

ANALISA PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK USIA DINI

Fathul Hidayah

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email : ayahidayah2195@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi pada saat ini semakin canggih dan berkembang. Gadget merupakan salah satu perkembangan teknologi yang dapat merubah pola hidup masyarakat, serta menyasar semua kalangan termasuk anak usia pra sekolah. Anak usia dini tidak disarankan menggunakan gadget karena dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya. Dalam penggunaan gadget terdapat dampak positif serta dampak negatif. Dampak positif dari penggunaan gadget adalah salah satunya dapat merangsang indera penglihatan dan pendengaran. Dan dampak negatif diantaranya adalah pertumbuhan otak yang terlalu cepat, hambatan perkembangan, gangguan tidur, penyakit mental, agresif, pikun digital, adiksi, radiasi dan tidak berkelanjutan. Tentunya ini mempengaruhi perkembangan anak, terutama terhadap kesehatan mental anak usia dini. Kesehatan mental anak merupakan kondisi mental anak yang tidak mengalami penyakit mental, dan kemampuan untuk berpikir secara jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan anak seusianya. Kesehatan mental yang kurang baik pada masa anak-anak dapat menyebabkan gangguan perilaku yang lebih serius akibat ketidakseimbangan mental dan emosional, serta kehidupan sosial anak yang kurang baik. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan penggunaan gadget terhadap kesehatan mental anak usia dini. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka yaitu dengan menghubungkan penelitian dengan literatur yang ada dan mengisi celah dalam penelitian sebelumnya. Hasil penelitian yang diperoleh pada penelitian ini yaitu penggunaan gadget yang mempengaruhi kesehatan mental anak usia dini.

Kata Kunci : Gadget, Kesehatan Mental, Anak Usia Dini

PENDAHULUAN

Sesuai dengan perkembangan zaman semakin berkembang pula teknologi pada masa ini. Teknologi muncul dengan berbagai macam jenis dan fitur yang baru dari hari ke hari. Kebutuhan teknologi saat ini merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting karena hampir semua masyarakat menggunakan dan memanfaatkan kecanggihan teknologi.. Teknologi juga sangat mudah didapatkan karena dengan berbagai macam harga dari yang murah sampai harga yang mahal sesuai dengan ekonomi masyarakat.

Gadget adalah salah satu bentuk dari berkembangnya iptek. Tentunya dengan berkembangnya iptek ini sangat mempengaruhi pola kehidupan manusia baik dari segi pola pikir maupun perilaku. Dengan bantuan teknologi seperti gadget dapat mempermudah kegiatan manusia agar tidak memakan waktu yang lama. Selain itu penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya mempengaruhi perilaku orang dewasa, anak-anak pun tidak luput dari pengaruh penggunaan gadget.

Anak usia dini adalah anak yang berusia 0-6 tahun. (Fauziddin, 2016) mengemukakan bahwa pendidikan anak usia dini memiliki peranan yang sangat penting untuk mengembangkan kepribadian anak serta mempersiapkan anak untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih lanjut.

Menurut (Augusta, 2012) hakekat anak usia dini merupakan individu yang unik dimana ia memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosial emosional, kreativitas, bahasa, dan komunikasi yang khusus dan sesuai dengan tahapan yang dialami oleh anak

tersebut. Pada masa ini anak usia dini sering disebut dengan istilah

“golden age” atau masa emas. Pada masa ini hampir seluruh potensi anak mengalami masa peka untuk tumbuh dan berkembang secara cepat dan hebat. Perkembangan setiap anak tidak sama karena setiap individu memiliki perkembangan yang berbeda dan mempunyai keunikan masing-masing.

Anak usia dini ini mengalami perkembangan dalam tahap mengeksplor dan berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitarnya. Biasanya anak usia dini cenderung senang dengan hal-hal yang baru yang didapatnya melalui aktivitas bermain. Tidak jarang pula anak bermain dan memuaskan rasa penasaran mereka melalui gadget, karena gadget merupakan hal yang menarik bagi mereka ditambah dengan adanya aplikasi game online yang terdapat pada gadget, sehingga kebanyakan dari mereka menghabiskan waktu seharian untuk bermain gadget. Padahal anak seusia mereka harus bermain dan berbaur dengan teman-teman sebayanya.

Tidak dapat dipungkiri, gadget sangat mempengaruhi kehidupan manusia, baik orang dewasa maupun anak-anak. Hal seperti ini bukan menjadi hal yang mewah untuk zaman sekarang, ini disebabkan karena sebagian dari anak-anak sudah difasilitasi oleh orang tuanya sendiri agar orang tua lebih leluasa untuk melakukan aktivitas tanpa harus mendampingi anak bermain. Anak-anak tentunya sangat senang jika memperoleh gadget dari orang tuanya. Tetapi tanpa disadari, hal ini sangat mempengaruhi kesehatan mental pada anak.

Gadget

Gadget merupakan sebuah istilah yang berasal dari bahasa Inggris, yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Salah satu hal yang membedakan gadget dengan perangkat elektronik lainnya ialah unsur “kebaruan”. Artinya, dari hari ke hari gadget selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. Gadget merupakan piranti yang berkaitan dengan perkembangan teknologi masa kini. Yang termasuk gadget misalnya tablet, smartphone, notebook, dan sebagainya. (Castelluccio, Michael. 2007) gadget adalah peranti atau instrument kecil yang memiliki tujuan dan fungsi praktis spesifik yang berguna.

Gadget diciptakan untuk memudahkan konsumen dalam menggunakan media komunikasi. Menurut Laswell (West dan Turner. 2007:30-31) komunikasi ialah suatu proses yang menjelaskan siapa, mengatakan apa, dengan saluran apa, kepada siapa, dengan akibat atau hasil apa, gadget jika dilihat melalui model komunikasi Laswell, merupakan media dalam menyampaikan pesan antara komunikator dengan komunikan.

Dapat disimpulkan bahwa gadget merupakan sebuah alat elektronik yang memiliki berbagai macam layanan fitur dan aplikasi yang menyajikan teknologi terbaru yang dapat membantu hidup manusia menjadi lebih praktis dan memiliki fungsi khusus dari berbagai macam aplikasi yang ada didalamnya. Maka, semakin canggihnya suatu teknologi akan lebih banyak dampak negatif dan resiko dari penggunaannya, jika dipergunakan secara berlebihan dikalangan anak usia dini maka akan fatal akibatnya yang mana dalam

penggunaanya tanpa control orang dewasa.

Anak Usia Dini

Definisi anak usia dini secara umum adalah anak-anak di bawah usia 6 tahun. Pemerintah melalui UU Sisdiknas mendefinisikan anak usia dini merupakan anak dengan rentang usia 0-6 tahun. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 1 ayat 14 yang menyatakan pendidikan anak usia dini ialah pendidikan yang diperuntukkan bagi anak sejak lahir sampai usia 6 tahun. Anak usia dini menurut NAEYC (National Association for The Education of Young Children), merupakan anak yang berusia antara 0-8 tahun yang mendapatkan layanan pendidikan di taman penitipan anak, penitipan anak dalam keluarga (family child care home), pendidikan prasekolah baik negeri atau swasta, taman kanak-kanak (TK) dan sekolah dasar (SD).

Anak usia dini memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. Masa ini merupakan masa emas (golden age), hal ini dikarenakan anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cukup pesat dan tidak tergantikan pada masa mendatang.

Pendidikan anak usia dini merupakan jenjang pendidikan sebelum pendidikan dasar yang merupakan upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun. Pendidikan ini dilakukan dengan memberikan rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan memasuki pendidikan lebih lanjut, yang diselenggarakan pada jalur formal, nonformal, dan informal. Maria Montessori mengemukakan pendidikan anak usia dini adalah

sebagai sebuah proses dinamis dimana anak-anak berkembang menurut ketentuan-ketentuan dalam dari kehidupan mereka, dengan kerja sukarela mereka ketika ditempatkan dalam sebuah lingkungan yang disiapkan untuk memberi mereka kebebasan dalam ekspresi diri. Anak usia dini adalah masa peka dalam berbagai aspek perkembangan yaitu masa awal pengembangan kemampuan fisik motorik, bahasa, sosial emosional, serta kognitif.

Karakteristik anak usia dini adalah individu yang memiliki tingkat perkembangan yang relatif cepat merespon (menangkap) segala sesuatu dari berbagai aspek perkembangan yang ada. Menurut Kartini Kartono dalam Saring Marsudi (2006: 6) mendiskripsikan karakteristik anak usia dini sebagai berikut : a) bersifat egoisantris naif, b) relasi sosial yang primitive, c) kesatuan jasmani dan rohani yang tidak bisa terpisahkan, d) sikap hidup yang disiognomis.

Hurlock (dalam Suyadi) mengemukakan prinsip-prinsip perkembangan anak, meliputi; 1) perkembangan berimplikasi pada perubahan, 2) perkembangan awal lebih penting atau lebih kritis dari pada perkembangan selanjutnya, 3) kematangan (sosial-emosional, mental, dan lain-lain), 4) pola perkembangan dapat diprediksikan, 5) pola perkembangan mempunyai karakteristik tertentu yang dapat diprediksikan, 6) perbedaan individu dalam perkembangan yang sebagian karena pengaruh bawaan (gen) atau keturunan dan sebagian yang lain karena kondisi lingkungan, 7) setiap perkembangan pasti melalui fase-fase tertentu secara periodik mulai dari periode pralahir (masa pembuahan sampai lahir), periode neonatus (lahir sampai 10-24 hari), periode bayi (2 minggu sampai 2 tahun), periode kanak-kanak awal (2 sampai 6 tahun), periode kanak-

kanak akhir (6 sampai 13-14 tahun), 8) setiap periode perkembangan pasti ada harapan sosial untuk anak, 9) keberhasilan melakukan tugas perkembangan sosial membuat kebahagiaan pada anak, dan berimplikasi pada keberhasilan dalam tugas-tugas lain selanjutnya, 10) setiap metode perkembangan memiliki makna kebahagiaan yang bervariasi pada anak. Menurut Aqib (2011:75) prinsip perkembangan sebagai berikut; a) anak belajar dengan baik jika kebutuhan fisiknya terpenuhi, b) anak belajar secara terus menerus, membangun pemahaman hingga mencipta sesuatu, c) anak belajar melalui interaksi sosial, d) motivasi timbul dari minat dan ketekunan, e) adanya perbedaan dan dalam gaya belajar dan f) memulai dari yang sederhana ke kompleks, konkret ke abstrak, gerakan ke verbal dan dari diri kesosial.

Kesehatan Mental

Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep mental hygiene. Kata “mental” diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyche dalam bahas latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah *mental hygiene* dimaknakan sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan. (Notosoedirjo & Latipun,2001:21). Kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Sedangkan menurut Zakiah Darajat, kesehatan mental merupakan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan

keimanan dan ketakwaannya serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia maupun akhirat.

Sedangkan Ariady berpendapat bahwa kesehatan mental ialah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Seseorang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri. Alexander Schneiders dalam (Semion, Y, 2006: 45) mengemukakan bahwa ilmu kesehatan mental merupakan ilmu yang mengembangkan dan menerapkan seperangkat prinsip yang praktis dan bertujuan untuk mencapai dan memelihara kesejahteraan psikologis organisme manusia dan mencegah gangguan mental serta ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri.

Dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan keserasian atau kesesuaian antara seluruh aspek psikologis dan dimiliki oleh seorang untuk dikembangkan secara optimal agar individu mampu melakukan kehidupan-kehidupan sesuai dengan tuntutan-tuntutan atau nilai-nilai yang berlaku secara individual, kelompok maupun masyarakat luas sehingga yang sehat baik secara mental maupun secara sosial.

Kesehatan mental pada manusia dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal (dari dalam diri) dan faktor eksternal (dari luar diri). Kedua faktor tersebut saling mempengaruhi dan dapat menyebabkan mental yang sakit sehingga dapat menimbulkan

gangguan jiwa maupun penyakit jiwa. (Baradero, 2015: 4) mengungkapkan ada beberapa faktor yang dapat menimbulkan gangguan mental, diantaranya : 1) faktor individual mencakup watak dan pembawaan biologis, kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, tidak ada keharmonisan dalam hidup, dan hidup tanpa arti, 2) faktor interpersonal mencakup komunikasi yang tidak afektif, relasi yang bersifat ketergantungan yang sangat atau menarik diri, dan hilangnya kendali emosi, 3) faktor sosial dan budaya meliputi tidak adanya sumber daya, kemiskinan, kekerasan, dan diskriminasi seperti rasisme (rasisme), ageism (umur), dan sexism (jenis kelamin).

Karakteristik kesehatan mental yang tidak sehat menurut Thorpe dalam Schneiders, (1964: 61) adalah sebagai berikut : 1) perasaan yang tidak nyaman, 2) perasaan tidak aman, 3) kurang percaya diri, 4) kurang mendapatkan kepuasan dalam berhubungan sosial, 5) ketidakmatangan emosi, 6) kepribadian terganggu, 7) memiliki patologi dalam sistem syaraf. Adapun macam-macam gangguan kesehatan mental anak menurut (Maramis, 1994) adalah : a) gangguan kebiasaan dimana suatu usaha yang dilakukan untuk mengalahkan stres, b) gangguan psikologis adalah perubahan pada emosi, fungsi fisik, perilaku, dan kinerja mental, c) gangguan perilaku dimana anak suka melampiaskan amarah karena frustrasi atau kesal terhadap suatu hal, d) gangguan tidur yang memiliki efek yang tidak baik terhadap kognitif anak karena jam tidur yang tidak teratur, e) gangguan kecemasan adalah kecemasan atau ketakutan yang apabila berlanjut dapat melumpuhkan kondisi sosial anak.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kajian pustaka, kajian pustaka dalam suatu penelitian ilmiah adalah salah satu bagian penting dari keseluruhan langkah-langkah metode penelitian. Geoffrey dan Airasian berpendapat bahwa tujuan utama kajian pustaka ini untuk menentukan apa yang telah dilakukan orang yang berhubungan dengan topik penelitian yang akan dilakukan. Dengan mengkaji penelitian sebelumnya, maka dapat memberikan alasan untuk hipotesis penelitian, sekaligus menjadi indikasi pembenaran pentingnya penelitian yang akan dilakukan. Menurut Anderson kajian pustaka dimaksudkan untuk meringkas, menganalisis, dan menafsirkan konsep dan teori yang berkaitan dengan sebuah proyek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan gadget yang diberikan orang tua kepada anaknya adalah berdasarkan keinginan anaknya. Untuk tujuan tertentu seperti untuk mengenalkan teknologi lebih dini atau sekedar untuk membuat anaknya tidak bosan.

(Widiawati & Sugiman, 2014) gadget dapat dijadikan orang tua untuk mengalihkan anakanak agar tidak mengganggu pekerjaan oarang tuanya sehingga para orang tua menyediakan fasilitas berupa gadget untuk anaknya yang masih berusia dini. Penggunaan gadget pada anak usia dini menyebutkan bahwa “pemakaian gadget lebih menyenangkan dibandingkan dengan bermain dengan teman sebayanya. Hal ini disebabkan oleh berbagai aplikasi permainan yang terdapat pada gadget anak-anak ini, yang tentunya lebih menarik perhatian anak-anak ini dibandingkan dengan permainan-permainan yang terdapat di lingkungan sekitarnya (Novitasari, 2016).

Secara tidak sadar, anak-anak mengalami ketergantungan

menggunakan gadget. Ketergantungan ini yang menjadi salah satu dampak negatif yang sangat berpengaruh (Prasetyo, 2013). Ketergantungan dalam menggunakan gadget pada anak disebabkan karena lamanya durasi. 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 pemaarah. Gangguan kesehatan mental anak di kategorikan dalam gangguan tidur, kebiasaan, psikologis, perilaku, serta gangguan kecemasan. Maka dengan demikian ada baiknya apabila orang tua 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.

KESIMPULAN

Hal ini menyebabkan berbagai macam pengaruh terhadap pola kehidupan manusia baik pola pikir maupun perilaku. Teknologi muncul dengan berbagai macam jenis dan fitur yang baru dari hari ke hari. Kebutuhan teknologi saat ini merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting karena teknologi dibutuhkan untuk keperluan banyak. gadget merupakan alat elektronik yang memiliki berbagai layanan fitur dan aplikasi yang menyajikan teknologi terbaru yang dapat membantu hidup manusia menjadi lebih praktis dan memiliki fungsi khusus dari berbagai macam aplikasi yang ada didalamnya.

Kesehatan mental merupakan keserasian atau kesesuaian antara seluruh aspek psikologis dan dimiliki oleh seorang untuk dikembangkan secara optimal agar individu mampu melakukan kehidupan-kehidupan sesuai dengan

tuntutan-tuntutan atau nilai-nilai yang berlaku secara individual, kelompok maupun masyarakat luas sehingga yang sehat baik secara mental maupun secara sosial.

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.

Hal ini sangat membahayakan perkembangan sosial pada anak usia dini. Sebagai orang tua, sebaiknya membimbing dan memantau serta memberikan pemahaman yang baik kepada anak untuk lebih selektif dalam memilih permainan (game online) yang terdapat pada gadget.

DAFTAR PUSTAKA

- Pebriana, P. H. (2017). Analisis penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1-11.
- 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).
- Hasanah, M. (2017). Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Indonesian Journal Of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 207-214.
- Putri, R. Y., & Hazizah, N. (2019). Pengaruh Bermain Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. <https://tipsraserbi.blogspot.com/2015/07/pengertian-karakteristik-anak-usia-dini.html>
- <https://www.silabus.web.id/anak-usia-dini/>
- <https://www.slideshare.net/fitpram/kesehatan-mental-anak-anak-awal>
- Fauziddin, 2016. Penerapan Belajar Melalui Bermain Balok Unit Untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini. *Jurnal Curricula*. Vol 1 No 3
- Augusta. (2012). Pengertian Anak Usia Dini. Di unduh pada 1 juni 2016 dari <http://infoini.com/pengertian-anak-usia-dini>
- Castelluccio, Michael. 2007. Gadget An-Essay. <http://www.thefreelibrary.com/Gadgets-an+essay.-a0170115914> diakses pada 9 Juli 2014
- West, Richard dan Lynn Turner. 2007. Introduction Communication Theory. Analysis and Application. New York: McGraw Hill.
- Hurlock, B. Elizabeth. 1978. Perkembangan Anak. Jakarta: Erlangga
- Latipun dan Notosoedirdjo, (2002). Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan. Malang: UMM Press.
- Baradero, M. Dayrit, M.W., & Maratning, A. (2015). Kesehatan Mental Psikiatri. Jakarta: EGC.
- Semiun, Yustinus. (2006). Kesehatan Mental 1. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Prasetyo, Eko. 2013. Gadget. [Online] Diakses pada laman

<http://epzna.blogspot.com/2013/08/gadget.html> pada 27 Desember 2016.

Widiawati & Sugiman. 2014. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak. [Online] Diakses dari laman <http://stmikglobal.ac.id/wpcontent/uploads/2014/05/ARTIKELIIS.pdf> pada tanggal 26 Desember 2016.

Novitasari, Wahyu. 2016. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. Surabaya: UNS