



## Risiko Negatif Gawai Terhadap Kesejahteraan Mental Anak Usia Dini Dan Kontribusi Pengawasan Orang Tua

Fitri Ramadhani<sup>1</sup>, Taopik Rahman<sup>2</sup>, Risbon Sianturi<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan Indonesia

Jl. Dadaha Kahuripan, Kota Tasikmalaya

Email: fitriramadhani@upi.edu<sup>1</sup>, opik@upi.edu<sup>2</sup>, risbonsianturi@upi.edu<sup>3</sup>

**Abstrak:** Perkembangan teknologi digital menjadikan gawai sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagi anak usia dini. Namun, tingginya penggunaan gawai memicu kekhawatiran terhadap kesejahteraan mental anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis risiko negatif paparan gawai terhadap kesejahteraan mental anak serta kontribusi pengawasan orang tua. Metode penelitian menggunakan studi kepustakaan terhadap 20 artikel ilmiah yang relevan berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Data kemudian dianalisis melalui metode analisis isi dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menafsirkan temuan berdasarkan tema penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan dapat menimbulkan gangguan regulasi emosi dan psikologis, penurunan fungsi kognitif, perubahan perilaku maladaptif, serta menghambat interaksi sosial yang berpengaruh terhadap kesejahteraan mental anak. Sementara itu, peran pengawasan orang tua sangat penting dalam menekan risiko negatif penggunaan gawai. Pendampingan langsung, pembatasan durasi penggunaan, pengawasan konten digital, penerapan aturan penggunaan secara konsisten, penyediaan aktivitas alternatif non-digital, serta keteladanan orang tua dalam penggunaan teknologi menjadi faktor penting untuk menjaga keseimbangan perkembangan psikologis, emosional, dan sosial anak di era digital.

**Kata kunci:** Anak Usia Dini, Kesejahteraan Mental, Peran Orang Tua, Gawai

**Abstract:** The development of digital technology has made gadgets an essential part of daily life, including for early childhood. However, the high intensity of gadget use has raised concerns regarding children's mental well-being. This study aims to analyze the negative risks of gadget exposure on children's mental well-being as well as the contribution of parental supervision. The research method employed a literature review of 20 relevant scientific articles selected based on specific inclusion criteria. The data were then analyzed using content analysis methods by identifying, classifying, and interpreting findings according to the research themes. The results of the study indicate that excessive gadget use can lead to emotional and psychological regulation disorders, decreased cognitive function, maladaptive behavioral changes, and hindered social interaction, all of which affect children's mental well-being. Meanwhile, parental supervision plays a crucial role in reducing the negative risks of gadget use. Direct assistance, limitations on usage duration, supervision of digital content, consistent implementation of usage rules, provision of alternative non-digital activities, and parental role modeling in technology use are important factors in maintaining the balance of children's psychological, emotional, and social development in the digital era.

**Keywords:** Early Childhood, Mental Well-Being, Parental Supervision, Gadgets

### A. Pendahuluan

Teknologi merupakan hasil perkembangan zaman yang berkembang sangat pesat. Gawai merupakan salah satu teknologi yang paling populer di kalangan masyarakat dan menjadi teknologi yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari (Nuraini & Wardhani, 2023). Menurut (Dewi et al., 2021), gawai merupakan alat teknologi canggih yang dibuat untuk memudahkan aktivitas manusia, seperti

berkomunikasi, mencari informasi, bekerja, maupun sebagai sarana hiburan. Perkembangan gawai tersebut membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia karena penggunaannya semakin mendominasi aktivitas sehari-hari. Saat ini, pengguna gawai bukan hanya orang dewasa, tetapi juga meluas ke berbagai kelompok usia, terutama anak usia dini.

Fenomena meningkatnya penggunaan gawai pada anak usia dini menjadi perhatian serius. Menurut data yang dilansir dari GoodStats (18 Januari 2025) berdasarkan data BPS, penggunaan gawai pada anak usia dini di Indonesia semakin meningkat berdasarkan faktor usia, yaitu sebesar 37,02% pada anak usia 1–4 tahun dan 58,25% pada anak usia 5–6 tahun. Selain itu, sebanyak 33,80% anak usia 1–4 tahun dan 51,19% anak usia 5–6 tahun telah mengakses internet. Tingginya data tersebut menunjukkan bahwa paparan teknologi pada anak usia dini berdampak pada perubahan pola bermain serta belajar anak. Dalam hal ini, apabila tidak diimbangi dengan pengawasan yang tepat, maka berpotensi menimbulkan dampak negatif, terutama pada aspek kesejahteraan anak. Kesejahteraan anak bukan hanya mencakup aspek fisik, melainkan juga aspek mental, sosial, dan emosional yang saling berkaitan dalam mendukung perkembangan anak.

Kesejahteraan anak merupakan kondisi terpenuhinya hak-hak yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan rohani untuk memastikan pertumbuhan serta perkembangan anak berjalan secara optimal dengan melibatkan berbagai pihak, yakni keluarga, masyarakat, dan negara (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1979). Dilansir dari Sejiwaku (8 Januari 2022), kesejahteraan anak menjadi fondasi bagi perkembangan emosional, sosial, dan kognitif yang memengaruhi anak untuk merasa aman, menumbuhkan rasa percaya diri, serta mampu mengelola emosi dengan baik. Lebih lanjut, kesejahteraan anak dalam perspektif kesehatan merupakan indikator kesehatan mental yang ditunjukkan oleh kemampuan setiap individu untuk mengatasi tekanan, menjadi produktif, serta mampu berkontribusi kepada masyarakat, WHO dalam (Aulia et al., 2020).

Dalam konteks tersebut, kesehatan mental menjadi bagian penting dalam menentukan kesejahteraan anak. Kesehatan mental anak berperan dalam menunjang perkembangan individu, di antaranya pada aspek psikologis, emosional, dan spiritual. Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Sebaliknya, ketika anak mengalami gangguan kesehatan mental, hal tersebut akan berdampak pada suasana hati, kemampuan berpikir, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi yang berpotensi memunculkan perilaku negatif, Suryanto dalam (Priadi et al., 2021). Selanjutnya, data *World Health Organization* (2017) menunjukkan bahwa sekitar 10–15% anak di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku, yang salah satunya disebabkan oleh penggunaan gawai secara berlebihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang tidak dikontrol dengan baik akan meningkatkan berbagai risiko, termasuk gangguan kesehatan mental.

Sejumlah penelitian terdahulu mengemukakan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan memiliki hubungan dengan berbagai masalah psikologis pada anak, seperti depresi, kecemasan, perilaku agresif, gangguan tidur, serta gangguan perilaku pada anak (Hasanah, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Mardiyah (2023) yang

menyatakan bahwa tingkat penggunaan gawai berpengaruh terhadap perilaku sosial anak, seperti meningkatnya kecenderungan bertengkar, munculnya kata-kata kasar, dan berkurangnya hubungan positif dengan teman sebaya maupun keluarga. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan dan pendampingan yang signifikan guna mencegah kecanduan serta dampak negatif dari konten yang ditonton. Selain itu, orang tua tidak hanya mengawasi anak dalam penggunaan gawai, tetapi juga melakukan pendampingan secara selektif, seperti terlibat langsung saat anak mengakses internet menggunakan gawai, memberikan contoh penggunaan gawai yang bijak, serta mengalihkan perhatian anak dari gawai dengan meluangkan waktu untuk menemani anak bermain, Sari et al., 2020, dalam (Sisbintari & Setiawati, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam dampak negatif penggunaan gawai terhadap kesejahteraan mental anak, serta mengidentifikasi, memahami, dan memperkuat peran orang tua dalam mengawasi dan mengendalikan penggunaan gawai pada anak usia dini. Melalui analisis literatur yang dilakukan, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan yang komprehensif serta menjadi referensi bagi orang tua dan peneliti selanjutnya dalam mengkaji permasalahan serupa.

## B. Landasan Teori

### 1. Gawai

Gawai adalah perangkat teknologi terkini yang diciptakan untuk mempermudah kegiatan manusia, terutama dalam hal komunikasi, akses data, dan hiburan. Kemajuan teknologi digital yang pesat menjadikan gawai sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari dan dimanfaatkan oleh berbagai kelompok usia. Menurut (Apsari et al., 2019), gawai merupakan inovasi teknologi yang cepat diterima oleh masyarakat, tetapi penggunaannya berpotensi memicu ketergantungan. Hal ini menunjukkan bahwa gawai tidak hanya berperan sebagai alat bantu, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis penggunanya. Penggunaan gawai pada anak menunjukkan peningkatan yang signifikan dan sering kali didukung oleh orang tua. Rideout dalam (Sujianti, 2018) mengungkapkan adanya peningkatan penggunaan gawai pada anak usia dini, yang menandakan perubahan dalam cara anak berinteraksi dengan teknologi. Selain itu, orang tua sering memberikan gawai sebagai sarana hiburan atau untuk menenangkan anak. Situasi ini menunjukkan bahwa perkembangan gawai tidak hanya berpengaruh pada aspek teknologi, tetapi juga memengaruhi pola pengasuhan dan interaksi sosial di dalam keluarga.

### 2. Kesejahteraan Mental

Kesehatan mental adalah keadaan psikologis yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk mengatur emosi, membangun hubungan sosial yang baik, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Kesejahteraan mental tidak hanya berarti terbebas dari gangguan mental, tetapi juga mencakup aspek-aspek positif, seperti kebahagiaan hidup dan perkembangan pribadi. (Purbasetya et al., 2024) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup dimensi penerimaan diri, interaksi positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta perkembangan pribadi.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh sejumlah faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan luar. Faktor internal meliputi karakter individu dan kemampuan mengelola emosi, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan sosial, termasuk keluarga. Penelitian (Khairani & Aulia, 2026) menunjukkan bahwa dukungan keluarga serta kualitas hubungan antara orang tua dan anak memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu. Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan hasil interaksi yang kompleks antara individu dan lingkungan sekitarnya.

### 3. Peran Orang Tua

Orang tua memainkan peran krusial dalam proses tumbuh kembang anak, baik dari segi fisik, sosial, maupun psikologis. Peran tersebut mencakup pengasuhan, pendidikan, serta dukungan emosional. Di tengah perkembangan zaman, orang tua juga berperan dalam membimbing penggunaan teknologi, termasuk gawai, agar tidak memberikan dampak buruk bagi anak. (Aditya et al., 2023) menyatakan bahwa keterlibatan orang tua dalam pengasuhan berperan penting terhadap perkembangan emosional dan mental anak.

Di samping itu, kondisi psikologis dan lingkungan keluarga sangat memengaruhi kualitas pengasuhan yang diberikan oleh orang tua. Penelitian (Octaviani et al., 2018) menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif dalam keluarga dipengaruhi oleh kesejahteraan keluarga, termasuk kemampuan orang tua dalam mengelola stres dan strategi penanganannya. Oleh karena itu, orang tua yang mampu membangun suasana yang mendukung dan konsisten cenderung lebih berhasil dalam menjalankan perannya. Dengan demikian, peran orang tua menjadi elemen penting dalam mendukung kesejahteraan mental anak, khususnya dalam menghadapi tantangan perkembangan di era digital.

## C. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (*library research*), yaitu dengan mengkaji dan menganalisis berbagai sumber literatur ilmiah. Penelitian ini membahas dampak negatif penggunaan gawai terhadap kesejahteraan mental anak serta peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gawai pada anak usia dini.

Pengumpulan data dilakukan dengan memanfaatkan platform pencarian ilmiah, seperti *Google Scholar*, *Publish or Perish 8*, serta *Taylor & Francis Online*. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengunduh, membaca, serta mengorganisasi berbagai artikel jurnal sesuai dengan fokus penelitian. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih sumber sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Adapun kriteria yang digunakan mencakup: (1) artikel yang membahas penggunaan gawai pada anak usia dini, (2) artikel yang meneliti dampak gawai terhadap kesejahteraan mental anak, dan (3) artikel yang membahas peran pengawasan orang tua dalam penggunaan gawai. Berdasarkan kriteria tersebut, dipilih sebanyak 20 artikel jurnal sebagai bahan analisis.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis isi, yaitu dengan cara membaca dan memahami setiap artikel secara mendalam, kemudian melakukan pemetaan data, mengelompokkan temuan berdasarkan tema, serta membandingkan hasil dari masing-masing penelitian. Selanjutnya, data dianalisis untuk menemukan

pola persamaan terkait dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan mental anak serta peran orang tua dalam pengawasan penggunaan gawai. Hasil analisis tersebut kemudian dimaknai secara sistematis sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian.

#### **D. Risiko Negatif Gawai Terhadap Kesejahteraan Mental Anak Usia Dini Dan Kontribusi Pengawasan Orang Tua**

Berdasarkan hasil analisis dari berbagai sumber jurnal mengenai risiko paparan negatif gawai pada anak usia dini, ditemukan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan memiliki kaitan yang signifikan terhadap penurunan kesejahteraan mental anak, sebagai berikut:

1. Risiko Paparan Gawai terhadap Aspek Kesejahteraan Mental AUD
  - a. Gangguan Regulasi Emosi dan Psikologis

Kesehatan mental adalah suatu keadaan individu yang mencakup aspek psikologis sehingga seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dalam kehidupannya. Sebaliknya, ciri mental yang tidak sehat di antaranya ditandai dengan kondisi emosional yang labil atau belum matang, munculnya rasa ketidaknyamanan emosional, minimnya kepuasan dari interaksi sosial, serta adanya gangguan kepribadian (Siswanto, 1983; Surato, 2009, dalam Hasanah, 2017).

Dalam konteks anak, kesehatan mental merupakan kondisi mental anak yang tidak mengalami gangguan mental, tetapi juga mencakup keterampilan sosial, emosional, dan kemampuan berpikir kritis sesuai usianya (Sa'adah et al., 2025). Sehubungan dengan hal tersebut, gangguan kesehatan mental dan emosional merupakan salah satu dampak utama dari penggunaan gawai secara berlebihan pada anak. Anak yang terlalu sering terpapar gawai tanpa batasan berisiko mengalami gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, depresi, mengisolasi diri, bahkan munculnya kondisi *social comparison*, yaitu keadaan ketika individu membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang ditandai dengan munculnya rasa insecure, kurang percaya diri, dan tekanan untuk terlihat sempurna di media sosial (Wicaksono et al., 2025).

Hal ini diperkuat oleh penelitian (Twenge & Campbell, 2018) yang menunjukkan bahwa penggunaan gawai sekitar 7 jam per hari memiliki risiko 2,39 kali lebih tinggi mengalami depresi dan 2,26 kali lebih tinggi mengalami *anxiety* (kecemasan) dibandingkan anak yang menggunakan gawai selama 1 jam per hari. Selain itu, penelitian (Hasanah, 2017) dan (Sa'adah et al., 2025) menjelaskan bahwa dampak negatif penggunaan gawai terhadap kesehatan mental anak meliputi kurangnya perhatian, gangguan bipolar, autisme, gangguan perilaku seperti *agresivitas*, *mood swing* (perubahan suasana hati), kecemasan, dan ketakutan. Lebih lanjut, (Astriana et al., 2024) mengungkapkan bahwa anak yang menggunakan gawai secara berlebihan cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan anak yang menggunakan gawai secara terkendali. Hal ini menunjukkan bahwa

penggunaan gawai secara berlebihan dapat menyebabkan menurunnya kesejahteraan mental anak, baik dari aspek emosional maupun psikologis.

b. Penurunan Fungsi Kognitif yang Memengaruhi Psychological Well-Being

Dampak negatif penggunaan gawai juga memengaruhi aspek kognitif. Perkembangan kognitif menurut Piaget merupakan proses perkembangan individu yang mencakup pertumbuhan dan perubahan dalam keterampilan berpikir sejak lahir hingga dewasa (Babullah, 2022).

Penelitian (Hasanah, 2017) menyatakan bahwa paparan gawai secara berlebihan pada anak dapat mengakibatkan gangguan fungsi kognitif, seperti kesulitan belajar, menurunnya daya konsentrasi, dan kurangnya keterampilan berpikir kritis. Hal ini terjadi karena anak terbiasa mendapatkan informasi secara instan sehingga kurang terlatih dalam memecahkan masalah secara mandiri. Selain itu, muncul kondisi *attention residue*, yaitu keadaan ketika individu masih terfokus pada tugas sebelumnya meskipun telah berpindah ke tugas lain. Akibatnya, perhatian anak menjadi terbagi dan tidak sepenuhnya fokus pada tugas yang sedang dikerjakan sehingga menurunkan efektivitas kognitif anak (Wicaksono et al., 2025).

Pengaruh gawai terhadap fungsi kognitif juga berdampak pada proses pembelajaran anak di sekolah. Secara psikologis, hambatan kognitif tersebut memengaruhi *self-esteem*, karena anak mengalami kesulitan dalam memahami materi pembelajaran yang kemudian memunculkan rasa frustrasi, rendah diri, serta ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri sendiri. Oleh sebab itu, gangguan fungsi kognitif akibat paparan gawai tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga mengganggu *psychological well-being* anak usia dini (Neno, 2022).

c. Perubahan Perilaku Maladaptif sebagai Indikator Distress Mental Anak

Perilaku merupakan tindakan individu yang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi sosial yang diperoleh dari lingkungannya. Dalam kehidupan sehari-hari, perilaku manusia dapat mengalami perubahan yang signifikan, salah satunya akibat tingginya penggunaan gawai, seperti munculnya perilaku agresif. Anak yang sering menonton tayangan atau video game yang mengandung kekerasan berisiko mengalami perubahan perilaku agresif dan cenderung meniru perilaku dari media yang ditontonnya tanpa mampu membedakan apakah perilaku tersebut baik atau buruk (Hasanah, 2017).

Temuan (Wicaksono et al., 2025) juga menyebutkan bahwa tingkat penggunaan gawai yang tinggi pada anak dapat menimbulkan sikap individualis, kurang peka terhadap lingkungan sekitar, cenderung memikirkan diri sendiri, serta sulit memahami orang lain. Hal ini dapat menyebabkan pergeseran nilai-nilai kemanusiaan, seperti empati dan toleransi, karena anak lebih fokus pada dunia digital dibandingkan interaksi sosial di dunia nyata. (Twenge & Campbell, 2018) menegaskan bahwa penggunaan gawai yang tidak terkontrol berhubungan dengan rendahnya *self-control* dan ketidakstabilan emosi. Anak usia dini yang terpapar gawai selama 7 jam per hari cenderung lebih sering kehilangan kesabaran atau mengalami tantrum.

Selanjutnya, gangguan adiksi (kecanduan) juga meningkatkan risiko gangguan mental pada anak. Adiksi merupakan kondisi ketika seseorang terus-menerus melakukan suatu aktivitas dan sulit mengendalikannya. Anak yang mengalami adiksi cenderung sulit melepaskan diri dari gawai sehingga mengganggu aktivitas lain yang seharusnya dilakukan Alia & Irwansyah dalam (Firdaus et al., 2022). Hasil temuan tersebut menunjukkan adanya kondisi distress mental, yaitu keadaan ketika individu merasakan kecemasan, ketidaknyamanan emosional, dan kesulitan mengelola tekanan yang dapat mengganggu keseimbangan mental individu.

d. Hambatan Interaksi Sosial dan Risiko Isolasi Emosional

Perkembangan sosial merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak yang berkaitan dengan kesejahteraan mental. Secara definisi, perkembangan sosial adalah kemampuan individu dalam berinteraksi dengan orang lain (Rangkuti et al., 2025). Dalam konteks anak, perkembangan sosial merupakan kemampuan anak untuk membangun hubungan positif, berinteraksi, dan berkomunikasi dengan orang dewasa maupun teman sebaya, Femmi dalam (Kaffa et al., 2021).

Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian (Wicaksono et al., 2025) menunjukkan bahwa keterikatan anak terhadap gawai dapat mengganggu aspek sosial, yaitu interaksi sosial dan munculnya risiko isolasi emosional. Terganggunya interaksi sosial ditandai dengan menurunnya kualitas hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini memengaruhi kemampuan anak dalam membangun hubungan positif dengan orang lain atau teman sebayanya. Akibatnya, anak merasa lebih nyaman berkomunikasi melalui gawai dibandingkan berinteraksi secara langsung sehingga timbul perasaan kesepian dan terasing. Dalam hal ini, rasa kesepian dan keterasingan menjadi ancaman terhadap kesejahteraan mental anak usia dini karena penerimaan sosial merupakan fondasi utama dalam membentuk konsep diri anak yang sehat.

Sejalan dengan hal tersebut, isolasi emosional merupakan kondisi psikologis ketika seseorang merasa kesepian, terpisah, dan tidak mampu membangun hubungan emosional yang bermakna dengan orang lain. Penggunaan gawai secara terus-menerus dapat menyebabkan isolasi sosial karena anak lebih nyaman berinteraksi melalui media digital dibandingkan berhubungan langsung dengan teman atau orang dewasa (Firdaus et al., 2024). Hal ini juga didukung oleh penelitian (Neno, 2022) yang menyatakan bahwa anak yang terlalu sering bermain gawai mengalami penurunan interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya.

2. Kontribusi Pengawasan Orang Tua dalam Menjaga Kesejahteraan Mental Anak

a. Pendampingan Langsung sebagai Dukungan Emosional

Pendampingan langsung yang dilakukan oleh orang tua dalam penggunaan gawai merupakan bentuk pengawasan yang penting dalam menjaga kesejahteraan mental anak. Orang tua dapat mendampingi anak dengan membangun komunikasi aktif selama anak menggunakan gawai. Misalnya, menggunakan strategi *active mediation of child's media use*, yaitu

berdialog secara aktif mengenai aktivitas media digital yang ditonton anak (Lestari & Widjayatri, 2023). Hal ini diperkuat oleh penelitian (Adlia et al., 2026) yang menjelaskan bahwa ketika orang tua menjawab pertanyaan anak serta berdiskusi mengenai konten yang ditonton, hal tersebut dapat meningkatkan rasa ingin tahu anak, menambah pengetahuan baru, serta membantu anak memahami informasi dari media digital. Selain itu, (Sitorus et al., 2024) menambahkan bahwa orang tua perlu berada di sisi anak saat penggunaan gawai untuk mengetahui dan mengontrol konten yang diakses anak.

Pendampingan aktif orang tua melalui komunikasi afektif membantu anak mengembangkan kestabilan emosi selama menggunakan media digital. Komunikasi yang positif merupakan faktor penting dalam pengawasan karena ketika anak merasa didengar, dihargai, dan dibimbing, mereka akan lebih mudah menerima aturan, batasan, serta arahan dari orang tua (Puspita & Fitriana, 2025). Hal ini juga sejalan dengan konsep *parental mediation* yang menegaskan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam penggunaan gawai dapat memperkuat hubungan positif antara orang tua dan anak, memaksimalkan dampak positif, serta mengurangi dampak negatif penggunaan gawai pada anak (Pandia et al., 2019).

## E. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis literatur, dapat disimpulkan bahwa anak usia dini yang terlalu banyak menggunakan gawai akan mengalami penurunan kesejahteraan mental. Hal ini terlihat dari beberapa aspek, seperti kesulitan anak dalam mengontrol emosi, menurunnya kemampuan berpikir, munculnya perilaku maladaptif, hingga terhambatnya interaksi sosial dengan orang lain. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat menyebabkan anak merasa kesepian dan terisolasi secara emosional. Penggunaan gawai yang tidak terkendali mampu mengganggu keseimbangan mental, kebahagiaan, serta perkembangan sosial dan emosional anak secara menyeluruh.

Dalam kondisi ini, peran orang tua sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental anak. Orang tua dapat melakukan beberapa upaya, seperti mendampingi anak secara langsung, membatasi waktu penggunaan gawai, mengontrol konten digital yang diakses anak, menerapkan aturan secara konsisten, menyediakan kegiatan alternatif yang tidak melibatkan gawai, serta memberikan teladan yang baik dalam penggunaan gawai. Selain itu, kemampuan literasi digital orang tua juga menjadi faktor pendukung keberhasilan pengawasan terhadap anak. Dengan menerapkan strategi tersebut, orang tua dapat membantu anak mengurangi risiko negatif penggunaan gawai serta mendukung perkembangan mental anak usia dini secara optimal di era digital saat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, A. N., Indriati, G., & Fitri, A. (2023). Hubungan peran orang tua terhadap perkembangan mental-emosional anak. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5536>

- Adlia, N. A., Nurhayati, A., & Zainuri, M. I. (2026). Peran orang tua dalam meminimalisir penggunaan *gadget* pada anak usia 3–6 tahun. *Jurnal Fokus*, 9(1), 116–127. <https://doi.org/10.22460/fokus.v9i1.29091>
- Apsari, N. C., Nurfauziah, L. S., & Asiah, D. H. S. (2019). Pengaruh penggunaan *gadget* terhadap perilaku sosial anak. *Share: Social Work Journal*, 9(1), 56–67. <https://doi.org/10.24198/share.v9i1.40927>
- Astriana, B., Jalaludin, M., & Muliati, I. (2024). Dampak psikologis penggunaan *gadget* berlebihan pada anak. *Journal of Advanced Learning Media Development*. <https://doi.org/10.37396/jalmd.v1i1.1>
- Babullah, R. (2022). Teori perkembangan kognitif Jean Piaget dan penerapannya dalam pembelajaran. *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 131–152. <https://doi.org/10.70287/epistemic.v1i2.10>
- Firdaus, A., Wahyuni, T., Anas, R., Rahmadhani, S., Pratiwi, R., & Hendrizal. (2024). Dampak penggunaan *gadget* dan konsumsi siaran TV terhadap kesehatan mental anak di era digital. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(4), 234–246. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.5412>
- Hasanah, M. (2017). Pengaruh *gadget* terhadap kesehatan mental anak. *Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 207–214. <https://doi.org/10.51529/ijiece.v2i2.86>
- Kaffa, Z., Neviyarni, & Erdamurmi. (2021). Analisis perkembangan sosial anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 2612–2616. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i2.1260>
- Lestari, M. M., & Widjayatri, R. R. D. (2023). Peran orang tua terhadap penggunaan *gadget* pada anak usia dini generasi alpha. *Jurnal Ashil: Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.33367/piaud.v3i1.2523>
- Mardiyah, S. (2023). Dilema keluarga di era digitalisasi: Antara kecanduan *gadget*, gangguan emosional, perilaku sosial pada anak usia dini dan tawaran sekolah alternatif. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 661–673. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3530>
- Neno, A. J. (2022). Peran orang tua dalam mendampingi penggunaan *gadget* pada anak usia 4–6 tahun. *Education Jurnal*, 2(1), 1–15.
- Nuraini, F., & Wardhani, J. D. (2023). Hubungan durasi bermain *gadget* dengan perkembangan sosial emosional anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2245–2256. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4198>
- Octaviani, M., Herawati, T., & Tyas, F. P. S. (2018). Stres, strategi koping, dan kesejahteraan subjektif pada keluarga orang tua tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(3), 169–180. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.169>
- Pandia, W. S. S., Purwanti, M., & Pristinella, D. (2019). Parental mediation with adolescent users of I.T. devices. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(4), 222–230. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i4.2582>

- Pemerintah Indonesia. (1979). *Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1979 tentang kesejahteraan anak*. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/47148/uu-no-4-tahun-1979>
- Priadi, A., Aristina, T., Rachmawati, N., & Harigustian, Y. (2021). *Literature review: Pengaruh penggunaan gadget berlebihan terhadap kesehatan mental anak*. *Jurnal Keperawatan Akper YKY*, 13(2), 75–82. <https://doi.org/10.61758/nursing.v13i2.42>
- Purbasetya, A., Umaroh, S. K., & Mariska, S. E. (2024). Menemukan kesejahteraan psikologis: Peran kebersyukuran orang tua yang memiliki anak autisme. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(1), 29–33. <https://doi.org/10.29103/jpt.v7i1.17986>
- Rahmayunita, A. Y. (2026). Regulasi emosi pada anak usia dini: Tinjauan teoretis dalam perspektif psikologi perkembangan. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1–11.
- Rangkuti, I. T., Hasibuan, K. H., Khairiyah, N. U., & Khadijah. (2025). Pengembangan sosial pada anak usia 5–6 tahun dan keterlibatan orang tua di TK Baiturrahman. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 427–440. <https://doi.org/10.55606/concept.v4i3.2180>
- Sa'adah, L., Travelancya, T. D., & Kiromi, I. H. (2025). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental anak usia dini di TK Ceria. *Jurnal Pendidikan AURA: Anak Usia Dini Raudhatul Atfhal*, 6(1), 41–52. <https://doi.org/10.37216/aura.v6i1.2357>
- Sarini, Purwati, N. H., Apriliawati, A., & Lismayanti, D. (2024). The relationship between parental mediation, family functioning, and parental digital literacy with children's gadget use. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 14(2), 63–72. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v14i02.3484>
- Sero, C. C., Boro, I. M., & Kumaracitta. (2024). Peran orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget pada anak usia dini. *Kumaracitta: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.63577/kum.v3i1>
- Setyarini, D. I., Rengganis, S. G., Ardhiani, I. T., & Mas'udah, E. K. (2023). Analisis dampak screen time terhadap potensi tantrum dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2496–2504. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3376>
- Sisbintari, K. D., & Setiawati, F. A. (2022). Digital parenting sebagai upaya mencegah kecanduan gadget pada anak usia dini saat pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1562–1575. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1781>
- Sitorus, M., Amalia, K. T., Ramita, & Af-Idah, S. (2024). Peran orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini. *Jurnal PAUD Agapedia*, 8(2), 217–222. <https://doi.org/10.17509/jpa.v8i2.78846>

- Sujianti, S. (2018). Hubungan lama dan frekuensi penggunaan *gadget* dengan perkembangan sosial anak prasekolah. *Jurnal Kebidanan*, 8(1). <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3735>
- Theopilus, Y., Al Mahmud, A., Davis, H., & Octavia, J. R. (2025). The role of parental mediation strategies and online behavior on internet addiction in young Indonesian children: A parent survey study. *Behaviour & Information Technology*, 1–24. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2025.2578709>
- Toran, M., Kulaksiz, T., & Ozden, B. (2024). The parent-child relationship in the digital era: The mediator role of digital parental awareness. *Children and Youth Services Review*, 161, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107617>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between *screen time* and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- UNICEF Indonesia. (2022). Kesehatan mental. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kampung-pengasuhan/kesehatan-mental>
- Wicaksono, A., Karrel, C., & Palupi, R. (2025). Dampak *gadget* dalam kesehatan mental. *Jurnal Solo Teknologi*, 1(2), 50–53.
- Yonatan, Z. A. (2025). 6% anak di bawah usia 1 tahun sudah gunakan HP. *GoodStats Data*. <https://data.goodstats.id/statistic/6-anak-di-bawah-usia-1-tahun-sudah-gunakan-hp-jan9u>
- Yuyuk, Waridah, & Kartini. (2023). Upaya orang tua dalam mengatasi penggunaan *gadget* pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini (Masa Keemasan)*, 3(1). <https://doi.org/10.46368/mkjpaud.v3i1.1027>