
Strategi Tindakan Preventif Perilaku Kompulsif Gadget pada Komunitas Anak

Fatihaturrahmah^{1*}, Indra Dwi Rizqianto¹, Hadi Suyono¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

*2308044073@webmail.uad.ac.id

ABSTRACT

The compulsive use of gadgets in the children's community in S Hamlet, Bantul, Yogyakarta has caused increasingly serious health problems, such as vision problems, damaged sleep patterns, and other negative psychological impacts. For this reason, this research aims to develop preventive action strategies to overcome compulsive gadget behavior in children, in order to prevent more severe health impacts in the future. This research uses qualitative methods with a phenomenological approach, studying the subjective experiences of three children and informants from their parents in the community. The research results show that effective interventions include educational programs for parents about the negative impacts of excessive use of gadgets, as well as managing their use, providing alternative interesting activities such as sports, arts and reading clubs, as well as assistance from schools, religious institutions and community organizations. Promotion of quality time with family without the distraction of gadgets is also important to strengthen family bonds and improve communication. This intervention can prevent gadget addiction and support the healthy psychological development of children's communities.

Keywords: Child Psychology, Compulsive Gadget Behavior, Impact of Gadgets on Health.

ABSTRAK

Penggunaan gadget yang kompulsif pada komunitas anak di Dusun S, Bantul, Yogyakarta telah menimbulkan masalah kesehatan yang semakin serius, seperti gangguan penglihatan, rusaknya pola tidur, dan dampak psikologis negatif lainnya. Untuk itu penelitian ini bertujuan mengembangkan strategi tindakan preventif untuk mengatasi perilaku kompulsif gadget pada anak, guna mencegah dampak kesehatan yang lebih parah di masa depan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, mempelajari pengalaman subjektif tiga anak beserta informan dari orang tuanya di komunitas tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang efektif meliputi program edukasi bagi orang tua tentang dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan, serta pengelolaan penggunaannya, penyediaan alternatif kegiatan menarik seperti olahraga, seni, dan klub baca, serta pendampingan dari sekolah, lembaga keagamaan, dan organisasi komunitas. Promosi waktu berkualitas bersama keluarga tanpa gangguan gadget juga penting untuk memperkuat ikatan keluarga dan meningkatkan komunikasi. Intervensi ini dapat mencegah kecanduan gadget dan mendukung perkembangan psikologis komunitas anak yang sehat.

Kata kunci: Dampak Gadget bagi Kesehatan, Perilaku Kompulsif Gadget, Psikologi anak.

Pendahuluan

Penerapan penggunaan *gadget* pada usia anak seharusnya dipergunakan secara arif dan bijak, sehingga bisa mengedukasi anak sesuai dengan usianya (Bhat et al., 2023; Dashti & Yateem, 2018; Setiyadi et al., 2023). Terdapat aturan dan takaran mengenai intensitas dan batasan akses yang seharusnya bisa diberlakukan pada usia anak-anak (Hong et al., 2019; Smith et al., 2015; Thomas et al., 2020). Regulasi yang tepat dan ketat terhadap penggunaan *gadget* pada anak selain akan bermanfaat positif, nantinya juga berpotensi terhindar dari serangkaian dampak negatif konsumsi *gadget* yang berlebihan, layaknya masalah kesehatan dan gangguan psikologis pada anak (Millerova et al., 2021; Sivrikova et al., 2020; Yohana & Mulyono, 2021). Untuk itu penyalahgunaan *gadget* pada usia anak akan berpengaruh buruk bagi tumbuh kembang anak (Qutoshi et al., 2020).

Dewasa ini didapati pada hasil penelitian bahwa penggunaan *gadget* yang kompulsif pada komunitas anak di Dusun S, Bantul, Yogyakarta telah menimbulkan masalah kesehatan serius, seperti gangguan penglihatan, rusaknya pola tidur, dan dampak psikologis negatif lainnya. Anak-anak di dusun ini menghabiskan sebagian besar waktu mereka di depan layar, yang tidak hanya mengganggu aktivitas fisik mereka tetapi juga berdampak buruk pada perkembangan sosial dan emosional mereka. Masalah ini diperburuk oleh kurangnya kesadaran akan bahaya penggunaan *gadget* secara berlebihan dan minimnya intervensi dari pihak orang tua dan sekolah. Tanpa tindakan preventif yang efektif, generasi anak-anak ini berisiko mengalami masalah kesehatan yang lebih parah di masa depan (Krisnana et al., 2022).

Sejumlah literatur menunjukkan hubungan erat antara penggunaan *gadget* yang berlebihan dan berbagai masalah kesehatan pada anak. Menurut penelitian oleh Anderson dan Subrahmanyam (2017), anak-anak yang terpapar layar *gadget* lebih dari dua jam sehari cenderung mengalami penurunan kualitas tidur dan peningkatan masalah perilaku. Meskipun demikian, teori-teori yang ada saat ini belum mampu memberikan solusi yang komprehensif untuk mengatasi masalah ini. Penelitian yang dilakukan oleh Twenge dan Campbell (2018) menekankan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan pendidikan, pengawasan orang tua, dan kebijakan publik untuk mengurangi penggunaan *gadget* yang berlebihan pada anak-anak. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada kesenjangan dalam literatur yang memerlukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan solusi yang efektif.

Penelitian ini bertujuan mengembangkan strategi tindakan preventif untuk mengatasi perilaku kompulsif *gadget* pada anak, guna mencegah dampak kesehatan yang lebih parah di masa depan. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab dan solusi yang efektif, diharapkan penelitian ini dapat memberikan panduan praktis bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam mengelola penggunaan *gadget* di kalangan anak-anak. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif *gadget* dan mengembangkan strategi pencegahan yang dapat diterapkan di komunitas lokal. Melalui pendekatan yang sistematis dan berbasis bukti, penelitian ini akan berkontribusi pada upaya global untuk mengurangi dampak negatif penyalahgunaan teknologi pada anak-anak.

Pentingnya penelitian ini didasarkan pada urgensi untuk mengatasi masalah kesehatan yang ditimbulkan oleh penggunaan *gadget* yang kompulsif pada anak-anak (Gajanan Yewale et al., 2023). Berdasarkan data yang telah disajikan, jelas bahwa intervensi yang tepat dan berbasis ilmiah sangat dibutuhkan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa tindakan preventif

yang tepat dapat secara signifikan berpotensi mengurangi perilaku kompulsif *gadget* pada anak-anak dan berpotensi pula meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan. Penelitian ini tidak hanya akan menambah pengetahuan ilmiah di bidang psikologi komunitas tetapi juga memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan oleh berbagai pemangku kepentingan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki relevansi yang tinggi dan urgensi untuk dilakukan guna mengatasi masalah yang semakin mendesak di era digital ini (Mak et al., 2014).

Metode Penelitian

Penelitian ini berfokus pada penggunaan *gadget* yang kompulsif pada subjek komunitas anak di Dusun Sompok, Bantul, Yogyakarta, yang telah menimbulkan masalah kesehatan serius, seperti gangguan penglihatan, rusaknya pola tidur, dan dampak psikologis negatif lainnya. Masalah ini semakin kompleks dengan adanya pengaruh sosial dan lingkungan yang mendorong anak-anak untuk lebih banyak menghabiskan waktu dengan *gadget*. Subjek penelitian ini mencakup anak-anak dalam komunitas tersebut yang menunjukkan tanda-tanda perilaku kompulsif terhadap penggunaan *gadget* dan dampak kesehatannya. Penelitian ini berusaha untuk memahami secara mendalam bagaimana penggunaan *gadget* memengaruhi keseharian dan kesehatan anak-anak di dusun tersebut. Untuk itu penelitian ini cenderung mengkaji makna dari pengalaman subjek penelitian terhadap realitas masalah penelitian (Sugiyono, 2020; Yusanto, 2019).

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk mengembangkan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman dan makna penggunaan *gadget* yang kompulsif pada anak-anak di Dusun Sompok (Creswell, 2015). Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam dengan informan, yang mencakup anak-anak yang menunjukkan perilaku kompulsif terhadap *gadget* serta orang tua mereka. Data sekunder diperoleh dari literatur relevan yang membahas psikologi anak, perilaku kompulsif *gadget*, dan dampak kesehatan *gadget*. Dengan menggabungkan data primer dan sekunder, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai masalah yang diteliti.

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga anak di Dusun Sompok, Bantul, Yogyakarta, yang mencakup ASN, RF, dan ADN. Informan penelitian ini adalah orang tua dari anak-anak tersebut, yaitu WDR sebagai ibu dari RF, STA sebagai ibu dari ASN, dan STI sebagai ibu dari ADN. Informan dipilih berdasarkan keterlibatan langsung mereka dalam kehidupan anak-anak yang menggunakan *gadget* secara kompulsif. Partisipasi orang tua sangat penting untuk mendapatkan perspektif yang lengkap mengenai perilaku dan dampak penggunaan *gadget* pada anak-anak mereka. Data yang diperoleh dari partisipan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang masalah yang diteliti.

Proses penelitian ini melibatkan beberapa tahap pengumpulan data, termasuk wawancara mendalam, observasi partisipan, dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data utama adalah wawancara, di mana peneliti melakukan wawancara mendalam dengan anak-anak dan orang tua mereka untuk memahami pengalaman dan persepsi mereka mengenai penggunaan *gadget*. Observasi partisipan dilakukan untuk melihat secara langsung bagaimana anak-anak menggunakan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dokumentasi mencakup catatan lapangan dan dokumen-dokumen relevan yang mendukung penelitian ini. Proses pengumpulan data ini dirancang untuk mendapatkan gambaran yang menyeluruh mengenai pengalaman dan perilaku kompulsif *gadget* serta dampaknya pada anak-anak (Khilmiyah, 2016).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengikuti model Miles and Huberman (2018), yang melibatkan tahapan mereduksi data, menyajikan data, menarik kesimpulan, dan melakukan verifikasi data. Data yang dikumpulkan melalui wawancara dan

observasi dianalisis secara reduktif untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul. Analisis fenomenologis digunakan untuk menggali makna yang terkandung dalam pengalaman informan. Keabsahan data diperiksa melalui teknik kredibilitas, ketergantungan, transferabilitas, dan konfirmasi. Dengan pendekatan ini, penelitian ini berupaya mengungkap makna mendalam dari perilaku kompulsif *gadget* pada anak-anak dan dampaknya terhadap kesehatan mereka, serta mengembangkan strategi tindakan preventif yang efektif.

Hasil

Psikologi anak adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari perkembangan mental, emosional, dan sosial anak-anak dari lahir hingga masa remaja (Rasmussen, 2021). Psikologi anak berfokus pada bagaimana anak-anak berkembang dalam konteks keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial mereka. Penelitian dalam bidang ini mencakup berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perkembangan kognitif, emosional, dan sosial, serta bagaimana faktor-faktor eksternal seperti lingkungan dan hubungan interpersonal memengaruhi perkembangan tersebut (Saracho, 2023). Psikologi anak juga mempertimbangkan perbedaan individu dalam perkembangan dan bagaimana anak-anak menghadapi tantangan serta mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari (Bjorklund, 2022; Masduki et al., 2019; Syahrizal et al., 2022).

Manifestasi dari psikologi anak dapat dikategorikan ke dalam beberapa area utama: perkembangan kognitif, perkembangan sosial, dan perkembangan emosional (Collie, 2020; González et al., 2020; Lehl et al., 2020). Perkembangan kognitif melibatkan kemampuan berpikir, belajar, dan memecahkan masalah yang berkembang seiring usia anak (Mcleod, 2023; Piaget, 1960). Perkembangan sosial mencakup interaksi anak dengan orang lain, seperti keluarga, teman sebaya, dan guru, serta bagaimana anak membentuk identitas sosial mereka (Opstoel et al., 2020). Perkembangan emosional mencakup bagaimana anak mengelola perasaan mereka, memahami emosi orang lain, dan mengembangkan rasa empati serta keterampilan pengendalian diri (Zimmer-Gembeck et al., 2022). Ketiga area ini saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain dalam membentuk keseluruhan perkembangan psikologis anak, sebagaimana disebutkan oleh Mahoney dan kawan-kawan (2021), bahwasanya dalam rangka mencapai tujuan dari perkembangan psikologi yang baik diperlukan bentuk stimulasi yang mengoptimalkan semua aspek psikologi, baik secara kognitif, sosial, dan emosional.

Perilaku kompulsif *gadget* adalah pola penggunaan *gadget* yang berlebihan dan tidak terkendali, yang sering kali disertai dengan keinginan kuat untuk terus menggunakan *gadget* meskipun menyadari dampak negatifnya (Yezhov & Smirnov, 2020). Konsep ini mencakup berbagai bentuk penggunaan teknologi, termasuk ponsel pintar, tablet, komputer, dan konsol permainan (Baciu, 2020). Perilaku kompulsif *gadget* dapat dikaitkan dengan berbagai faktor psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perhatian (Alexandru, 2023). Anak-anak yang terlibat dalam perilaku ini sering kali mengalami kesulitan dalam menghentikan penggunaan *gadget*, bahkan ketika mereka menyadari bahwa hal tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari dan kesehatan mereka.

Manifestasi dari perilaku kompulsif *gadget* pada anak-anak dapat terlihat dalam berbagai bentuk, termasuk penggunaan *gadget* yang berlebihan untuk bermain game, media sosial, atau menonton video (Okfalisa et al., 2020). Anak-anak yang menunjukkan perilaku ini sering kali menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, mengabaikan tanggung jawab sekolah, kegiatan fisik, dan interaksi sosial. Mereka mungkin mengalami kecemasan atau marah ketika tidak dapat mengakses *gadget* dan sering kali mencoba menyembunyikan atau meminimalkan penggunaan *gadget* mereka dari orang tua dan guru. Pola perilaku ini dapat berdampak negatif pada perkembangan akademik, kesehatan fisik, dan hubungan interpersonal anak-anak (Rachmat et al., 2020).

Dampak *gadget* bagi kesehatan mencakup berbagai konsekuensi fisik, mental, dan emosional yang timbul akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan (Ayu et al., 2020; Nur et al., 2024; Wahyuni et al., 2019). Secara fisik, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti gangguan penglihatan, sakit kepala, dan gangguan tidur (Panjeti-Madan & Ranganathan, 2023). Secara mental, perilaku kompulsif *gadget* dapat berkontribusi pada perkembangan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan isolasi sosial (Tereshchenko et al., 2021). Dampak emosional termasuk peningkatan iritabilitas, penurunan kemampuan untuk mengelola emosi, dan penurunan empati terhadap orang lain (Paramita et al., 2020). Penggunaan *gadget* yang berlebihan juga dapat mengganggu kemampuan anak untuk fokus dan berkonsentrasi, yang pada gilirannya dapat memengaruhi prestasi akademik mereka.

Manifestasi dari dampak *gadget* bagi kesehatan pada anak-anak dapat dilihat melalui berbagai gejala dan perubahan perilaku. Anak-anak yang menggunakan *gadget* secara berlebihan mungkin menunjukkan tanda-tanda kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan kualitas tidur (Hablaini et al., 2020). Mereka juga mungkin mengalami peningkatan berat badan akibat kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang buruk saat menggunakan *gadget* (Tanjung et al., 2017). Secara psikologis, anak-anak ini dapat menunjukkan peningkatan kecemasan, depresi, dan masalah perilaku lainnya (Keperawatan Profesional et al., 2023). Perubahan emosional yang signifikan, seperti peningkatan iritabilitas dan penurunan kemampuan untuk berinteraksi secara sosial, juga merupakan manifestasi umum dari dampak negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan (Pebriana, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dengan studi Psikologi komunitas anak, khususnya di Dusun S, menunjukkan bahwa anak-anak di komunitas ini mengalami gangguan perkembangan akibat penggunaan *gadget* yang kompulsif. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan (ASN, RF, ADN) dan observasi langsung, terlihat bahwa anak-anak sering menggunakan *gadget* untuk bermain *game online* seperti *Free Fire* dan menonton video di *YouTube*. Aktivitas ini menghabiskan sebagian besar waktu mereka, yang seharusnya digunakan untuk kegiatan fisik dan sosial. Orang tua, seperti yang diungkapkan oleh ibu RF (WDR), sering kali tidak sepenuhnya menyadari dampak negatif ini dan cenderung memberikan *gadget* kepada anak-anak sebagai cara untuk menjaga mereka tetap tenang di rumah. Menurut Sari dan kawan-kawan (2019), menunjukkan bahwa seharusnya terdapat tingkat kekhawatiran yang cukup tinggi akibat anaknya bermain *gadget* terlalu lama, namun kondisi terbalik cenderung terjadi pada orang tua komunitas anak di Dusun S.

Eksplanasi dari data ini menunjukkan bahwa anak-anak di Dusun S terpengaruh oleh kebiasaan menggunakan *gadget*. Mereka lebih memilih bermain *game online* dan menonton video daripada melakukan kegiatan fisik atau belajar. Observasi mengungkapkan bahwa anak-anak sering menghabiskan lebih dari enam jam sehari dengan *gadget* mereka, yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan perkembangan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* ini tidak hanya memengaruhi waktu tidur dan kesehatan fisik anak-anak tetapi juga mengurangi interaksi sosial mereka dengan teman-teman dan keluarga.

Relasi antara deskripsi dan eksplanasi data dengan realitas menunjukkan bahwa masalah penggunaan *gadget* yang kompulsif pada anak-anak di Dusun S merupakan isu yang kompleks dan mendalam. Orang tua seperti ibu ASN (STA) dan ibu ADN (STI) melaporkan bahwa mereka sering menghadapi kesulitan dalam membatasi penggunaan *gadget* oleh anak-anak mereka. Realitas ini memperkuat pentingnya penelitian ini untuk mengembangkan strategi tindakan preventif yang dapat membantu orang tua dan komunitas dalam mengelola penggunaan *gadget* oleh anak-anak.

Perilaku kompulsif *gadget* pada anak-anak di Dusun S terlihat jelas dari hasil wawancara dan observasi. Anak-anak sering menunjukkan tanda-tanda ketergantungan yang kuat pada *gadget* mereka. Misalnya, RF mengungkapkan bahwa ia sering bermain *game online* hingga larut malam, bahkan sampai jam 3 pagi, meskipun sudah dilarang oleh orang tuanya. ASN dan ADN juga

melaporkan bahwa mereka sering menghabiskan waktu berjam-jam bermain *game* dan menonton video tanpa henti.

Eksplanasi data ini menunjukkan bahwa perilaku kompulsif *gadget* pada anak-anak tidak hanya disebabkan oleh faktor internal seperti kecenderungan mereka untuk mencari hiburan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan kurangnya pengawasan dari orang tua. Observasi menunjukkan bahwa anak-anak sering bermain *gadget* tanpa pengawasan langsung dari orang tua, yang memungkinkan mereka mengakses konten tanpa batas. Orang tua sering kali tidak menyadari seberapa banyak waktu yang dihabiskan anak-anak mereka dengan *gadget*.

Relasi antara deskripsi dan eksplanasi data dengan realitas menunjukkan bahwa perilaku kompulsif *gadget* pada anak-anak di Dusun S adalah masalah yang perlu ditangani secara holistik. Orang tua perlu diberikan pengetahuan dan keterampilan untuk mengawasi dan membatasi penggunaan *gadget* oleh anak-anak mereka. Kesadaran akan dampak negatif dari perilaku ini perlu ditingkatkan melalui edukasi dan intervensi yang melibatkan seluruh komunitas.

Dampak *gadget* bagi kesehatan anak-anak di Dusun S sangat nyata. Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa anak-anak sering mengalami masalah kesehatan seperti mata merah, buram, dan bengkak akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan. Hasil wawancara lain dengan ibu RF mengungkapkan bahwa anak-anak juga sering mengeluh sulit tidur dan merasa lelah. Beberapa anak bahkan mengalami penurunan kualitas tidur yang signifikan, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk fokus dan belajar di sekolah.

Eksplanasi data ini menunjukkan bahwa dampak kesehatan dari penggunaan *gadget* yang berlebihan tidak hanya terbatas pada masalah fisik tetapi juga memengaruhi kesehatan mental dan emosional anak-anak. Anak-anak yang sering menggunakan *gadget* cenderung lebih mudah merasa cemas dan terisolasi secara sosial. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa anak-anak lebih suka berinteraksi dengan *gadget* mereka daripada dengan teman-teman atau keluarga, yang dapat mengganggu perkembangan sosial dan emosional mereka.

Relasi antara deskripsi dan eksplanasi data dengan realitas menunjukkan bahwa dampak *gadget* bagi kesehatan anak-anak di Dusun S adalah isu serius yang memerlukan perhatian khusus. Orang tua seperti ibu ADN melaporkan bahwa meskipun mereka berusaha membatasi penggunaan *gadget*, anak-anak sering kali menemukan cara untuk tetap menggunakan *gadget* mereka. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih sistematis dan terstruktur dalam menangani masalah ini, termasuk melalui edukasi dan intervensi yang melibatkan seluruh komunitas.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* yang kompulsif pada anak-anak di Dusun S mengakibatkan berbagai masalah kesehatan fisik dan psikologis. Terbukti anak-anak mengalami masalah seperti gangguan penglihatan, pola tidur yang rusak, dan dampak psikologis negatif seperti penurunan performa akademik (Iftaql Janah & Diana, 2023). Penggunaan *gadget* secara berlebihan ini sering terjadi tanpa pengawasan yang memadai dari orang tua, yang menyebabkan anak-anak lebih memilih bermain *game online* dan menonton video daripada melakukan aktivitas fisik atau belajar. Sebagaimana menurut Adwiah dan Diana (2023) yang mengungkapkan bahwa kondisi kurang kontrol yang baik dari orang tua terhadap konsumsi *gadget* anak hanya akan mengganggu kemampuan sosial anak. Kesadaran orang tua terhadap dampak negatif *gadget* masih rendah, meskipun beberapa sudah berusaha membatasi penggunaan *gadget* oleh anak-anak mereka.

Penelitian ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan penelitian lain yang mengkaji dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak-anak. Misalnya, studi oleh Anderson dan Subrahmanyam

(2017) menemukan bahwa anak-anak yang terpapar layar *gadget* lebih dari dua jam sehari cenderung mengalami penurunan kualitas tidur dan peningkatan masalah perilaku. Meskipun demikian, penelitian ini menambahkan dimensi baru dengan pendekatan kualitatif fenomenologi yang memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman sehari-hari anak-anak dan orang tua mereka di Dusun S. Keunggulan penelitian ini terletak pada penggunaan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi yang memberikan gambaran komprehensif tentang masalah yang dihadapi komunitas ini.

Refleksi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tujuan memberikan sumbangsih serta mengembangkan strategi tindakan preventif untuk mengatasi perilaku kompulsif *gadget* pada anak-anak berpotensi relevan dan bermanfaat sebagaimana tujuan dari Kominfo Republik Indonesia (2024) untuk melakukan regulasi kontrol penggunaan *gadget* pada anak. Penelitian ini menghasilkan identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan *gadget* yang kompulsif, termasuk kurangnya pengawasan orang tua, akses mudah ke internet, dan tekanan sosial dari teman sebaya. Dengan memahami dinamika ini, penelitian ini memberikan alternatif dasar yang untuk merancang intervensi yang dapat membantu mengurangi dampak negatif *gadget* pada anak-anak dan mendukung perkembangan mereka yang lebih sehat.

Implikasi dari hasil penelitian ini sangat penting bagi berbagai pemangku kepentingan, termasuk orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan pendidikan orang tua tentang dampak negatif *gadget* dan strategi pengawasan yang efektif sangat diperlukan. Selain itu, sekolah dan komunitas juga dapat berperan dalam mengadakan program edukasi yang membantu anak-anak memahami bahaya penggunaan *gadget* yang berlebihan dan mendorong mereka untuk terlibat dalam aktivitas yang lebih sehat dan bermanfaat.

Tabel 1. Dampak kompulsif *gadget* komunitas anak Dusun S, Bantul, Yogyakarta

	Aspek	Dampak
Perilaku kompulsif <i>gadget</i> komunitas anak Dusun S, Bantul, Yogyakarta	Penggunaan <i>Gadget</i>	Anak-anak menggunakan <i>gadget</i> lebih dari enam jam sehari, terutama untuk bermain <i>game online</i> dan menonton <i>YouTube</i> .
	Gangguan Kesehatan	Penggunaan <i>gadget</i> menyebabkan gangguan penglihatan, pola tidur yang rusak, mata merah, buram, dan bengkak.
	Dampak Psikologis	Penurunan performa akademik, dan isolasi akibat penggunaan <i>gadget</i> yang berlebihan.
	Pengawasan Orang Tua	Orang tua kurang menyadari dampak negatif <i>gadget</i> dan sering tidak memiliki strategi efektif untuk mengawasi anak-anak saat menggunakan <i>gadget</i> .

Lingkungan Sosial	Tekanan sosial dari teman sebaya dan akses mudah ke internet memperburuk perilaku kompulsif <i>gadget</i> pada anak-anak.
Kebijakan Publik	Kurangnya regulasi mengenai penggunaan <i>gadget</i> pada anak-anak di tingkat komunitas dan sekolah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku kompulsif *gadget* pada anak-anak di Dusun S disebabkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Secara internal, anak-anak cenderung mencari hiburan dan kenyamanan melalui *gadget*, terutama dalam bentuk *game online* dan video. Secara eksternal, lingkungan sosial dan kurangnya pengawasan dari orang tua memperburuk situasi ini. Orang tua sering kali tidak menyadari seberapa banyak waktu yang dihabiskan anak-anak mereka dengan *gadget* dan tidak memiliki strategi yang efektif untuk membatasi penggunaannya. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih sistematis dan terstruktur dalam mengatasi masalah ini.



Gambar 1. Strategi tindakan preventif yang disandarkan pada dampak kompulsif *gadget* pada komunitas anak

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa strategi perlu diambil untuk mengatasi masalah perilaku kompulsif *gadget* pada anak-anak. Pertama, program edukasi untuk orang tua tentang dampak negatif *gadget* dan strategi pengawasan yang efektif harus dikembangkan dan diimplementasikan. Kedua, sekolah dan komunitas harus bekerja sama untuk mengadakan kegiatan yang mendorong anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan sosial yang sehat. Ketiga, kebijakan publik yang mendukung penggunaan teknologi secara bijak dan sehat harus diperkenalkan, termasuk regulasi tentang waktu layar dan akses internet untuk anak-anak. Ketiga hal tersebut jika di implementasikan menjadi langkah-langkah strategis tindakan preventif dapat berupa:

1. Pelatihan Untuk orang tua tentang pengawasan penggunaan *gadget* dan penerapan batasan waktu yang konsisten
2. Program intervensi psikologis dan sosial untuk meningkatkan interaksi langsung dan keterlibatan dalam kegiatan fisik.
3. Penyuluhan kesehatan tentang dampak fisik penggunaan *gadget* yang berlebihan.
4. Edukasi tentang batasan waktu penggunaan *gadget*
5. Pembentukan kebijakan publik yang mendukung penggunaan *gadget* yang sehat dan menetapkan batasan waktu penggunaan di sekolah dan
6. Program komunitas yang mempromosikan aktivitas fisik dan sosial yang menarik sebagai alternatif.

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan perilaku kompulsif *gadget* pada anak-anak dapat dikurangi dan kesehatan serta perkembangan mereka dapat ditingkatkan.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap temuan yang mengejutkan tentang penggunaan *gadget* yang kompulsif pada anak-anak di Dusun S. Ternyata, anak-anak di komunitas ini menghabiskan lebih dari enam jam sehari dengan *gadget* mereka, menyebabkan gangguan penglihatan, pola tidur yang rusak, dan dampak psikologis negatif yang signifikan. Selain itu, orang tua di Dusun S tampaknya kurang menyadari bahaya ini dan sering kali tidak memiliki strategi yang efektif untuk mengawasi dan membatasi penggunaan *gadget* oleh anak-anak mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah ini jauh lebih mendalam dan serius daripada yang sebelumnya diperkirakan.

Penelitian ini memberikan sumbangan yang signifikan terhadap pengembangan keilmuan, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai dampak penggunaan *gadget* pada anak-anak, khususnya dalam konteks komunitas pedesaan di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi yang memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman dan perspektif anak-anak dan orang tua mereka. Secara praktis, penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk merancang intervensi yang efektif dalam mengatasi perilaku kompulsif *gadget*. Edukasi bagi orang tua, program komunitas, dan kebijakan publik yang mendukung penggunaan teknologi yang sehat menjadi rekomendasi utama dari penelitian ini.

Meskipun penelitian ini memberikan banyak wawasan berharga, terdapat keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini terbatas pada komunitas anak-anak di Dusun S, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke komunitas lain dengan kondisi yang berbeda. Selain itu, penelitian ini lebih fokus pada dampak negatif tanpa mengeksplorasi potensi manfaat penggunaan *gadget* yang bijak dan terkontrol. Keterbatasan ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut yang dapat melibatkan komunitas yang lebih luas dan mengeksplorasi strategi penggunaan *gadget* yang positif. Penelitian di masa depan dapat memperdalam pemahaman tentang cara mengintegrasikan teknologi dalam kehidupan anak-anak tanpa mengorbankan kesehatan dan perkembangan mereka.

Daftar Pustaka (APA 7th Edition)

- Adwiah, A. R., & 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. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3700>
- Alexandru, M. L. (2023). Addiction to Digital Tehnology, a Problem of Contemporary Society. *Jurnalul Libertății de Conștiință*, 11(1), 818. <https://www.ceeol.com/search/article->

- detail?id=1215476
- Anderson, D. R., & Subrahmanyam, K. (2017). Digital Screen Media and Cognitive Development. *Pediatrics*, 140(November 2017), S57. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758C>
- Ayu, I. M., Titik, R., & Yuli, S. (2020). Preschoolers' Mental Health Status based on their Mobile Gadget Usage. *Journal of Physics: Conference Series*, 1469(1), 8. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1469/1/012054>
- Baciu, A. B. (2020). Medical and Social Consequences of Digital Addiction. *The Publishing House of the Romanian Academy*, 22(3), 131. <https://academiaromana.ro/sectii2002/proceedingsChemistry/doc2020-3/Art02.pdf>
- Bhat, A. N., Tahir, S., & Kumar, R. (2023). The Influence of Early Exposure to Smart Gadgets on Children. *Tuijin Jishu/Journal of Propulsion Technology*, 44(2), 235. <https://doi.org/10.52783/tjjpt.v44.i2.141>
- Bjorklund, D. F. (2022). *Children's Thinking: Cognitive Development and Individual Differences*. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=HTyAEAAAQBAJ>
- Collie, R. J. (2020). The Development of Social and Emotional Competence at School: An Integrated Model. *International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 76. <https://doi.org/10.1177/0165025419851864>
- Creswell, J. W. (2015). *Research Design: Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & Mixed* (5th ed.). Pustaka Pelajar.
- Daon. (2024). *Menkominfo Minta Anak Batasi Penggunaan Gawai*. Kominfo. https://www.kominfo.go.id/content/detail/13567/menkominfo-minta-anak-batasi-penggunaan-gawai/0/sorotan_media
- Dashti, F. A., & Yateem, A. K. (2018). Use of Mobile Devices: A Case Study with Children from Kuwait and the United States. *International Journal of Early Childhood*, 50(1), 121. <https://doi.org/10.1007/s13158-018-0208-x>
- Gajanan Yewale, P., Rathi, R., Mate, S., & Dikondwar, A. (2023). Management of Gadget Addiction Through Ayurveda in Pediatric Patient: A Single Case Study. *International Journal of Life Science and Pharma Research*, 13(6), 186–192. <https://doi.org/10.22376/ijlpr.2023.13.6.L186-L192>
- González, L., Cortés-Sancho, R., Murcia, M., Ballester, F., Rebagliato, M., & Rodríguez-Bernal, C. L. (2020). The Role of Parental Social Class, Education and Unemployment on Child Cognitive Development. *Gaceta Sanitaria*, 34(1), 51. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2018.07.014>
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 4(1), 26–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Hong, W., Liu, R. De, Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R., & Jiang, S. (2019). Parents' Phubbing and Problematic Mobile Phone Use: The Roles of the Parent-Child Relationship and Children's Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 779. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0179>
- Iftaqul Janah, A., & Diana, R. (2023). Dampak Negatif Gadget pada Perilaku Agresif Anak Usia Dini. *Generasi Emas*, 6(1), 21. [https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2023.vol6\(1\).9365](https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2023.vol6(1).9365)
- Keperawatan Profesional, J., Arista Dwi Fikri, N., Vindayani, N., Jannah, R., & Junnatul Azizah Heru, M. (2023). Literatur Review: Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mental Pelajar di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11(2), 122.
- Khilmiyah, A. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif* (1st ed.). Penerbit Samudra Biru.
- Krisnana, I., Hariani, V., Kurnia, I. D., & Arief, Y. S. (2022). The use of Gadgets and their Relationship to Poor Sleep Quality and Social Interaction on Mid-Adolescents: a cross-Sectional Study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(1), 1. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0101>
- Lehrl, S., Evangelou, M., & Sammons, P. (2020). The Home Learning Environment and its Role in

- Shaping Children's Educational Development. *School Effectiveness and School Improvement*, 31(1), 1–6. <https://doi.org/10.1080/09243453.2020.1693487>
- Mahoney, J. L., Weissberg, R. P., Greenberg, M. T., Dusenbury, L., Jagers, R. J., Niemi, K., Schlinger, M., Schlund, J., Shriver, T. P., VanAusdal, K., & Yoder, N. (2021). Systemic Social and Emotional Learning: Promoting Educational Success for All Preschool to High School Students. *American Psychologist*, 76(7), 1128. <https://doi.org/10.1037/amp0000701>
- Mak, K. K., Lai, C. M., Watanabe, H., Kim, D. Il, Bahar, N., Ramos, M., Young, K. S., Ho, R. C. M., Aum, N. R., & Cheng, C. (2014). Epidemiology of Internet Behaviors and Addiction Among Adolescents in Six Asian Countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 720. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0139>
- Masduki, Y., Burlian, K., & Yulaini. (2019). *Psikologi Pendidikan dan Pembelajaran* (1st ed.). UAD Press.
- McLeod, S. (2023). *Piaget's Theory and Stages of Cognitive Development*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/piaget.html#Piagets-Theory>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=fjh2DwAAQBAJ>
- Millerova, E., Napkhanenko, I., & Fedorov, A. (2021). Protecting the Life and Health of Students from the Negative Impact of Digital Technologies. *E3S Web of Conferences*, 273, 1. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202127310016>
- Nur, F., Yusri, K., Noor, W., & Wan, H. (2024). Exploring the Impacts of Internet and Social Media Exposure on Children: A Survey-Based Analysis. *Open International Journal of Informatics*, 12(1), 61.
- Okfalisa, O., Budianita, E., Irfan, M., Rusnedy, H., & Saktioto. (2020). The Classification of Children Gadget Addiction: The Employment of Learning Vector Quantization 3. *IT Journal Research and Development*, 5(2), 158. [https://doi.org/10.25299/itjrd.2021.vol5\(2\).5681](https://doi.org/10.25299/itjrd.2021.vol5(2).5681)
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and Social Development in Physical Education and Sports: A Review Study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797. <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>
- Panjeti-Madan, V. N., & Ranganathan, P. (2023). Impact of Screen Time on Children's Development: Cognitive, Language, Physical, and Social and Emotional Domains. *Multimodal Technologies and Interaction*, 7(5), 1. <https://doi.org/10.3390/mti7050052>
- Paramita, P. E., Zulkifli, Aziz, F., Supendi, D., & Muhammadiyah, M. (2020). Analysis of the Influence of Gadgets on Children's Emotional Intelligence. *Jurnal Scientia*, 12(1), 2023. <http://infor.seaninstitute.org/index.php>
- Pebriana, P. H. (2017). Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.26>
- Piaget, J. (1960). The Psychology of Intelligence. In *The Philosophical Quarterly*. LITTLEFIELD, ADAMS & Co. <https://doi.org/10.2307/2216329>
- Qutoshi, S. B., Deeba, F., & Khan, S. (2020). The Impact of Technological Gadgets on the Socialization of Children at Early Childhood Developmental Stage. *Journal of Development and Social Sciences*, 1(3), 55. [https://doi.org/10.47205/jdss.2020\(1-III\)6](https://doi.org/10.47205/jdss.2020(1-III)6)
- Rachmat, I. F., Hartati, S., & Erdawati. (2020). Family Environment, Interpersonal Communication, and Smartphone Addiction: Does It Affect Children's Emotional Development? *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology*, 17(7 SE-), 5532. <https://www.archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/2720>
- Rasmussen, V. (2021). *Child Psychology Vol-3: Unlocking the Complexity of Childhood*. Prabhat Prakashan. <https://books.google.co.id/books?id=cFKgDwAAQBAJ>
- Saracho, O. N. (2023). Theories of Child Development and Their Impact on Early Childhood

- Education and Care. *Early Childhood Education Journal*, 51(1), 15–30. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01271-5>
- Sari, M. A. P., Lestari, N. E., & Istiani, H. G. (2019). The Duration of Playing Gadgets in Preschool Children Is Related to The Level of Anxiety of Parents. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Intergrated Nursing Journal)*, 4(2), 129.
- Setiyadi, B., Mediatati, N., & Nusarasatriya, Y. H. (2023). The Influence of Use of Gadgets on Student Character Development. *EDUtec: Journal of Education And Technology*, 6(4), 620. <https://doi.org/10.29062/edu.v6i4.627>
- Sivrikova, N. V., Ptashko, T. G., Perebeynos, A. E., Chernikova, E. G., Gilyazeva, N. V., & Vasilyeva, V. S. (2020). Parental Reports on Digital Devices use in Infancy and Early Childhood. *Education and Information Technologies*, 25(5), 3957. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10145-z>
- Smith, L. J., Gradisar, M., & King, D. L. (2015). Parental Influences on Adolescent Video Game Play: A Study of Accessibility, Rules, Limit Setting, Monitoring, and Cybersafety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 273. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0611>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrizal, I., Sitompul, H. S., Hajar, A., Widodo, H., Damanik, B., G, H., Wiramarta, K., & others. (2022). *Psikologi Pendidikan Sekolah Dasar (Sd)*. <https://books.google.co.id/books?id=Y5mJEAAAQBAJ>
- Tanjung, F. S., Huriyati, E., & Ismail, D. (2017). Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak Prasekolah yang Kelebihan Berat Badan di Yogyakarta. *BKM Journal of Community Medicine Public Health*, 33(12), 603.
- Tereshchenko, S., Kasparov, E., Smolnikova, M., Shubina, M., Gorbacheva, N., & Moskalenko, O. (2021). Internet Addiction and Sleep Problems among Russian Adolescents: A field School-based Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 1. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910397>
- Thomas, G., Bennie, J. A., De Cocker, K., Castro, O., & Biddle, S. J. H. (2020). A Descriptive Epidemiology of Screen-Based Devices by Children and Adolescents: a Scoping Review of 130 Surveillance Studies Since 2000. *Child Indicators Research*, 13(3), 935. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-09663-1>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in Psychological well-being Among American Adolescents after 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology. *Emotion*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/em00000403>
- Wahyuni, A. S., Siahaan, F. B., Arfa, M., Alona, I., & Nerdy. (2019). The Relationship between the Duration of Playing Gadget and Mental Emotional State of Elementary School Students. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(1), 148. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.037>
- Yezhov, P. Y., & Smirnov, A. V. (2020). “Creative Participation” - Technology for the Prevention of Youth Addictions, Using Modern Gadget Technologies. *Proceedings of the International Scientific Conference “Digitalization of Education: History, Trends and Prospects” (DETP 2020)*, 437(Detp), 501. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200509.091>
- Yohana, A., & Mulyono, S. (2021). The Impact of Digital Era: Intensity of Excessive use of Gadget Causing Eating Difficulty on Children. *Enfermeria Clinica*, 31, S6. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.10.005>
- Yusanto, Y. (2019). Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif. *Journal of Scientific Communication (Jsc)*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.31506/jsc.v1i1.7764>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). Parent Emotional Regulation: A Meta-analytic Review of its Association with Parenting and Child Adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 63. <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>