan, di mana keterlibatan aktif keluarga dan sekolah serta pendidikan mengenai penggunaan gadget yang sehat sangat dibutuhkan. Namun, saat ini hanya sedikit anak yang menggunakan gadget dengan bijak, menunjukkan perlunya peningkatan literasi digital dan pengawasan orang tua. Pemerintah berupaya meningkatkan akses pendidikan digital yang sehat, tetapi masih ada tantangan, terutama di provinsi dengan tingkat pemanfaatan gadget yang rendah seperti Aceh dan Papua,

yang memerlukan perhatian lebih dalam pengaturan penggunaan gadget untuk anak dan remaja guna mengurangi risiko kesehatan yang mungkin muncul.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penulisan artikel ini, digunakan metode tinjauan pustaka (literature review) buat mengulas dan merangkum asal-asal berasal artikel-artikel yang sudah dipublikasikan tentang akibat penggunaan gadget pada kesehatan anak. Metode ini bersifat deskriptif serta memberikan ilustrasi umum wacana topik, serta bertujuan buat mengetahui serta mengevaluasi dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan anak dan remaja.

Penelitian ini melakukan pencarian artikel melalui page yang bisa diakses, seperti Google Scholar, dengan memakai istilah kunci yang berkaitan menggunakan topik (gadget, kesehatan anak, dampak psikologis, literasi digital). Studi ini memakai 30 artikel terindeks nasional dan internasional selama 7 tahun terakhir, yaitu tahun 2018-2024.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis), menggunakan menekankan diidentifikasi tema-tema utama, pola-pola hubungan antarvariabel, serta perbandingan temuan antara berbagai studi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 30 artikel yang di analisis mengenai dampak penggunaan gadget pada anak dan remaja, ditemukan bahwa berbagai metode penelitian digunakan untuk mengungkap beragam temuan. Metode yang diterapkan termasuk analisis literatur, studi kasus, penelitian kuantitatif, dan metode kualitatif. Sebagian besar artikel menggunakan metode penelitian kuantitatif, yang mencakup survei dan analisis hubungan antara penggunaan gadget dengan berbagai aspek perkembangan anak, seperti kesehatan mental, pola tidur, dan status gizi. Misalnya, penelitian oleh Andini & Maulana (2023) dan Putri & Santoso (2023) menunjukkan adanya hubungan negatif antara intensitas penggunaan gadget dan regulasi emosi serta status gizi siswa.

Selain itu, metode kualitatif juga banyak digunakan, terutama untuk menggali pengalaman dan pandangan orang tua serta anak mengenai penggunaan gadget. Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Rahman (2022) dan Dola (2024) mengungkapkan dampak psikologis dan sosial dari penggunaan gadget, termasuk gangguan emosi dan keterlambatan dalam perkembangan bahasa. Literature review menjadi metode umum yang terlihat pada artikel Rini (2020) dan Gabriela (2021), yang mengidentifikasi prevalensi kecanduan gadget dan dampaknya di berbagai negara, memberikan gambaran menyeluruh mengenai tren global dan konteks lokal terkait penggunaan gadget.

Hasil penelitian ini memberikan bahwa penggunaan gadget yang hiperbola memiliki akibat negatif yang signifikan terhadap perkembangan anak, termasuk keterlambatan pada perkembangan bahasa, gangguan tidur, dan persoalan kesehatan mental mirip kecemasan serta stres. banyak artikel pula menekankan pentingnya kiprah orang tua dalam mengawasi dan membatasi penggunaan gadget supaya anak-anak dapat berkembang menggunakan optimal. Secara holistik, temuan berasal 30 artikel ini mendeskripsikan perlunya pendekatan holistik yang melibatkan keluarga, sekolah, serta masyarakat pada mendampingi anak-anak pada penggunaan teknologi, buat memaksimalkan manfaat gadget sekaligus meminimalkan dampak negatifnya terhadap perkembangan anak.

Tabel 1. Temuan Literature Review

No	Nama Artikel	Nama Dan Tahun Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Lokasi Penelitian	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
1	Journal on Education	Kamaruddin (2023)	Dampak Gegative Penggunaan Gadget Berlebihan Terhadap Perkembangan Kongnitif Anak Usia Ini (Perspektif Neuroplatisitas)	Analisis literatur	Tidak disebutkan	Menganalisis akibat penggunaan gadget terhadap kesehatan mental dan motivasi belajar siswa pada sekolah.	Memberikan bahwa penggunaan gadget berdampak pada kesehatan mental peserta didik, seperti kecemasan, stres, dan kecanduan gadget. Penggunaan gadget jua berdampak di motivasi belajar siswa, mirip menurunnya minat belajar serta konsentrasi. dalam mengatasi akibat negatif tersebut, perlu ada pendekatan yang holistik, seperti restriksi waktu penggunaan gadget, penggunaan metode pembelajaran yang kreatif serta inovatif, dan dukungan sosial dari famili serta sahabat-teman.

2	Jurnal Keperawatan Muhammadiyah	Rini (2020)	Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review	Literature review	Dari berbagai negara, termasuk Jepang, Taiwan, Turki, Tunisia, China, India, Iran, Nepal, Switserland, Inggris, dan Indonesia	Mengidentifikasi tingkat kecanduan gadget dan internet di berbagai negara, baik yang berkembang maupun yang maju.	Penelitian ini menemukan bahwa prevalensi kecanduan internet lebih tinggi di negara berkembang dibandingkan dengan negara maju. Di Jepang dan Taiwan, rata-rata prevalensi kecanduan internet adalah 22,6%, sementara di negara-negara seperti Turki, Tunisia, China, dan India, angka ini meningkat menjadi 32,3%.
3	Jurnal AUDI: Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Anak dan Media Vol 4 No 2 (2023)	Anggraeni (2019)	Pengaruh Pengetahuan tentang Dampak Gadget terhadap Perilaku Penggunaan di SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin	Penelitian Kuantitatif	SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin	untuk memahami bagaimana penggunaan gadget mempengaruhi perkembangan bahasa anak usia dini	Penggunaan gadget dapat menghambat komunikasi langsung dengan lingkungan sekitar, yang berpotensi menyebabkan keterlambatan berbicara pada anak.
4	TRAPSIL A: Jurnal Pendidikan Dasar	Amri (2021)	Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Anak Sekolah Dasar pada	Kajian literatur	Surabaya	Menganalisis dampak gadget terhadap interaksi sosial anak selama pandemi	Anak lebih individualis, cenderung bermain gadget dibandingkan bersosialisasi

			Situasi Pandemi Covid-19				
5	Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MAPALUS	Adib (2021)	Problematisa Gadget dalam Pembelajaran Selama Pandemi	Metode yang digunakan ialah penyuluhan, anugerah leaflet, dan diskusi interaktif	Kota Semarang	Pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang bahaya kesehatan akibat penggunaan device. Kegiatan pengabdian berupa penyuluhan tentang system dan bahayanya pada kesehatan, dengan materi berupa pengertian, jenis-jenis system, dampak kesehatan yang ditimbulkan, serta cara pengendalian dan pencegahannya	Menunjukkan bahwa penggunaan system memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan anak usia dini. Dari penelitian ini, ditemukan bahwa system dapat membantu anak dalam mengembangkan kreativitas dan daya pikir, serta mempermudah akses informasi dan pembelajaran interaktif
6	Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)	Nurullita (2023)	Penyuluhan Bahaya Gadget pada Anak dan Remaja di Semarang	FGD	Semarang	Meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang bahaya kesehatan akibat penggunaan gadget	Penelitian ini menemukan bahwa prevalensi kecanduan internet lebih tinggi di negara berkembang dibandingkan dengan negara maju. Di Jepang dan Taiwan, rata-rata prevalensi kecanduan internet

							adalah 22,6%, sementara di negara-negara seperti Turki, Tunisia, China, dan India, angka ini meningkat menjadi 32,3%.
7	Jurnal Psikologi Remaja	Andini, R. & Maulana, T. (2023)	Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Regulasi Emosi Remaja	Kuantitatif Korelasional	SMA Negeri 5 Jakarta	Mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan kemampuan regulasi emosi	Ditemukan hubungan negatif signifikan antara intensitas penggunaan gadget berlebihan dan regulasi emosi; semakin tinggi penggunaan, semakin rendah kemampuan regulasi emosi.
8	Jurnal Kesehatan Masyarakat	Putri, A., & Santoso, R. (2023)	Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Status Gizi pada SMK Batik 2 Surakarta	Kuantitatif, Deskriptif Korelasional	SMK Batik 2 Surakarta, Jawa Tengah	Mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan fame gizi siswa	Ditemukan hubungan signifikan; meningkat intensitas penggunaan gadget, semakin akbar risiko gangguan pola makan serta status gizi kurang
9	Jurnal Psikologi Pendidikan	Rahayu & Putri (2021)	Hubungan Gadget dan Pola Tidur pada Anak Sekolah	Kuantitatif korelasional	SDN 01 Jakarta	Buat mengetahui korelasi intensitas penggunaan gadget menggunakan pola tidur anak sekolah	Ditemukan hubungan signifikan antara frekuensi penggunaan device dan gangguan tidur anak sekolah
10	Jurnal Psikologi Remaja	Sari & Rahman (2022)	Dampak Gadget terhadap Emosi Remaja	Kualitatif (wawancara mendalam)	SMA Negeri 1 Jakarta	Mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap kondisi emosional	Penggunaan gadget berlebihan menyebabkan gangguan emosi seperti mudah marah, cemas, dan stres

						remaja	
11	Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MAPALUS	Watak (2023)	Dampak Penggunaan system Berlebihan Pada Anak Sekolah Dasar	Sosialisasi Penyuluhan kesehatan (pengabdian masyarakat)	SD Katolik 1 Buah Hati Kudus, Tomohon	Memberikan penyuluhan terkait dampak penggunaan gadget	Anak-anak mendapatkan pemahaman mengenai dampak gadget, menghasilkan laporan dan artikel ilmiah
12	Jurnal Excelsis Deo	Gabriela (2021)	Dampak Penggunaan machine Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini	Kualitatif deskriptif (studi pustaka)	Surabaya	Menganalisis dampak gadget terhadap perilaku remaja	Gadget menyebabkan perubahan perilaku negatif pada remaja seperti tantrum, individualis
13	Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia	Putri (2024)	Penggunaan machine Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban	kuantitatif Metode Desain penelitian ini diklasifikasi sebagai studi deskriptif dengan pendekatan cross-sectional	SMA Tuban	Menggambarkan hubungan gadget dan perubahan perilaku remaja	50% siswa penggunaan tinggi, 97% alami perubahan perilaku negatif
14	Pedagogos: Jurnal Pendidikan	Irfan (2022)	Strategi Pendampingan Orang Tua Terhadap Dampak Penggunaan	Kualitatif deskriptif	Kecamatan Sape	Mengidentifikasi dampak dan strategi pendampingan orang tua	Orang tua memiliki peran penting mengurangi dampak negatif gadget

			n Gadget Terhadap Perkembangan Anak di Kecamatan Sape				
15	Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan	Saniyyah (2021)	Dampak Penggunaan gadget terhadap Perilaku Sosial Anak di Desa Jekulo Kudus	Kualitatif studi kasus	Desa Jekulo, Kudus	Menganalisis perilaku sosial anak akibat gadget	Anak kurang peka terhadap lingkungan sekitar walau tetap sopan dan membantu
16	Nusantara: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial	Magdalena (2021)	Pengaruh Penggunaan system Pada Rendahnya Pola Pikir Pada Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) Di Sdn Gempol Sari Kabupaten Tangerang	Kualitatif studi kasus	SDN Gempol Sari, Tangerang	Mengetahui pengaruh gadget terhadap pola pikir anak	Gadget mempengaruhi menurunnya pola pikir dan interaksi anak
17	Jurnal KOPASTA	Marpaung (2018)	Pengaruh Penggunaan system Dalam Kehidupan (The impact Of Use Of	Studi literatur	Batam	Mengkaji pengaruh gadget dalam kehidupan	Gadget merubah perilaku komunikasi dan menjadi bagian dari gaya hidup

			system In existence)				
18	Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini	Siti Aisyah, 2023	Dampak Penggunaan machine Pada Anak Usia Dini: Studi Kasus Pada Anak Usia 3 Tahun Dengan Inisial “ad”	Kualitatif, Studi Kasus	Malang	Menggali dampak penggunaan gadget secara intensif terhadap perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak usia 3 tahun	Anak menunjukkan keterlambatan dalam kemampuan berbicara, kecenderungan perilaku pasif, serta kesulitan berinteraksi sosial akibat penggunaan gadget yang berlebihan
19	Jurnal cendikiawan	Jalilah (2021)	Analisis Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Fisik dan Perubahan Perilaku pada Anak Sekolah Dasar	Kualitatif deskriptif (dugaan umum berdasarkan topik – perlu konfirmasi dari naskah asli)	Sekolah Dasar (lokasi spesifik tidak disebut – perlu penelusuran lebih lanjut)	Untuk menganalisis dampak penggunaan gadget terhadap kondisi fisik dan perilaku anak-anak usia sekolah dasar	Penggunaan gadget secara berlebihan dapat memengaruhi perkembangan fisik (misalnya postur tubuh dan kesehatan mata) serta menyebabkan perubahan perilaku seperti agresivitas, kecanduan, dan kurang interaksi sosial
20	Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini	Sugiarti (2022)	Pembatasan Penggunaan Gadget Terhadap Anak Dibawah Umur Oleh Orang Tua	Kualitatif deskriptif	Tidak disebutkan	Mengetahui cara orang tua membatasi penggunaan gadget pada anak di bawah umur.	Orang tua memiliki peran penting dalam mengontrol penggunaan gadget agar tidak berdampak negatif bagi perkembangan anak. Metode pembatasan meliputi pengawasan, pembatasan waktu, dan memberikan alternatif kegiatan.
21	Jurnal Golden	Swatika (2020)	Pengaruh Penggunaan	Deskriptif Kuantitatif	RA Al-Furqon	Untuk mengetahui	Penelitian menunjukkan adanya

	Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Vol 6 No 1 (2021)		n Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Anak		Bandar Lampung	pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan bahasa anak usia dini.	pengaruh yang signifikan antara penggunaan gadget dengan keterlambatan perkembangan bahasa anak, terutama dalam aspek kosa kata dan kemampuan komunikasi verbal sehari-hari.
22	Jurnal Cendekiawan Ilmiah PLS Vol 6 No 1 Juni 2021	Rismala (2021)	Waspadai Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini	Studi Literatur	Tidak disebutkan	Mengetahui dampak penggunaan gadget pada anak usia dini serta mengimplementasikan solusi untuk mengurangi dampaknya	Penggunaan gadget yang berlebihan berdampak negatif pada perkembangan sosial dan emosional anak, seperti menjadi tertutup, mengalami gangguan tidur, kehilangan kreativitas, serta risiko cyberbullying. Solusi berupa pembatasan waktu, pengawasan, dan pendampingan orang tua.
23	Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Vol. 3 No. 1 Mei 2019	Yulsyofriend (2023)	Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini	Studi Pustaka	Tidak disebutkan	Menjelaskan bagaimana gadget mempengaruhi kemampuan berbahasa anak usia dini	Gadget menghambat komunikasi langsung dan menyebabkan keterlambatan perkembangan bahasa, termasuk kemampuan menyimak, berbicara, membaca, dan menulis. Anak menjadi pasif secara motorik dan kehilangan stimulasi optimal.
24	INNOVATIVE: Journal Of	Eva (2023)	Dampak Penggunaan Gadget	Deskriptif Kualitatif	Desa Tirtaharja, Muara	Mengetahui penggunaan gadget dan	Anak-anak mengalami kesulitan dalam memahami perintah,

	Social Science Research Vol 3 No 3 Tahun 2023		terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini di Desa Tirtaharja Kecamatan Muara Sugihan		Sugihan	dampaknya terhadap perkembangan bahasa reseptif dan ekspresif anak usia dini	mengulang kalimat, memahami kata pujian, dan berkomunikasi lisan. Dampaknya berupa perubahan perilaku negatif seperti malas, sulit diatur, dan sulit bersosialisasi.
25	Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Vol 6 No 3 (2022)	Oktaviana (2021)	Dampak Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Dini Perspektif Hadis	Kualitatif Deskriptif	TK di Kabupaten Garut	Mengetahui sejauh mana penggunaan gadget berpengaruh pada perkembangan sosial emosional anak usia dini.	Anak cenderung menunjukkan perilaku individualis, kurang empati, dan berkurangnya kemampuan bersosialisasi akibat durasi penggunaan gadget yang tinggi tanpa pengawasan orang tua.
26	Jurnal Paud Agapedia	Fauziah (2023)	Dampak Gadget pada Anak Usia Dini	Literatur review	Sekolah umum	Untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai suatu masalah tanpa melakukan intervensi	Dampak penggunaan gadget pada anak usia dini dapat bersifat positif maupun negatif. Dampak positifnya meliputi peningkatan wawasan, stimulasi motorik halus, serta kemampuan membaca dan kreativitas. Namun, dampak negatifnya mencakup gangguan fokus, kecanduan gadget, serta hambatan dalam perkembangan sosial dan emosional. Anak yang terlalu sering menggunakan gadget

							cenderung mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara langsung dan mengendalikan emosi mereka.
27	Jurnal Literasiologi	Yumarni (2022)	Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini	Literatur review	PAUD Tunas Bangsa, yang berlokasi di Desa Kasang Kumpeh, Kecamatan Kumpeh Ulu, Kabupaten Muaro Jambi, Provinsi Jambi	Mendeskrripsikan pengaruh gadget terhadap anak usia dini, baik dari sisi positif maupun negatif	Hasil penelitian di PAUD Tunas Bangsa menunjukkan bahwa penggunaan device memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan anak usia dini. Dari penelitian ini, ditemukan bahwa gadget dapat membantu anak dalam mengembangkan kreativitas dan daya pikir, serta mempermudah akses informasi dan pembelajaran interaktif. Selain itu, penggunaan gadget juga meningkatkan kemampuan anak dalam mengolah strategi dan kecepatan berpikir.
28	Jurnal Paud Agapedia	Nurul (2023)	Penyuluhan Bahaya Kesehatan Akibat Gadget pada Anak dan Remaja di Wilayah	Penyuluhan/Deskriptif Kualitatif	Kelurahan Purwosari, Kota Semarang	Memberikan edukasi tentang dampak negatif penggunaan gadget terhadap kesehatan anak dan remaja	Meningkatnya pengetahuan anak dan remaja serta orang tua tentang dampak negatif gadget dan pentingnya pengawasan penggunaan

			Kelurahan Purwosari Kota Semarang				
29	TILA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini	Dola (2024)	Dampak Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini	Studi kasus	Kecamatan Ramah Pesisir, Balai Selasa	Menganalisis dampak gadget pada anak usia 3 tahun	Gadget mengganggu perkembangan bahasa anak, peran orang tua penting
30	Jurnal Kesehatan Remaja	Alisyahbana (2023)	Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mata Remaja	Kuantitatif deskriptif	Sekolah Menengah Pertama di kota surabaya	Untuk mengetahui sejauh mana penggunaan gadget memengaruhi kesehatan mata pada remaja	Penggunaan gadget berlebihan menyebabkan keluhan mata lelah, penglihatan kabur, dan mata kering pada remaja.

Berdasarkan temuan dari berbagai temuan literatur evaluation mengenai dampak negatif penggunaan system pada anak dan remaja, sangat jelas bahwa penggunaan machine yang berlebihan dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan intellectual, perkembangan bahasa, interaksi sosial, dan kesehatan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang terpapar device secara berlebihan cenderung mengalami keterlambatan dalam kemampuan berbicara, serta kesulitan dalam berkomunikasi dengan lingkungan sekitar. Hal ini dapat berujung pada masalah emosional, seperti kecemasan dan stres, yang berpotensi mengganggu proses belajar mereka (Kamaruddin, 2023; Siti Aisyah, 2023). Selain itu, anak-anak yang terlalu sering menggunakan system juga menunjukkan kecenderungan untuk menjadi lebih individualis, mengurangi kemampuan bersosialisasi, dan meningkatkan risiko perilaku agresif (Gabriela, 2021; Alisyahbana, 2023).

Dengan demikian, penting untuk melakukan upaya pencegahan yang dimulai dari lingkungan terdekat anak, yang mencakup keluarga dan sekolah.

Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam mengatur durasi dan jenis penggunaan system yang sesuai dengan usia anak. Dalam konteks ini, pendidikan mengenai bahaya penggunaan device yang berlebihan menjadi sangat krusial. Dengan memberikan informasi yang tepat dan membimbing anak untuk memahami risiko yang ada, orang tua dapat membantu mereka membuat pilihan yang lebih baik mengenai penggunaan teknologi (Jalilah, 2021). Selain itu, penerapan jadwal harian yang seimbang antara waktu belajar, bermain aktif, dan istirahat juga menjadi langkah penting yang dapat diambil untuk mencegah ketergantungan pada perangkat digital. Dengan membangun rutinitas yang mencakup berbagai aktivitas, anak-anak tidak hanya akan mengurangi waktu yang dihabiskan di depan layar, tetapi juga akan terlibat dalam kegiatan sosial dan fisik yang lebih bermanfaat (Kamaruddin, 2023).

Lingkungan sekolah juga memiliki tanggung jawab besar dalam mengatasi permasalahan ini. Guru dapat berperan aktif dalam mengintegrasikan literasi digital ke dalam kurikulum pembelajaran, yang tidak hanya meningkatkan keterampilan digital siswa tetapi juga mengajarkan mereka cara menggunakan teknologi secara sehat dan produktif. Dengan memberikan contoh penggunaan system yang baik, guru dapat membantu siswa memahami bahwa teknologi dapat menjadi alat yang positif jika digunakan dengan bijak (Iftaqul, 2023). Selain itu, pendampingan orang tua dan pengawasan yang ketat terhadap penggunaan machine oleh anak-anak sangat diperlukan. Orang tua harus aktif dalam mengawasi dan membatasi waktu penggunaan system, serta menyediakan alternatif kegiatan yang menarik dan edukatif. Metode pengawasan yang efektif, seperti menetapkan batasan waktu dan mendorong anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik, akan membantu mereka mengembangkan kebiasaan yang lebih sehat dan seimbang (Sugiarti, 2022).

Secara keseluruhan, penerapan keempat solusi tersebut, seperti pengaturan durasi dan jenis penggunaan gadget, penerapan jadwal harian yang seimbang, integrasi literasi digital di sekolah, serta pendampingan dan pengawasan orang tua merupakan langkah-langkah strategis yang dapat diimplementasikan untuk meminimalisir dampak negatif dari penggunaan gadget. Dengan pendekatan yang komprehensif ini, diharapkan anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih baik dalam lingkungan yang mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka. Hal ini penting untuk memastikan bahwa anak-anak tidak hanya terampil dalam menggunakan teknologi, tetapi juga mampu berinteraksi secara sehat dengan lingkungan mereka, sehingga dapat mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental anak dan remaja. Berbagai masalah seperti sakit kepala, gangguan penglihatan, obesitas, serta masalah psikologis seperti stres dan kecemasan sering kali muncul akibat penggunaan system yang berlebihan. Oleh karena itu, peran orang tua dan lingkungan pendidikan sangat penting dalam mengawasi dan membatasi penggunaan system, serta memberikan edukasi tentang penggunaannya yang sehat.

Saran

Saran untuk mengurangi dampak negatif ini adalah pentingnya penerapan batasan waktu penggunaan gadget dan pengaturan jadwal yang seimbang antara waktu belajar, bermain, dan beristirahat. Selain itu, peningkatan literasi digital di kalangan orang tua dan anak juga sangat diperlukan untuk membantu mereka memahami risiko yang terkait dengan penggunaan gadget. Keterlibatan aktif dari keluarga dan sekolah dalam memberikan edukasi serta contoh penggunaan teknologi yang baik akan membantu anak-anak tumbuh dengan sehat di era digital ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, H. (2021). Problematika Penggunaan Gadget dalam Pembelajaran Masa Pandemi Covid-19 (Dampak dan Solusi bagi Kesehatan Siswa). *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 2(3), 170–179. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v2i3.391>
- Alisyahbana, A. T. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mata Remaja. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 582–589. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2272>
- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64–68. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i2.68>
- Eva Yunita, Tutut Handayani, Fahmi, Fitri Oviyanti, A. M. (2023). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini di Desa Tirtaharja Kecamatan Muara Sugihan. *Journal Of Social Science Research*, 3(3), 8369–8378.
- Fauziah, F., Elan, E., & Aprily, N. M. (2023). Dampak Gadget pada Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 7(2), 190–193. <https://doi.org/10.17509/jpa.v7i2.63939>
- Mawarti, Hega Dwi Dian Dola, Irfani Basri, and Amril Amir. "Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Studi Kasus Pada Anak Usia 3 Tahun Dengan Inisial "AD"." *JURNAL TILA (Tarbiyah Islamiyah Lil Athfaal)* 4.1 (2024): 463-474.

- Haryanti, R. T., Susilowati, T., & Sari, I. M. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Status Gizi pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(1), 27–33. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i1.897>
- Iftaql Janah, A., & Diana, R. (2023). Dampak Negatif Gadget pada Perilaku Agresif Anak Usia Dini. *Generasi Emas*, 6(1), 21–28. [https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2023.vol6\(1\).9365](https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2023.vol6(1).9365)
- Irfan, I., & Azmin, N. (2022). Strategi Pendampingan Orang Tua Terhadap Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Anak di Kecamatan Sape. *PEDAGOGOS: Jurnal Pendidikan*, 4(2), 10–13.
- Jalilah, S. R. (2021). Analisis Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Fisik dan Perubahan Perilaku pada Anak Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 28–37. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1716>
- 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. Retrieved from <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>
- Magdalena, I., Insyirah, A., Putri, N. A., & Rahma, S. B. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Rendahnya Pola Pikir Pada Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) Di Sdn Gempol Sari Kabupaten Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 166–177. Retrieved from <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>
- 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>
- Mau, B., & Gabriela, J. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 99–110. <https://doi.org/10.51730/ed.v5i1.70>
- Miftahul Jannah, Mitsaqy Fitria Irdha, M. Malik Fajar Rambe, & T. Chantiqa Salsabilla Az-Zahra. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Remaja. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(1), 93–106. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i1.861>
- Nurullita, U., Wardani, R. S., Meikawati, W., Anjani, R., Duhita Alri, S. R., & Sulistyawati, A. A. (2023). Penyuluhan Bahaya Kesehatan Akibat Gadget pada Anak dan Remaja di Wilayah Kelurahan Purwosari Kota Semarang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 396. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.549>
- Oktaviana, A. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Dini Perspektif Hadis. *Kindergarten: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 4(2), 145–153. Retrieved from <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/KINDERGARTEN/article/view/12544>
- Oxford University Press. (2000). Oxford Dictionary of English. Oxford: Oxford University Press.

- Purwaningtyas, F. D., Septiana, Y., Aprilia, H., & Candra, G. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.84>
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Udi, S. ', Yunariyah, B., Program,), D3, S., ... Surabaya, K. (2024). Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban, 376–383. Retrieved from <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Rini. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Rismala, Y., Aguswan, Priyantoro, D. E., & Suryadi. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *El-Athfal: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak*, 1(01), 46–55. <https://doi.org/10.56872/elathfal.v1i01.273>
- Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, E. A. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Sosial Anak di Desa Jekulo Kudus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2132–2140. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1161>
- Sauri, S., Sulastri, A., Hakim, A. R., & Sururuddin, M. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 1167–1173. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.3226>
- Siregar, I. S. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *JURNAL TILA (Tarbiyah Islamiyah Lil Athfaal)*, 2(1), 140–153. <https://doi.org/10.56874/tila.v2i1.757>
- Sugiarti, Y., & Andyanto, H. (2022). Pembatasan Penggunaan Gadget Terhadap Anak Dibawah Umur Oleh Orang Tua. *Jurnal Jendela Hukum*, 9(1), 81–92. <https://doi.org/10.24929/fh.v9i1.2051>
- Swatika, P. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Anak. *Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD*, 2(1), 49–54.
- Syarofi, Z. N. (2019). Ir - perpustakaan universitas airlangga. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1–8.
- Wahyuningsih, N., Mulyadin, D., Marsuki, N. R., Studi, P., Sosiologi, P., & Pendidikan, P. S. (2024). Dampak Gadget pada Perubahan Sosial dan Perilaku Manusia Modern, 3.
- Waruwu, L. N., Lay, S., & Ndoa, P. K. (2024). Dampak dan Penanganan Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Siswa Katolik di SMA Negeri 1 Hiliduho. *New Light*, 2(3), 12–10.
- Watak, C. L., Tuwongihide, Y., & Suparlan, M. S. R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 1(2), 43–49.
- Yant, P. D. (2022). *HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET TERHADAP REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA REMAJA DI SMP NEGERI 3 MRANGGEN. Braz Dent J.* (Vol. 33).
- Yulsyofriend. (2023). DAMPAK GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN BAHASA

ANAK USIA DINI, 77–90.

Yumarni, V. (2022). Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*, 8(2), 107–119. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v8i2.369>