

Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini: Suatu Tinjauan Literatur Sistematis

Winneke Ratih Lutfitasari¹, Isna Hudaya², Yuli Astuti³, Arum Meiranny⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kebidanan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia
Email: ¹winnekelutfi@gmail.com

Abstrak

Perkembangan penggunaan gadget atau smartphone pada anak usia dini menunjukkan peningkatan signifikan dalam satu dekade terakhir dan membawa implikasi penting terhadap perkembangan sosial dan emosional mereka. Literature review ini bertujuan menganalisis temuan-temuan ilmiah terkait dampak positif dan negatif penggunaan gadget/smartphone pada anak usia dini, berdasarkan studi empiris dalam 5-10 tahun terakhir. Metode yang digunakan meliputi penelusuran sistematis melalui database ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, dan Science Direct. Hasil telaah menunjukkan bahwa penggunaan gadget memiliki potensi manfaat, seperti peningkatan kemampuan kognitif tertentu, stimulasi pembelajaran interaktif, serta pengembangan keterampilan teknologi. Namun, dampak negatif lebih dominan, terutama pada peningkatan risiko keterlambatan perkembangan sosial, berkurangnya interaksi interpersonal, munculnya perilaku agresif, masalah regulasi emosi, serta kecenderungan ketergantungan terhadap perangkat digital. Literatur review ini juga menekankan bahwa durasi penggunaan, kualitas pendampingan orang tua, serta jenis konten sangat menentukan arah dampak yang muncul. Kesimpulannya, penggunaan gadget pada anak usia dini memerlukan pengawasan ketat, batasan waktu yang jelas, dan pemilihan konten yang sesuai untuk meminimalkan risiko serta mengoptimalkan potensi manfaat. Literatur review ini merekomendasikan perlunya edukasi kepada orang tua serta penelitian lebih lanjut mengenai intervensi yang efektif dalam penggunaan gadget yang sehat pada anak usia dini.

Kata kunci: Pengaruh Gadget/Smartphone, Perkembangan Sosial Emosional Anak

Abstract

The development of gadget or smartphone use in early childhood has shown a significant increase in the past decade and is important for their social and emotional development. This literature review aims to analyze scientific findings related to the positive and negative impacts of gadget/smartphone use in early childhood, based on empirical studies in the past 5-10 years. The methods used include a systematic search through scientific databases such as Google Scholar, PubMed, and Science Direct. The results of the review indicate that gadget use has potential benefits, such as improving certain cognitive abilities, stimulating interactive learning, and developing technological skills. However, the negative impacts are more dominant, especially in increasing the risk of delayed social development, decreased interpersonal interaction, the emergence of aggressive behavior, problems with emotional regulation, and a tendency to depend on digital devices. This literature review also emphasizes that the duration of use, the quality of parental guidance, and the type of content significantly determine the direction of the impacts that arise. In conclusion, gadget use in early childhood requires close supervision, clear time limits, and appropriate content selection to minimize risks and optimize potential benefits. This literature review recommends the need for parental education and further research on effective interventions for healthy gadget use in early childhood.

Keywords: Influence of Gadgets/Smartphones, Children's Social and Emotional Development

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam beberapa dekade terakhir telah membawa gadget terutama smartphone menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, bahkan bagi anak usia dini. Paparan awal terhadap gawai kini semakin marak, termasuk bagi anak balita dan prasekolah.

Hal ini menimbulkan perdebatan dalam ranah kesehatan dan perkembangan anak, khususnya mengenai dampak sosial dan emosional.

Menurut rekomendasi dari WHO, screen time atau paparan layar sebaiknya dibatasi secara ketat pada anak. Untuk anak usia di bawah 2 tahun, screen time sebaiknya dihindari sama sekali, sedangkan untuk anak usia 2–4 tahun, durasi maksimal yang direkomendasikan adalah tidak lebih dari 1 jam per hari. Prinsip “*less is better*”, yaitu sebaiknya sesedikit mungkin screen time menjadi landasan panduan global dalam menjaga tumbuh kembang optimal anak usia dini. Di Indonesia, data dari RISKESDAS menunjukkan bahwa proporsi perkembangan sosial emosional anak masih perlu mendapat perhatian serius. Satu penelitian mengutip bahwa berdasarkan data RISKESDAS 2018, indeks perkembangan anak usia 36–59 bulan di Indonesia mencapai 88,3%, tetapi terdapat sekitar 9,5% sampai 14,2% anak prasekolah yang menunjukkan masalah perkembangan psikososial. Fakta ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar anak mengalami perkembangan wajar, sebagian lain menjadi rentan terhadap gangguan perkembangan kondisi yang dapat diperburuk oleh faktor eksternal seperti paparan gadget sejak usia dini.

Perkembangan sosial dan emosional merupakan dua aspek perkembangan yang saling berkaitan dan berperan penting dalam membentuk kemampuan anak untuk berinteraksi, memahami diri, serta menyesuaikan perilaku dalam lingkungan sosialnya. Pada masa usia dini (0–6 tahun), perkembangan ini berada pada fase yang sangat sensitif karena anak mulai membentuk dasar-dasar kepribadian, emosi, serta kemampuan sosial yang akan memengaruhi tumbuh kembang selanjutnya. Menurut Berk (2018), perkembangan sosial pada anak usia dini mencakup kemampuan untuk berkomunikasi, berbagi, bekerja sama, meniru perilaku sosial, serta menunjukkan empati terhadap orang lain. Pada tahap ini, interaksi dengan orang tua, pengasuh, dan teman sebaya menjadi stimulus utama dalam pembentukan keterampilan sosial. Sedangkan perkembangan emosional menurut Santrock (2019) menjelaskan bahwa hal ini ditandai dengan meningkatnya kemampuan anak dalam mengenal berbagai jenis emosi, mengontrol impuls, serta menunjukkan respons emosional yang lebih stabil. Peran orang tua sangat sentral karena gaya pengasuhan, kehangatan emosi, dan konsistensi pola interaksi berkontribusi besar terhadap regulasi emosi anak.

Sejumlah kajian empiris menunjukkan hubungan antara paparan layar yang berlebihan dan gangguan perkembangan sosial emosional. Tinjauan sistematis dan artikel ulasan medis melaporkan bahwa screen time yang berlebih berkaitan dengan peningkatan gejala perilaku, penurunan keterampilan komunikasi sosial, gangguan regulasi emosi, serta risiko masalah tidur dan perhatian faktor-faktor yang kemudian memengaruhi kemampuan anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Namun, temuan tersebut juga menekankan heterogenitas efek, di mana dampak negatif lebih mungkin muncul pada kondisi paparan yang lama, tidak terkontrol, atau ketika konten dan konteks penggunaan tidak edukatif. Studi lokal melaporkan bahwa pengenalan gadget sering terjadi pada rentang usia 2–4 tahun, konten yang paling sering dikonsumsi adalah film kartun dan game interaktif atau hidup (beberapa penelitian Indonesia menemukan mayoritas anak menonton kartun > bermain game). Namun durasi aktual sering melebihi batas yang direkomendasikan (lebih dari 1 jam/hari pada banyak kasus).

Penelitian ini bertujuan melakukan tinjauan literatur sistematis untuk mengidentifikasi, mensintesis, dan menganalisis pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial dan emosional anak usia dini berdasarkan publikasi ilmiah tahun 2017–2023.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah tinjauan literature review yang terdapat informasi mengenai pengaruh dan dampak penggunaan gadget / smartphone terhadap perkembangan sosial anak usia dini. Literature review ini menggunakan beberapa sumber dengan pencarian sistematis terkomputerisasi seperti Google Scholar dan Pubmed dengan kurun waktu pencarian artikel 5 tahun terakhir dari tahun 2017–2023. Didapatkan 11 artikel yang sesuai dengan topik pembahasan yaitu 9 artikel nasional dan 2 artikel internasional. Kriteria dalam menemukan penelusuran artikel ini adalah “pengaruh gadget/smartphone”, dan “perkembangan sosial anak”.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Berdasarkan hasil review artikel yang sudah dilakukan, diperoleh 11 artikel yang relevan dengan topik pembahasan yaitu pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial dan emosional anak.

No.	Judul Penelitian	Penulis / Tahun	Metode Penelitian	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	PENGARUH GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL ANAK SEKOLAH DASAR	Putri Sofiatul Maola, Triana Lestari (2021)	Metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif secara analitik.	Anak Sekolah Dasar	Penelitian ini menjelaskan bahwa Pemakaian gadget pada anak Sekolah Dasar, membuat anak menjadi antisosial terhadap teman-teman yang lain. Mereka akan lebih cenderung untuk menjadi sosok individualis yaitu tidak mempedulikan lingkungan sekitar. Jadi dalam penelitian ini penggunaan gadget sangat berpengaruh terhadap perkembangan sosial anak.
2.	Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak pada Siswa Kelas III SDN No. 101 Makale 4 Kecamatan Makale Kabupaten Tana Toraja	(Toraja <i>et al.</i> , 2022)	Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian yang menggunakan penelitian <i>Ex post Facto</i> .	Populasi: seluruh siswa kelas III SDN No.101 Makale 4. Sampel: siswa kelas III yang berjumlah 11 orang.	Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak yang dibuktikan dengan perhitungan statistik menggunakan uji hipotesis dengan bantuan SPSS 23, besarnya pengaruh penggunaan gadget (X) terhadap perkembangan sosial anak (Y) sebesar 61,3% sedangkan 38,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.
3.	<i>Influence of Gadget Usage on Children's Social-Emotional Development</i>	(Suhana, 2018)	Studi literatur review	Seluruh anak dalam penelitian.	Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa rasa ingin tahu anak yang tinggi membuat anak terus menggunakan gadget, menyebabkan kurangnya interaksi sosial pada anak. Pengaruh penggunaan gadget pada anak yaitu membuat anak isolasi diri dari kehidupan sosial dan kurangnya pengelolaan emosi. Hal ini mengakibatkan kurangnya interaksi dan komunikasi.
4.	<i>Association of digital media exposure and addiction with child</i>	(Article, 2021)	Studi analitik cross-sectional yang di	Kriteria inklusi: semua anak di departemen	Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan waktu layar penggunaan gadget mempengaruhi perkembangan dan perilaku anak seperti masalah

	<i>development and behavior: A cross-sectional study</i>	lakukan di departemen rawat jalan pediatrik RS pediatrik di Rumah Sakit Chennai, India. Kriteria eksklusi: 1. Anak dengan penyakit akut 2. Anak yang tidak tinggal dengan orang tua 3. Anak-anak dengan keterlambatan perkembangan 4. Anak yang terdiagnosis gangguan spektrum autisme, ADHD, ODD dan gangguan perilaku	rawat jalan pediatrik Chennai, India. Kriteria eksklusi: 1. Anak dengan penyakit akut 2. Anak yang tidak tinggal dengan orang tua 3. Anak-anak dengan keterlambatan perkembangan 4. Anak yang terdiagnosis gangguan spektrum autisme, ADHD, ODD dan gangguan perilaku	perilaku, hiperaktif, dan gangguan perkembangan pervasif (PDD). Gadget yang paling banyak digunakan adalah televisi diikuti langsung oleh smartphone. Rata-rata waktu layar harian adalah 2,11 jam, Mean+SD=2,11+1,53, 95% CI 2,11+ 0,12 ditemukan pada (40,1%) populasi penelitian. Prevalensi kecanduan layar adalah 28,1%, mayoritas adalah anak laki-laki.	
5.	Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Pra Sekolah Di Kabupaten Pesawaran Lampung	Yuni Sulistiawati, Vida Artha Supratman, Tri Adi Nugroho (2019)	Metode <i>purposive</i> dan jenis penelitian menggunak an penelitian kuantitatif.	Populasi: 119 anak antara lain, seluruh anak prasekolah di TK ABA dusun Sidobasuki Kecamatan Tegineneng Pesawaran yang berjumlah 63 anak dan seluruh	Dari hasil penelitian menunjukkan mayoritas anak-anak yang menggunakan gadget memiliki perkembangan sosial yang buruk sebesar 53,3% sedangkan mayoritas anak-anak yang tidak menggunakan gadget perkembangan sosial baik sebesar 56,7%. Hasil tersebut diperoleh dari hasil p -value $<\alpha$ ($0,049 < 0,05$) yang berarti ada pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak prasekolah di TK Desa Caravan Pesawaran Pengadilan Negeri Lampung Tegineneng Tahun

					anak prasekolah di TK Dharma Wanita BBI Palawija Masgar yang berjumlah 56 anak. Sampel: 75 anak, dari TK ABA Sidobasuki dan TK Dharma Wanita Masgar.	2019.
6.	DAMPAK PENGGUNA AN GADGET BAGI PERKEMBA NGAN SOSIAL ANAK SEKOLAH DASAR	(Ariston, Guru and Dasar, 2018)	Studi literatur review	Anak Sekolah Dasar	Dari hasil telaah menunjukan bahwa sebagian besar anak menggunakan gadget hanya untuk bermain game dan menonton film animasi yang seharusnya gadget dapat dipergunakan untuk media pembelajaran bagi anak. Dalam hal ini sangat diperlukan pengawasan oleh orang tua untuk memonitoring kegiatan anak dalam menggunakan gadget sehari-hari untuk meminimalisir sisi negatif dari dampak penggunaan gadget pada anak.	
7.	Edukasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial, Emosional Pada Anak Usia Dini	(Situmorang <i>et al.</i> , 2021)	Metode kualitatif	Anak usia dini di GBI Masyeba Batu Aji, Kepulauan Riau.	Hasil penelitian menunjukkan penggunaan gadget dapat menghambat perkembangan sosial-emosial anak usia dini. Perkembangan sosial-emosional anak sangat perlu diajarkan oleh orang tua atau guru untuk membantu perkembangan anak dalam meningkatkan kreativitas tanpa melibatkan gadget.	
8.	Strategi Orang Tua dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak	Amalia RA, Raden Rachmy Diana (2023)	Metode kualitatif deskriptif	Orang tua yang mempunyai anak usia dini berusia 4-6 tahun.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak dapat menghilangkan rasa ketertarikan anak terhadap aktivitas lain, tidak mendegarkan saat bermain gadget, memengaruhi interaksi sosial anak, dan strategi orang tua dalam	

Usia Dini					
					mengatasi dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial ini yaitu dengan mendampingi, membantasi, mengawasi, serta memberikan kesempatan pada anak untuk bermain dengan teman sebayanya supaya anak dapat berinteraksi agar interaksi sosial pada anak tumbuh dengan baik.
9. HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN PERKEMBANGAN SOSIAL DAN EMOSIONAL ANAK PRASEKOLAH DI KABUPATEN LAMPUNG SELATAN					Hasil penelitian didapatkan paparan penggunaan gadget yang rendah yaitu sebanyak 63% (51 orang) dan perkembangan sosial dan anak prasekolah baik sebanyak 50,6%. Dari Hasil uji statistik didapatkan $p-value = 0,001 < \alpha (0.05)$ artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Prasekolah.
10. PENGARUH GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK					Hasil telaah menjelaskan bahwa terdapat pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan anak. Dalam penelitian ini dibagi menjadi dua dampak yaitu dampak positif dan negatif penggunaan gadget pada perkembangan anak.
11. Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Yang Menggunakan Gadget Pada Anak Usia Dini					Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji <i>chi-square</i> didapatkan nilai $p = 0,014$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan perkembangan sosial emosional pada anak usia dini yang menggunakan gadget.

3.2. Pembahasan

Gadget merupakan salah satu alat elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi tertentu, terutama untuk membantu masyarakat dalam berkomunikasi (Puji, 2017). Fungsi dari gadget sendiri sangatlah

banyak yaitu sebagai alat komunikasi, dalam hal ini masyarakat dapat berkomunikasi secara mudah, cepat dan praktis dengan orang lain dari jarak jauh. Sebagai media sosial , karena dalam hal ini gadget memiliki banyak fitur dan aplikasi untuk melihat berita, bermain game, membaca cerita, menonton video, dsb. Tidak di pungkiri lagi jika anak-anak sangat senang jika sudah menggunakan gadget. Kemudian juga sebagai sarana pendidikan untuk bahan belajar agar tidak ketinggalan zaman.

Perkembangan sosial merupakan suatu proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma, moral dan tradisi dalam masyarakat (Izza, 2020). Hal ini yang justru akan mempengaruhi anak dalam segi sosial, karena pada tahap ini tingkah laku dan sikap anak itu di pengaruhi dari lingkungan keluarganya, kemudian akan melebar luas sampai ke sekolah hingga masyarakat. Baik buruknya perilaku anak tergantung dari lingkungan keluarganya. Anak akan mudah bersikap kasar dan kurang peka terhadap lingkungan sekitar, jika orangtua tidak menasehatinya.

Perkembangan emosional merupakan suatu proses belajar yang berhubungan dengan suasana hati. Waktu utama pada tahap perkembangan emosi seorang anak yaitu pada usia di bawah 10 tahun. Karena, pada saat itu otak mengalami rangkaian yang di perlukan untuk mengendalikan emosi dasar mulai dari senang, marah, takut, sedih, empati dan cemas (Anggareni, 2019). Itulah salah satu alasan jika anak dapat sewaktu-waktu mengalami perubahan suasana hati.

Dari hasil penelitian pada tabel 1 menjelaskan bahwa penggunaan gadget pada anak Sekolah Dasar, membuat anak menjadi antisosial terhadap teman-teman yang lain. Mereka akan lebih cenderung untuk menjadi sosok individualis yaitu tidak mempedulikan lingkungan sekitar. Misalnya ketika anak berkumpul dengan teman-temannya mereka akan membawa gadget, akibatnya mereka akan saling diam dan tidak ada yang berbicara ataupun berinteraksi satu sama lain, semuanya hanya fokus pada gadgetnya masing-masing.

Dari hasil penelitian pada tabel 2 dari variabel X (pengaruh penggunaan gadget) dan variabel Y (perkembangan sosial anak) diuji hipotesisnya menggunakan rumus regresi sederhana dengan bantuan program SPSS 23. Setelah melakukan pengolahan data menunjukan bahwa nilai signifikan (sig.) $< 0,05$ yaitu $0,004 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) dalam penelitian ini diterima dan (Ho) ditolak artinya “ada pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak pada siswa kelas III SDN No. 101 Makale 4.

Hasil penelitian tabel 3 menjelaskan bahwa rasa ingin tahu anak yang tinggi membuat anak terus menggunakan gadget, menyebabkan kurangnya interaksi sosial pada anak. Pengaruh penggunaan gadget pada anak yaitu membuat anak isolasi diri dari kehidupan sosial dan kurangnya pengelolaan emosi. Hal ini mengakibatkan kurangnya interaksi dan komunikasi. Perkembangan emosi tidak dapat dipisahkan dari perkembangan keterampilan sosial. Oleh karena itu, keberhasilan perkembangan sosial anak akan sangat tergantung pada perkembangan sosialnya, karena anak tidak akan memperoleh berbagai macam karakter dalam lingkungan sosial dari gadget.

Penelitian pada tabel 4 menjelaskan bahwa bahwa peningkatan waktu layar penggunaan gadget mempengaruhi perkembangan dan perilaku anak seperti masalah perilaku , hiperaktif, dan gangguan perkembangan pervasif (PDD). Gadget yang paling banyak digunakan adalah televisi diikuti langsung oleh smartphone. Prevalensi kecanduan layar adalah 28,1%, mayoritas adalah anak laki-laki. Peningkatan waktu layar dan kecanduan media secara signifikan terkait dengan kekhawatiran dalam domain komunikasi, pemecahan masalah dan pribadi-sosial, serta masalah perilaku, hiperaktif, dan gangguan perkembangan pervasif (PDD).

Selanjutnya pada penelitian tabel 5 berdasarkan dari uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji Man Whitney, menunjukkan bahwa pada kelompok terpapar Gadget memiliki nilai mean lebih tinggi dari pada kelompok yang tidak terpapar Gadget, nilai signifikansi p-value = 0,049, sehingga p-value $< \alpha$ ($0,049 < 0,05$) maka Ho ditolak. Jadi dapat disimpulkan ada pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak prasekolah di Taman Kanak-Kanak Desa Bumi Agung Kec. Tegineneng Kab. Pesawaran tahun 2019. Oleh karena itu, disarankan bagi orang tua untuk lebih selektif dalam memberikannya mainan untuk anak dan perlunya pengawasan.

Dari hasil penelitian pada tabel 6 menunjukan bahwa sebagian besar anak menggunakan gadget hanya untuk bermain game dan menonton film animasi yang seharusnya gadget dapat dipergunakan untuk media pembelajaran bagi anak. Dalam hal ini sangat diperlukan pengawasan oleh

orang tua untuk memonitoring kegiatan anak dalam menggunakan gadget sehari-hari untuk meminimalisir sisi negatif dari dampak penggunaan gadget pada anak serta guru sebagai pendidik dan sudah seharusnya anak lebih baik diarahkan kedalam kegiatan yang memiliki aktivitas dilingkungan agar mudah untuk bersosialisasi. Misalnya dengan mendampingi anak, membatasi anak dalam menggunakan gadget, orang tua dapat menaruh gadget dengan baik, mengajak anak untuk belajar bersama. Serta guru dapat memberikan arahan dan bimbingan pada anak berupa ilmu maupun motivasi pada anak.

Hasil penelitian pada tabel 7 menjelaskan bahwa penggunaan gadget yang tidak mendapatkan batasan dan perhatian akan merusak perkembangan sosial emosional anak. Dengan adanya perkembangan sosial-emosional memampukan anak untuk mengembangkan seluruh potensi dalam diri anak berinteraksi dengan teman-teman sebayanya dan lingkungan sekitar serta menolong anak untuk tidak kecanduan dalam mengakses gadget yang membuat mereka nyaman dan lupa berinteraksi dan melakukan segala aktifitas. Dengan perkembangan emosional juga akan menghasilkan pembentukan emosional yang mampu untuk mengenal dan mengelola emosi yang ada dalam diri anak dan orang lain.

Selanjutnya pada penelitian tabel 8 menjelaskan strategi orang tua dalam mengatasi dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak yaitu dengan cara mendampingi anak saat bermain gadget dengan mengawasi juga mengontrol hal-hal yang di akses dan dimainkan oleh anak, membatasi waktu anak saat bermain gadget dengan rata-rata penggunaan 30 menit-1 jam sehingga anak tidak hanya fokus dengan gadget. Kemudian menasehati anak, dengan memberitahu cara yang baik dan benar ketika menggunakan gadget serta memberi contoh yang baik. Selanjutnya memberikan kesempatan anak bermain dengan teman sebayanya agar perhatian anak dapat teralihkan dari gadget dan menjadikan anak lebih banyak berkomunikasi dengan lingkungan sekitar.

Dari hasil penelitian tabel 9 menjelaskan dari hasil analisis univariat menunjukkan penggunaan gadget rendah sebanyak 63% dan perkembangan sosial dan emosional baik sebanyak 50,6%. Hasil analisis bivariat dengan uji chi square menunjukkan nilai $p=0,001$ ($p < 0,05$), nilai ini menyatakan ada hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan sosial dan emosional anak prasekolah. Maka dari penelitian ini adalah ada hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan sosial dan emosional anak prasekolah.

Hasil penelitian tabel 10 dijelaskan adanya pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan anak yaitu dampak positif dan negatif. Dampak positif dari penggunaan gadget terhadap perkembangan anak yaitu dapat menambah pengetahuan, memperluas jaringan persahabatan atau orang lain, mempermudah komunikasi, serta melatih kreativitas anak. Sedangkan dampak negatifnya yaitu dapat mengganggu kesehatan seperti mata, mengganggu perkembangan anak seperti mengganggu saat proses pembelajaran di sekolah, rawan terhadap tindak kejahatan karena anak tergolong masih terlalu muda untuk berpikir secara logis, serta dapat mempengaruhi perilaku anak seperti mudah marah, sensitif, sangat kasar dan mudah tersinggung.

Dari hasil penelitian pada tabel 11 berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square didapatkan nilai $p = 0,014$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan perkembangan sosial emosional pada anak usia dini yang menggunakan gadget, dimana orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis cenderung memiliki anak dengan perkembangan sosial emosional yang baik jika dibandingkan dengan orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter dan permisif. Dampak dari penggunaan gadget ini adalah hambatan perkembangan yang mana saat menggunakan gadget, anak cenderung kurang bergerak, yang berdampak pada hambatan perkembangan. Kemudian gangguan tidur, anak yang menggunakan gadget di kamar tidur mengalami gangguan tidur yang berdampak pada penurunan prestasi belajar mereka. Lalu penyakit mental, sejumlah studi menyimpulkan, penggunaan gadget yang berlebihan merupakan faktor penyebab meningkatnya laju depresi, kecemasan, defisit perhatian, autisme, gangguan bipolar, dan gangguan perilaku pada anak.

Banyak studi mengenai hubungan antara penggunaan gadget (screen time) dan perkembangan sosial-emosional pada anak usia dini menggunakan desain cross-sectional sehingga hanya dapat menunjukkan asosiasi, bukan kausalitas. Konsekuensinya, hubungan teramati mungkin terbalik arah

(misalnya, anak yang sudah punya masalah regulasi emosi lebih mungkin diberikan gadget oleh orang tua) atau dipengaruhi variabel perancu yang tidak diukur. Bukti sistematis menunjukkan keterbatasan ini sebagai isu utama dalam literatur saat ini. Studi-studi menggunakan beragam instrumen untuk mengukur “screen time”, konten, dan outcome sosial-emosional, mulai dari skala yang divalidasi hingga kuesioner ad-hoc oleh peneliti. Perbedaan ini menyulitkan perbandingan antarstudi dan penggabungan data dalam meta-analisis. Review yang memfokuskan pada konteks penggunaan layar menekankan bahwa tidak hanya durasi, tetapi juga konteks (misalnya, co-use, background TV, jenis konten) menentukan hasil, sehingga pengukuran yang tidak menangkap konteks akan mengaburkan temuan.

Rentang usia yang sempit dan pengelompokan umur yang tidak konsisten. Banyak penelitian meneliti kelompok usia yang sempit (mis. 3–5 tahun atau 4–6 tahun) atau menggabungkan rentang usia yang luas tanpa analisis subkelompok. Hal ini menyulitkan penarikan kesimpulan yang spesifik untuk fase perkembangan tertentu (misalnya, bayi dengan balita dan prasekolah). Karena sensitivitas perkembangan sosial-emosional berubah cepat pada usia 0–6 tahun, generalisasi lintas rentang usia berisiko menutupi efek yang berbeda menurut tahap perkembangan. Anjurkan pengaturan durasi dan kualitas penggunaan (quality over quantity), yang mengacu pada pedoman WHO, orang tua mesti membatasi screen time (mis. tidak ada untuk <2 tahun; ≤1 jam/hari untuk 2–4 tahun) dan lebih menekankan kualitas konten serta co-use, menggunakan media bersama anak untuk mendampingi dan mengontekstualisasikan konten.

Sebagai orang tua terutama kita yang selalu dekat dengan anak, harus mengatasi permasalahan dari pengaruh yang negatif penggunaan gadget pada anak. Fokus pada pengasuhan responsif dan pengawasan konten, karena kualitas interaksi orang tua memoderasi efek gadget, orang tua harus didorong untuk memprioritaskan interaksi tatap muka, membaca bersama, dan aktivitas bermain yang mendukung regulasi emosi serta keterampilan sosial. Program pendidikan orang tua (parenting programs) yang praktis dan berbasis bukti dapat membantu menerapkan strategi ini. Monitoring jangka panjang dan sistem pemantauan nasional, pemerintah dan lembaga kesehatan harus mengembangkan survei terstandar untuk mengumpulkan data penggunaan gadget anak usia dini (durasi, konten, konteks), dan menghubungkannya dengan indikator perkembangan sosial-emosional untuk menilai dampak populasi secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur terhadap penelitian 5–10 tahun terakhir, penggunaan gadget atau smartphone pada anak usia dini terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan sosial dan emosional. Mayoritas penelitian menunjukkan bahwa paparan gadget yang berlebihan, terutama tanpa pendampingan orang dewasa, berhubungan dengan peningkatan risiko keterlambatan interaksi sosial, kurangnya kemampuan komunikasi interpersonal, serta munculnya masalah regulasi emosi seperti tantrum, impulsivitas, dan kesulitan mengelola stres. Temuan ini konsisten dengan teori perkembangan awal yang menekankan bahwa stimulasi sosial langsung dan interaksi tatap muka merupakan komponen utama dalam pembentukan kemampuan sosial-emosional anak.

Meskipun demikian, beberapa studi juga mengindikasikan bahwa gadget dapat memberikan pengaruh positif apabila digunakan secara terarah, terbatas, dan berbasis konten edukatif. Dampak yang lebih konstruktif ditemukan ketika orang tua memberikan pendampingan aktif, memilih konten berkualitas tinggi, dan mengintegrasikan penggunaan media digital dengan kegiatan pembelajaran atau interaksi langsung. Dengan demikian, pengaruh gadget terhadap perkembangan sosial dan emosional tidak bersifat tunggal, tetapi bergantung pada durasi penggunaan, kualitas konten, usia anak, konteks lingkungan, serta pola pengasuhan.

Secara keseluruhan, literature review ini menegaskan bahwa perkembangan sosial dan emosional anak usia dini rentan dipengaruhi oleh pola penggunaan teknologi digital. Oleh karena itu, diperlukan pengaturan waktu layar yang proporsional, peningkatan literasi digital orang tua, peran aktif pendidik dalam mengawasi penggunaan media berbasis teknologi, serta dukungan kebijakan kesehatan masyarakat untuk mempromosikan praktik penggunaan gadget yang aman dan sesuai tahap

perkembangan anak. Rekomendasi ini diharapkan dapat membantu orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi tumbuh kembang anak di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariston, Y., Guru, P. and Dasar, S. (2018) 'DAMPAK PENGGUNAAN GADGET BAGI PERKEMBANGAN', 1(2), pp. 86–91.
- Anitha, SF. *et al.* (2021) 'Association of digital media exposure and addiction with child development and behavior : A cross - sectional study'. Available at: <https://doi.org/10.4103/ijp.ipj>.
- Azwi, A. I., Yenni, Y., & Vianis, O. (2022). Hubungan pola asuh orang tua terhadap perkembangan sosial emosional anak yang menggunakan gadget pada anak usia dini. *REAL in Nursing Journal*, 5(1), 24-36.
- Subarkah, AM. *et al.* (2019) 'Pengaruh gadget terhadap perkembangan anak', 15(1), pp. 125–139.
- Imron, R. (2018). Hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan sosial dan emosional anak prasekolah di Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 148-154.
- Maola, P. S., & Lestari, T. (2021). Pengaruh gadget terhadap perkembangan sosial anak sekolah dasar. *Journal of Education*, 3(15), 219-225.
- RA, A., & Diana, R. R. (2023). Strategi orang tua dalam mengatasi dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2463-2473.
- Situmorang, E.L. *et al.* (2021) 'Edukasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial , Emosional Pada Anak Usia Dini', 4(1), pp. 1–12.
- Suhana, M. (2018) 'Influence of Gadget Usage on Children ' s Social-Emotional Development', 169(Icece 2017), pp. 224–227.
- Sulistiwati, Y., Supratman, V. A., & Nugroho, T. A. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Pra Sekolah Di Kabupaten Pesawaran Lampung. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 255-260.
- Toraja, K.T. *et al.* (2022) 'Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak pada Siswa Kelas III SDN No . 101 Makale 4 Kecamatan Makale', 6, pp. 13129–13138.