

Hubungan antara Durasi Penggunaan *Gadget Smartphone* dengan Kesehatan Mental Anak Usia 4-5 Tahun di Desa Pablengan

Sri Oktaviani¹, Dewi Wulandari², Triana Mirasari³

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar

E-mail: srioktaviani338@yahoo.com¹, mujahidfiisabiilillah@gmail.com²,
ariantomira@gmail.com³

Abstrak

Penggunaan *gadget smartphone* yang berlebihan akan berdampak buruk bagi perkembangan dan kesehatan anak, terutama di segi otak dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget smartphone* dengan kesehatan mental anak usia 4 - 5 tahun di desa Pablengan. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel dikumpulkan dengan menggunakan *simpel random sampling* di desa Pablengan pada usia 4 - 5 tahun, responden sebanyak 119. Variabel independen dalam penelitian ini adalah durasi penggunaan *gadget smartphone* dan variabel dependen adalah kesehatan mental anak di desa Pablengan, dengan menggunakan kuesioner SDQ. Data dianalisis menggunakan uji *Kendall's Tau* ($\alpha < 0.05$) hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan *gadget* berkorelasi signifikan dengan kesehatan mental anak dengan nilai koefisien korelasi 0.836 ($p = 0,001$). Terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan *gadget smartphone* dengan kesehatan mental anak usia 4- 5 tahun di desa Pablengan.

Kata kunci: anak, *gadget smartphone*, kesehatan mental

The Relationship between the Duration of Smartphone Usage with the Mental Health of Children Aged 4 - 5 Years in the Pablengan Village

Abstract

The use of a smartphone gadget which is excessive would be bad for the development and health of children, especially in terms of brain and psychological. This study aims to determine the relationship between the duration of use of gadgets smartphones with the mental health of children aged 4 - 5 years in the village Pablengan; this study uses observational analytics with a cross-sectional design. The sample in the collection using simple random sampling in the village Pablengan at the age of 4 - 5 years, respondents 119. The independent variable in this study is the duration of the use of gadgets smartphones, and the dependent variable is the mental health of children in the village Pablengan. Data analysis using the test provided by Kendall's Tau ($\alpha < 0.05$) results showed that the duration of the use of gadgets correlated significantly with the mental health of the child ($p = 0.001$). There is a significant relationship between the duration of use of gadgets smartphone with the mental health of children aged 4 - 5 years in the village Pablengan.

Keywords: child, gadgets, smartphone, mental health

PENDAHULUAN

Gadget adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi (Efendi, 2013). *Gadget* sendiri dapat berupa komputer atau laptop, tablet PC, dan juga telepon seluler atau *smartphone*. Zaman yang modern seperti saat ini *gadget* tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Bukan hanya untuk orang dewasa, tetapi anak-anak pun kini sulit untuk dipisahkan dari *gadget*, dengan *gadget* anak-anak dapat duduk dengan tenang tanpa merepotkan orang tuanya (Hasanah, 2017). Tahun 2013 *Indonesia Hottest Insight* melakukan survey dan data yang dihasilkan menunjukkan 40% anak Indonesia sudah melek teknologi. Spesifiknya 63% anak telah memiliki akun facebook untuk meng-*update* status meng-*upload* foto dan bermain *game online* (Pangastuti, 2017).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Techinasia (2014) jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia terdapat 38,3 juta. Angka ini akan terus mengalami kenaikan setiap tahunnya. Sebanyak 50% pengguna *gadget* berumur dibawah 25 tahun. Dewasa atau lanjut usia (25 tahun keatas) 32%, remaja (12-21 tahun) 25%, anak-anak (7-11 tahun) 17%, dan lebih ironisnya lagi *gadget* digunakan oleh anak usia (3-6 tahun) sekitar 9%, yang seharusnya belum layak untuk menggunakan *gadget* (Widiawati&Sugiman, 2014).

Penggunaan *gadget* tidak terlepas dari adanya internet, menurut Kominfo, penggunaan media sosial dan digital menjadi bagian yang menyatu dalam kehidupan sehari-hari anak muda di Indonesia. Studi ini menemukan bahwa 98 % dari anak-anak dan remaja yang disurvei mengetahui tentang internet dan bahwa 79,5 % di antaranya adalah pengguna internet (Fahrudin & Cahyaningtyas, 2020).

Gadget tidak hanya sebagai alat untuk berkomunikasi namun juga dapat membantu mempermudah melakukan aktivitas-aktivitas

lainnya. Sering sekali ditemukan orang tua yang memberikan *gadget* untuk anaknya yang masih balita. Peran orang tua yang dulunya sebagai teman bermain bagi anaknya sekarang telah digantikan oleh *gadget*. Padahal masa balita adalah masa dimana tumbuh dan berkembangnya fisik maupun psikis manusia. Masa balita, anak banyak bergerak agar tumbuh kembang optimal. Apabila di masa balita anak-anak hanya asyik berada di depan *gadget* nya, kemungkinan perkembangan anak akan kurang optimal.

Perlu diketahui bahwa periode perkembangan anak yang sangat sensitif adalah usia 1-5 tahun sebagai masa anak usia dini sehingga sering disebut *the golden age*. Masa ini seluruh aspek perkembangan kecerdasan, yaitu perkembangan intelektual, mental, dan spiritual mengalami perkembangan yang luar biasa yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan selanjutnya. Ketika anak berada pada *the golden age* tersebut, mereka menjadi peniru yang handal. Mereka lebih *smart* dari yang kita pikir, lebih cerdas dari yang terlihat, sehingga jangan kita anggap remeh anak pada usia tersebut. Jika anak usia tersebut sudah diberikan *gadget* sebagai mainan, maka akan berpengaruh terhadap pemerolehan bahasanya. Bukan hanya efek bahasa, yang lebih mengkhawatirkan adalah gangguan pada perkembangan mental emosi pada anak (Mukarromah, 2019).

Penggunaan *gadget* secara terus menerus akan berdampak buruk terhadap pola pikir dan perilaku anak dalam kehidupan kesehariannya, anak-anak yang cenderung terus menerus menggunakan *gadget* akan sangat tergantung dan menjadi kegiatan yang rutin dalam aktifitas sehari-hari, dalam hal ini sering kali anak-anak lebih memilih bermain *gadget* sehingga menyebabkan anak menjadi malas bergerak dan beraktifitas (Triastutik, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Saparadi (2018) menyatakan hasil bahwa terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan perkembangan anak usia prasekolah.

Laporan Riskesdas Indonesia tahun 2018 menyebutkan bahwa angka gangguan mental di Indonesia sebesar 9.6% angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan hasil tahun 2013 yaitu sebesar 6.0%. Provinsi Jawa Tengah sendiri mengalami peningkatan dari 4.7% menjadi 7.7% (BPPK, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 anak di Dusun Tawangrejo. Didapatkan data 4 dari 12 anak menggunakan *gadget smartphone* dengan durasi penggunaan lebih dari 2 jam/hari dengan kondisi apabila saat anak meminta bermain *gadget* tetapi tidak diberikan maka sang anak akan memaksa dan menangis. Sedangkan 6 anak menggunakan *gadget smartphone* dengan durasi kurang dari 2 jam/hari dengan kondisi anak masih bersosialisasi dengan teman sebayanya.

Hal ini tentu berdampak buruk bagi perkembangan dan kesehatan anak, terutama di segi otak dan psikologis. Dampak negatif lain juga dapat menyebabkan kurangnya mobilitas sosial pada anak, mereka lebih memilih bermain menggunakan *gadget*nya dari pada bermain bersama teman sebayanya. Oleh karena itu anak akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi karena otak anak sudah diporsir pada dunia yang tidak nyata (Ameliola & Nugraha, 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Desa Pablengan, Kecamatan Matesih. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juli 2021. Populasi pada penelitian ini adalah anak dengan usia 4-5 tahun yang menggunakan *gadget*. Variabel independent dalam penelitian ini adalah durasi penggunaan *gadget*. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 119 responden yang diperoleh menggunakan rumus *Isacc Michael* dengan taraf kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel

menggunakan *simple random sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu remaja yang menggunakan *gadget smartphone* dengan rentang usia 4-5 tahun. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah durasi penggunaan *gadget smartphone* sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kesehatan mental anak usia 4-5 tahun. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *strenghts and difficulties questionnaire* (SDQ). Cara pengambilan data penelitian dengan menyebarkan kuesioner penggunaan *gadget* dan kesehatan mental. Uji statistik adalah uji *Kendall's Tau*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Pablengan pada bulan Mei-Agustus 2021, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget smartphone* dengan kesehatan mental anak usia 4-5 tahun di Desa Pablengan.

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

No	Karakteristik Usia	Jumlah	Presentase
1	4 tahun	57	47.9%
2	5 tahun	62	52.1%
	Total	119	100.0%

Keterangan pada tabel 1 anak usia 4 tahun yaitu 47.9% sebanyak 57 orang, sedangkan anak usia 5 tahun yaitu 52.1% sebanyak 62 orang.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	karakteristik jenis kelamin	Jumlah	presentase
1	laki-laki	51	42.8%
2	Perempuan	68	57.1%
	Total	119	100.0%

Keterangan tabel 2 jumlah anak laki-laki yaitu 42.8% sebanyak 51 orang, sedangkan jumlah anak perempuan yaitu 57.1% sebanyak 68 orang.

2. Analisis Univariat

a. Durasi penggunaan *gadget smartphone*

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan *Gadget Smartphone*

No	Durasi Penggunaan Gadget	Jumlah	Presentase
1	Jarang	33	27.7%
2	Cukup	18	15.1%
3	Sering	68	57.1%
	Total	119	100.0%

Keterangan tabel 3 durasi penggunaan *gadget smartphone* jarang sebesar 27.7% sebanyak 33 orang, durasi penggunaan *gadget smartphone* cukup sebesar 15.1% sebanyak 18 orang, sedangkan durasi penggunaan *gadget smartphone* sering sebesar 57.1% sebanyak 68 orang.

b. Kesehatan Mental

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental Anak

No	kesehatan mental	jumlah	Presentase
1	Normal	32	26.9%
2	Borderline	15	12.6%
3	Abnormal	72	60.5%
	Total	119	100.0%

Keterangan tabel 4 masalah kesehatan mental normal sebesar 26.9% sebanyak 32 orang, masalah kesehatan mental *borderline* (ambang) sebesar 12.6% sebanyak 15 orang, masalah kesehatan mental abnormal (tidak normal) sebesar 60.5% sebanyak 72 orang.

3. Analisis Bivariat

Tabel 5. Analisa Data Dan Hubungan Antara Durasi Penggunaan *Gadget Smartphone* Dengan Kesehatan Mental Anak

Variabel	R	P
Durasi penggunaan <i>gadget</i>	Kesehatan mental anak	0.836 0.001

Keterangan tabel 5 diketahui bahwa kesehatan mental normal didapatkan 32 anak (26.9%), kesehatan mental *borderline* 15 anak (12.6%), kesehatan mental abnormal 72 anak (60.5%). Sedangkan durasi penggunaan *gadget* kategori jarang didapatkan 33 anak (27.7%), durasi penggunaan *gadget* kategori cukup yaitu 18 anak (15.1%), durasi penggunaan *gadget* kategori sering yaitu 68 (57.1%).

Hasil analisa bivariat dengan *Kendall's Tau* diperoleh nilai *coefficient corelation* sebesar 0.836 maka hubungannya kuat dengan nilai value $0.001 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kuat antara durasi penggunaan *gadget smartphone* dengan kesehatan mental anak.

PEMBAHASAN

Pemakaian *gadget* dikategorikan dengan intensitas tinggi jika menggunakan *gadget* dengan durasi lebih dari 120 menit/hari dan dalam sekali pemakaiannya berkisar >75 menit, selain itu, dalam sehari bisa berkali-kali (lebih dari 3 kali pemakaian) pemakaian *gadget* dengan durasi 30-75 menit akan menimbulkan kecanduan dalam pemakaian *gadget* (Sari, 2016). Sudut pandang ilmu kesehatan jiwa mengungkapkan bahwa penggunaan *gadget* pada usia dini tidak disarankan karena dapat menyebabkan anak tidak dapat belajar untuk berkomunikasi dan bersosialisasi (Hidayati, 2013). Penggunaan

gadget akan mengganggu perkembangan, ketidakmampuan anak untuk bergaul dan beradaptasi karena anak tidak mampu menjalin emosi, alhasil anak tidak dapat merespon hal yang ada disekelilingnya baik secara emosi maupun verbal (Wiguna, 2013). Bermain *gadget* dengan durasi yang cukup panjang dan dilakukan setiap hari dapat mempengaruhi kesehatan mental anak (Fathul.H, 2019). Penelitian yang dilakukan Khairul Putra, dkk (2019) didapatkan hasil bahwa terdapat usia 2-4 tahun telah menghabiskan waktu di depan layar *handphone* selama 1 jam 58 menit perharinya dan anak usia 5-8 tahun menghabiskan waktu di depan layar *handphone* selama 2 jam 21 menit setiap harinya.

Penggunaan *gadget* secara terus menerus dapat menghambat proses perkembangan psikologis anak usia dini. Orangtua yang membiarkan anak menggunakan *gadget* menjadikan anak tersebut tidak konsentrasi dalam belajar dan menurunkan kualitas anak dalam bersosialisasi karena penggunaan *gadget* yang sudah tidak seimbang dengan efisiensi penggunaannya (Chikmah, dkk, 2018). Gangguan kesehatan mental anak dikategorikan dalam gangguan tidur, kebiasaan, psikologis, perilaku, serta gangguan kecemasan. Adapun macam-macam gangguan kesehatan mental anak yaitu gangguan kebiasaan dimana suatu usaha yang dilakukan untuk mengalahkan stres, gangguan psikologis adalah perubahan pada emosi, fungsi fisik, perilaku, dan kinerja mental, gangguan perilaku dimana anak suka melampiaskan amarah karena frustrasi atau kesal terhadap suatu hal, gangguan tidur yang memiliki efek yang tidak baik terhadap kognitif anak karena jam tidur yang tidak teratur, gangguan kecemasan adalah kecemasan atau ketakutan yang apabila berlanjut dapat melumpuhkan kondisi sosial anak (Maramis, 2013).

Berkaitan dengan penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental anak usia dini ternyata memberikan efek negatif. Seringnya anak usia

dini berinteraksi dengan *gadget* dan juga dunia maya mempengaruhi daya pikir anak. Sehingga anak usia dini mengalami gangguan kesehatan mental seperti perubahan emosi, gangguan perilaku, gangguan tidur, mengalami kecemasan dan ketakutan. Maka dengan demikian ada baiknya apabila orangtua perlu mendampingi dan membimbing anaknya saat sedang menggunakan *gadget*, dan peran orang tua dalam mendisiplinkan anak sangat dibutuhkan agar anak tidak mengalami ketergantungan yang akan menyebabkan dampak negatif terhadap perkembangan anak terutama dalam kesehatan mental anak (Fathul.H, 2019).

Hasil analisa bivariat dengan uji *Kendall's Tau* diperoleh nilai *correlation* sebesar 0.836 dengan nilai *value* $0.001 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kuat antara durasi penggunaan *gadget smartphone* dengan kesehatan mental anak usia 4-5 tahun di Desa Pablengan, ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chikmah, dkk (2018) bahwa ada pengaruh antara durasi penggunaan *gadget* dengan masalah mental emosional pada anak pra sekolah di TK Negeri Pembina Kota Tegal. Hal ini menyatakan durasi penggunaan *gadget* yang sering memiliki dampak yang buruk membuat anak malas untuk berkomunikasi di dunia nyata, sehingga mengakibatkan berkurangnya perasaan empati terhadap lingkungan sekitar (Ali&Asrori, 2015).

Bermain *gadget* dengan durasi yang cukup panjang dan dilakukan setiap hari dapat mempengaruhi kesehatan mental anak. Kesehatan mental mempengaruhi tiap-tiap persoalan (perasaan) seperti rasa cemas, iri hati, rasa sedih, rasa rendah hati serta pemarah. Gangguan kesehatan mental anak dikategorikan dalam gangguan tidur, psikologis, perilaku, serta gangguan kecemasan, maka dengan demikian ada baiknya apabila orang tua perlu mendampingi dan membimbing anaknya saat sedang menggunakan *gadget*, dan perang orang

tua dalam mendisiplinkan anak sangat dibutuhkan agar anak tidak mengalami ketergantungan yang akan menyebabkan dampak negatif terhadap perkembangan anak terutama dalam kesehatan mental anak (Fathul.H, 2019).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan *gadget* di Desa Pablengan sebagian besar lebih dari 2 jam yaitu 57.1% atau sebesar 68 anak, sedangkan kesehatan mental anak di Desa Pablengan sebagian besar mengalami kesehatan mental abnormal yaitu 60.5% atau sebanyak 72 anak. Hasil analisa Kendall's Tau didapatkan nilai p value $0.001 < 0.05$ yang artinya ada hubungan antara durasi penggunaan *gadget smartphone* dengan kesehatan mental anak di Desa Pablengan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali & Asrosi. (2015). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Ameliola, S, Nugraha. 2013. Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi. Malang : Universitas Brawijaya. <http://icssis.files.wordpress.com/2013/09/2013-0229.pdf>.
- BPPK. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Jakarta: Retrieved from http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf
- Chikmah,dkk. (2018). *Pengaruh Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Masalah Mental Emosional Anak Pra Sekolah di TK Pembina Kota Tegal*.Skripsi: Poltekkes.
- Efendi, Fuad. (2013). *Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Din*
- Fahrudin, H., & Cahyaningtyas, A. Y. (2020). Durasi Penggunaan Gadget Berhubungan dengan Interaksi Sosial Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Karanganyar. *STETHOSCOPE*, 1(2).
- Fathul H. (2019). *Analisa Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini*.Universitas PGRI Semarang.
- Hasanah,M. (2017). *Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak*. Lamongan: Institut Sunan Drajat.
- Hidayahti. (2013). *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Merdeka.
- Khairul P, dkk. (2019). *Hubungan Durasi dan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Personal Sosial Anak Usia Prasekolah (3-5Tahun) di TK Cendekia Desa Lingsar Tahun 2019*.STIKes Yarsi: Mataram
- Maramis. (2013). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini*. Skripsi
- Mukkaromah,T. (2019). *Dampak Penggunaan Gadget pada Perkembangan Sosial Anak Usia Dini di Dusun Setia Bumi Kecamatan Seputih Banyak*. Skripsi: Institut Agama islam IAIN Metro.
- Pangastuti R. (2017). *Fenomena Gadget Dan Perkembangan Sosial Bagi Anak*
- Saparadi. (2018). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah di PAUD/TK Islam Budi Mulia*.
- Sari, T. P & Mitsalia, A. A. (2016). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Personal Sosial Anak Usia Pra Sekolah di TKIT Al Mukmin*. Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian,13(2).

Triastutik, Y. (2018). *Hubungan Bermain Gadget Dengan Tingkat Perkembangan Anak Usia 4-5 Tahun*. Jombang: Insan Cendekia Medika.

Wiguna. (2013). *Mengenali dan Memahami Tumbuh Kembang Anak*. Jogjakarta: Katahari.

Widiawati, I. dkk. (2014). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak*. Jakarta: Universitas Budi Luhur.