

## **The Relationship Between The Length of Time Using Devices and School Children's Emotional Mental Health**

Hubungan Lama Waktu Penggunaan Gawai dengan Kesehatan Mental Emosional Anak Sekolah

**Banita Ihfatun Drama<sup>1</sup>, Iis Aisyah<sup>2\*</sup>, Ahmad Purnama Hudaya<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia

\*Corresponding Author: [iis.aisyah@upi.edu](mailto:iis.aisyah@upi.edu)

Received: 30-04-2024, Revised: 20-05-2024, Accepted: 24-05-2024

### **ABSTRAK**

Penggunaan gawai sudah tidak bisa dihindari lagi mulai dari anak-anak sampai orang dewasa karena menyajikan berbagai kemudahan. Akan tetapi, kemudahan tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan penggunaan gawai yang tidak bisa dihindari lagi oleh anak dan bisa berdampak buruk pada kesehatan mental emosionalnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan lama waktu penggunaan gawai dengan kesehatan mental emosional pada anak sekolah dasar. Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional ini menggunakan kuesioner *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ) dan kuesioner pengukuran durasi penggunaan gawai yang diisi oleh orang tua anak sekolah dasar kelas 5-6 usia 11-12 dengan melibatkan 74 populasi di SDN Licin Cimalaka dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai p sebesar  $0,684 > 0,05$ . Penelitian menunjukkan responden yang memiliki status kesehatan mental normal memiliki durasi bermain gawai yang lama sebanyak 42 responden (59,1%). Kesimpulan didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama waktu penggunaan gawai dengan kesehatan mental emosional.

**Kata Kunci:** Anak; Gawai; Lama waktu; Mental emosional

### **ABSTRACT**

*The use of gadgets cannot be avoided anymore, from children to adults, because they offer various conveniences. However, this convenience has resulted in an unavoidable increase in gadget use by children, which can have negative effects on their emotional mental health. This research aims to analyze the relationship between the duration of gadget use and emotional mental health in elementary school children. This quantitative study with a correlational design used the Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) and a questionnaire measuring gadget use duration filled out by parents of 5th and 6th grade elementary school children aged 11-12, involving a population of 74 in SDN Licin Cimalaka using total sampling technique. The chi-square test result showed a p-value of  $0.684 > 0.05$ . The study showed that respondents with normal mental health status had a long gadget play duration of 42 respondents (59.1%). The conclusion drawn was that there is no significant relationship between the duration of gadget use and emotional mental health.*

**Keywords:** Child; Device; Duration of time; Emotional mental



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

## **1. PENDAHULUAN**

Gawai merupakan bagian dari perkembangan teknologi saat ini yang mencerminkan teknologi terkini yang bisa menunjang segala aktivitas manusia atau dapat dikatakan teknologi merupakan bahasa umumnya, sedangkan gawai merupakan bahasa yang spesifiknya (Jamil & Rofi'ah, 2023). Penggunaan gawai sudah tidak bisa dihindari lagi mulai dari anak-anak sampai orang dewasa karena menyajikan berbagai kemudahan. Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sekitar 71,3% anak-anak telah mempunyai gawainya sendiri (Nurgoho, Pratama, & Hidayati, 2020). Berbagai kebutuhan mulai dari komunikasi sampai berbagai informasi yang ditawarkan oleh fitur gawai memudahkan anak-anak untuk akrab dengan gawai (Agustin et al., 2022).

Penggunaan terhadap gawai mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan bahwa dari hasil laporan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) anak-anak dengan usia dibawah 15 tahun yang menguasai/memiliki gawai dari tahun ke tahun terus meningkat dengan rincian, yaitu pada tahun 2020 sebesar 24,96%, lalu pada tahun 2021 sebanyak 38,27%, dan pada tahun 2022 sebanyak 40,25% (BPS, 2022). Kemudian, menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 sekitar 88,99% anak usia 5 tahun ke atas telah mengakses internet untuk media sosial dan sebanyak 98,70% mengakses internet dengan menggunakan gawai (Annur, 2021). Akan tetapi, kemudahan tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan waktu penggunaan gawai yang tidak bisa dihindari lagi oleh anak (Bradley & Howard, 2023). Hal demikian menimbulkan dampak dari penggunaan gawai seperti anak menjadi tidak peka pada lingkungan disekitarnya, keras kepala, egois, gerakan fisik dan motorik anak yang terhambat yang mengakibatkan anak malas dalam melakukan aktivitas sehari-hari, kecanduan dalam bermain gawai, respon yang lambat, dan emosi anak yang tidak stabil (Nuhla et al., 2018).

Di Indonesia, banyak orang yang memiliki gawai. Berdasarkan survei Kominfo (2019), 66,31% masyarakat Indonesia memiliki dan menggunakan gawai, dengan anak usia 9-19 tahun berkontribusi sebesar 65,34%. Rata-rata, masyarakat Indonesia menghabiskan 3 jam 26 menit per hari untuk menggunakan media sosial melalui smartphone, lebih tinggi dari rata-rata global yang hanya 2 jam 16 menit. Sebuah survei menunjukkan bahwa 19,3% anak dan remaja serta 14,4% dewasa muda di Indonesia kecanduan gawai. Sebanyak 2.933 anak mengalami peningkatan durasi online dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari, meningkat sebesar 59,7%. Sekitar 4.734 dewasa muda atau orang-orang berusia di atas 20 tahun juga mengalami peningkatan durasi online menjadi 10 jam per hari selama pandemi. Dari semua anak dan remaja yang menggunakan gawai, 70% di antaranya mengakses internet untuk kegiatan negatif seperti *cybercrime*, *cyberporn*, dan *game online* selama lebih dari 3 jam per hari (Suryani & Yazia, 2023).

Penggunaan gawai mempunyai banyak manfaat apabila digunakan dengan cara yang baik, benar, dan semestinya. Orang tua diperbolehkan untuk mengenalkan gawai pada anak, tetapi perlu diingat bahwa penggunaan gawai memiliki dampak positif dan negatif bagi anak (Marpaung, 2018). Manfaat positif dari penggunaan gawai mencakup memanfaatkannya sebagai alat pembelajaran yang dapat mendukung proses edukasi anak, mengurangi penggunaan yang kurang bermanfaat, memberikan pengajaran bijaksana dalam menggunakan teknologi, dan memberikan pemahaman kepada anak tentang fungsi dan manfaat gawai (Nurhayati, Aslan, & Susilawati, 2023). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Latifatuz (2021) menyebutkan bahwa penggunaan gawai memberikan dampak positif bagi anak, diantaranya pengetahuan anak menjadi luas karena anak dapat mencari berbagai informasi di internet, anak dapat dengan mudah melakukan komunikasi dengan orang lain, dan bermain permainan yang dapat mengasah otak anak (Saniyyah, Setiawan, & Ismaya, 2021). Selain itu, dampak positif dari penggunaan gawai adalah imajinasi anak yang bisa berkembang, kecerdasan yang dilatih, rasa percaya diri yang meningkat, kemampuan membaca, pemecahan masalah, dan matematika yang berkembang (Marpaung, 2018 dalam Agustina et al., 2022).

Penggunaan gawai memiliki dampak negatif untuk anak pada usia sekolah dan membutuhkan penanganan segera agar tidak menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan anak baik dalam aspek sosial-emosional, perilaku, motorik kasar, dan kognitifnya (Luh Made Asri Dewi & Widayati, 2022). Berbagai dampak negatif yang muncul akibat dari penggunaan gawai seperti ketidakpekaan terhadap dunia sekitar, egois, keras kepala, kecanduan bermain gadget, terhambatnya gerak fisik motorik, lambat tanggap, dan ketidakstabilan emosi (Nuhla et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Laily, Dwi, & Chandra (2021) menyebutkan bahwa anak yang menggunakan gawai secara berlebihan akan terlihat sibuk dengan dunianya sendiri, tidak peka terhadap lingkungan disekitarnya, dan akan mengalami perubahan emosi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Harsela & Qalbi (2020) menyatakan bahwa anak-anak yang menggunakan perangkat elektronik mungkin mengalami efek negatif seperti berkurangnya fokus, konsentrasi, dan prestasi akademik. Menurut penelitian Waluyati, Wulandari, & Arif (2020) menyatakan bahwa penggunaan gawai memberikan dampak psikologis berupa anak-anak akan memiliki sikap yang individualis dimana anak susah untuk bergaul, kecanduan dan sulit berkembang. Terlalu memanjakan diri dengan gawai dapat membahayakan pertumbuhan sosial dan emosional anak. Dampak negatif dari penggunaan gawai yang berlebihan antara lain anak-anak lebih tertutup, gangguan tidur, preferensi untuk menyendiri, perilaku agresif, menurunnya kreativitas, dan peningkatan risiko *cyberbullying* pada anak (Novitasari, 2019).

Untuk mengatasi hal tersebut, orang tua harus membatasi anak-anaknya dalam bermain gawai, mengawasi anak-anak dalam bermain gawai dan mengarahkan anaknya untuk menggunakan gawai ke dalam hal yang lebih berguna dan positif. Hal ini diperkuat oleh Mardiyah (2023) yang mengatakan bahwa peran besar orang tua atau keluarga dalam mengawasi anak bermain gawai sangat berpengaruh dan orang tua juga berperan dalam memilih konten yang sesuai bagi anak, membatasi waktu, dan melakukan kegiatan positif bersama anak. Dokter anak asal Amerika Serikat menjelaskan bahwa larangan penggunaan gawai pada anak dengan usia terlalu dini harus ada, yaitu anak yang berumur 12 tahun karena telah banyak penelitian yang membuktikan bahwa terdapat dampak negatif dari penggunaan gawai pada anak-anak. Oleh karena itu, perlu

digali mengenai hubungan lama waktu penggunaan gawai dengan kesehatan mental emosional anak (Hasanah, 2017).

Kecanduan gawai adalah penggunaan ponsel pintar yang berlebihan dan tidak dapat dipisahkan yang mengakibatkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari dan ketidakmampuan untuk mengelolanya dengan efektif. Orang yang mengalami kecanduan ini merasa lebih nyaman dengan dunia maya daripada dunia nyata, dan menunjukkan gejala seperti kecemasan dan kegelisahan saat terpisah dari gawai. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja lebih rentan terhadap ketergantungan internet dibandingkan orang dewasa, karena kurangnya kemampuan kontrol diri dan gangguan perkembangan otak pada usia tersebut (Setiawati & Fithriyah, 2020).

Layar gawai dapat meningkatkan kadar hormon kortisol yang memicu stres dan berakibat pada kesulitan anak dalam berkonsentrasi. Anak saat ini memiliki kecerdasan yang dipengaruhi oleh faktor genetik, gizi, lingkungan, dan terapi yang semakin baik. Namun, meskipun IQ mereka tinggi, banyak dari mereka menunjukkan perilaku emosional dan sosial seperti sulit berkonsentrasi, sering mengubah ide, tidak bisa fokus, berganti topik pembicaraan, tidak memperhatikan apa yang diajarkan atau dibicarakan (sulit berkomunikasi), memiliki topik atau perhatian sendiri, bahkan perhatian atau ide mereka bisa berubah dalam hitungan menit. Menurut psikolog Rahmi, penggunaan gadget oleh anak-anak dapat menyebabkan perubahan fisik. Dari sisi psikologis, anak-anak mungkin menghindari interaksi sosial dengan lingkungan mereka, memiliki hubungan yang kurang baik dengan orang tua, mudah bosan, dan kesulitan berkonsentrasi pada kehidupan nyata. Hal ini juga dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menganalisis masalah. Kurangnya perkembangan otak kanan, yang berperan dalam daya ingat dan perhatian, bisa menjadi salah satu penyebab munculnya demensia dini (Setiawati & Fithriyah, 2020).

Studi yang dilakukan oleh Chikmah (2018) menyelidiki bagaimana penggunaan gawai dalam jangka waktu tertentu memengaruhi kesehatan mental dan emosional anak usia pra-sekolah di TK Pembina Kota Tegal. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan observasional prospektif dan melibatkan 71 anak usia 3-6 tahun sebagai responden. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa masalah mental emosional anak sebagian besar dialami oleh responden yang menggunakan gawai secara berlebihan (Chikmah & Fitrianiingsih, 2018). Kemudian, studi yang dilakukan oleh Oktaviani, S (2019) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara penggunaan gawai dengan perkembangan balita (Sulistya, Juhrotun, & Umi, 2019). Kemudian penelitian lainnya yang dilakukan oleh Azwi (2022) menunjukkan bahwa pola asuh orang tua dalam memberikan pengawasan kepada anak dalam bermain gawai sangat diperlukan karena sangat berhubungan dengan perkembangan sosial emosional anak yang bermain gawai (Azwi, Yenni, & Vianis, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Licin Kabupaten Sumedang ditemukan bahwa dibandingkan dengan SD yang ada di sekitar, penggunaan gawai oleh murid di SDN Licin lebih banyak menggunakan gawai setiap hari baik menggunakan gawai milik sendiri ataupun milik orang tuanya. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penggunaan gawai yang dilakukan dan menganalisa apakah lama waktu penggunaan gawai berhubungan dengan kesehatan mental emosional anak

## 2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, pendekatan menggunakan metode kuantitatif dengan menerapkan desain korelasional dan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini yaitu orang tua/wali siswa yang memiliki anak yang bersekolah kelas 5 dan 6 sekolah dasar dengan umur 11-12 tahun sebanyak 74 orang. Sampel dalam penelitian yang dijadikan subjek penelitian yaitu siswa sekolah dasar kelas 5 dan 6 umur 11-12 tahun dengan kriteria inklusi orang tua/wali murid dari anak yang bersekolah kelas 5 dan 6 yang memiliki umur 11-12 tahun. Teknik *total sampling* digunakan dengan jumlah 74 orang. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Licin Kabupaten Sumedang. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2024, menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Kuesioner ini mengandalkan instrumen *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ) yang dirancang oleh Robert Goodman pada tahun 1997 untuk menilai kesehatan mental dan emosional anak usia 4-17 tahun. Kuesioner ini terdiri dari 25 pertanyaan yang dijawab dengan skala Likert. (Rizkiah, Risanty, & Mujiastuti, 2020). Pengukuran durasi penggunaan gawai menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Ayunani (2023) yang berisi 9 pertanyaan. Instrumen ini telah baku, sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas tambahan. Peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS versi 16.0 untuk menganalisis data univariat dan bivariat, dengan uji *chi-square* digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel. Variabel independen dalam penelitian ini adalah lama waktu penggunaan gawai, sementara variabel dependen adalah kesehatan mental emosional anak. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari komisi etik bidang kesehatan dengan Nomor: KE/FK/0163/EC/2024.

### 3. HASIL

#### 3.1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden (n=74)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	41	55.4
Perempuan	33	44.6
<b>Usia (Anak)</b>		
11 Tahun	32	43.2
12 Tahun	42	56.8
<b>Pekerjaan Orang Tua</b>		
IRT	47	63.5
Wiraswasta	14	18.9
PNS	4	5.4
Guru	4	5.4
Buruh	4	5.4
Satpam	1	1.4
<b>Pendidikan Orang Tua</b>		
SD	5	6.8
SMP	16	21.6
SMA	46	62.2
S1/Diploma	7	9.5

Tabel 1 menggambarkan data demografi responden pada penelitian yang terdiri dari jenis kelamin, usia anak, pekerjaan orang tua, dan pendidikan orang tua. Sebagian besar dari responden adalah laki-laki, dengan jumlah 41 responden (55,4%). Mayoritas responden berada dalam rentang usia 12 tahun, yaitu sebanyak 42 responden (56,8%). Mayoritas Orang tua/pengasuh sebanyak 47 responden (63,5%) bekerja sebagai ibu rumah tangga dan sebanyak 46 responden (62,2%) berpendidikan SMA/K.

#### 3.2. Lama Waktu Penggunaan Gawai

Tabel 2. Durasi Bermain Gawai

Durasi Bermain Gawai	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Singkat (<2 Jam)	30	40.5
Lama (>2 Jam)	44	59.5
Total	74	100

Tabel 2 menunjukkan durasi penggunaan gawai. Mayoritas responden, sebanyak 44 orang (59,5%), menggunakan gawai selama lebih dari 2 jam (>2 jam).

#### 3.3. Kesehatan Mental Emosional

Tabel 3. Kesehatan Mental Emosional (n= 74)

Deskripsi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Gejala Emosional</b>		
Normal	70	94.6
<i>Borderline</i>	3	4.1
Abnormal	1	1.4
<b>Masalah Perilaku</b>		
Normal	70	94.6
<i>Borderline</i>	3	4.1
Abnormal	1	1.4
<b>Hiperaktivitas</b>		
Normal	72	97.3
<i>Borderline</i>	0	0
Abnormal	2	2.7
<b>Masalah Teman Sebaya</b>		
Normal	69	93.2
<i>Borderline</i>	5	6.8
Abnormal	0	0
<b>Prososial</b>		
Normal	70	94.6
<i>Borderline</i>	4	5.4
Abnormal	0	0

Tabel 3 menunjukkan kategori hasil pemeriksaan gejala emosional didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori normal sebanyak 70 responden (94,6%). Adapun untuk kategori hasil

pemeriksaan masalah perilaku mayoritas berada pada kategori normal dengan 70 responden (94,6%). Kemudian, untuk kategori hiperaktivitas didapatkan mayoritas berada pada kategori normal sebanyak 72 responden (7,3%). Pada kategori masalah teman sebaya sebagian responden berada pada kategori normal sebanyak 69 responden (93,2%). Kemudian pada kategori hasil pemeriksaan prososial mayoritas berada pada kategori normal dengan 70 responden (94,6%).

### 3.4 Status Kesehatan Mental

Tabel 4. Status Kesehatan Mental Emosional

Status Kesehatan Mental	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	71	95,9
<i>Borderline</i>	2	2,7
Abnormal	1	1,4
Total	74	100

Tabel 4 menunjukkan anak dengan kategori status normal sebanyak 71 responden (95,9%), 2 responden (2,7%) dengan kategori status *borderline*, dan 1 responden (1,4%) dengan kategori status abnormal

### 3.4 Hasil Uji Bivariat

Tabel 4. Uji *Chi-Square* (n=74)

Status Kesehatan Mental Emosional	Lama Waktu Penggunaan Gawai				Total	<i>p-value</i>
	Singkat (<2 Jam)		Lama (>2 Jam)			
	N	%	N	%	N	%
Normal	29	40,9	42	59,1	71	100
<i>Borderline</i>	1	50	1	50	2	100
Abnormal	0	0	1	100	1	100
Total	30	40,6	44	59,4	74	100

Tabel 5 menyajikan data hubungan lama waktu penggunaan gawai dengan kesehatan mental emosional. Sebagian besar responden dengan status kesehatan mental normal menggunakan gawai dalam waktu yang lama (> 2 jam), yaitu sebanyak 42 orang (59,1%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai p sebesar 0,684 > 0,05, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara lama waktu penggunaan gawai dengan kesehatan mental emosional anak.

## 4. DISKUSI

Lama waktu penggunaan gawai adalah kegiatan menggunakan fitur-fitur yang ada pada gawai, tablet, dan juga laptop yang dapat dilihat berdasarkan pengukuran durasi penggunaan gawai oleh responden dalam satu hari. Lama waktu untuk bermain gawai yaitu singkat (<2 jam/hari) dan lama (>2 jam/hari). Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden, ditemukan bahwa mayoritas responden yang bermain gawai menggunakan gawai dalam waktu yang lama, yaitu sebanyak 44 orang (59,5%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian pada siswa sekolah dasar yang dilakukan oleh Agasi (2022) menunjukkan terdapat 50,1% responden yang menggunakan gawai dengan waktu lebih dari 2 jam. Sejalan dengan penelitian Jasmine & Farah (2023) yang dilakukan di SMA Al-Muslim Tambun didapatkan bahwa siswa mayoritas menggunakan gawai lebih dari 2 jam. Studi lain yang dilakukan oleh V. Z. N. Sari (2021) mengungkapkan bahwa 96% anak telah menggunakan gawai sejak usia kurang dari 1 tahun, bahkan beberapa anak telah memiliki gawai sejak usia 4 tahun. Orang tua memberikan gawai kepada anak dengan tujuan untuk menjaga anak tetap tenang saat orang tua sibuk dengan pekerjaan rumah, serta sebagai penghibur sebelum tidur.

Gawai sudah menjadi barang yang sulit untuk dijauhkan dari anak-anak saat ini. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dan batasan untuk memantau penggunaan gawai pada anak. Kemajuan teknologi mempengaruhi pola pikir dan perilaku manusia. Perilaku anak juga dapat terpengaruh karena adanya gawai salah satunya dalam perkembangan mental emosional anak karena terlalu asik dalam bermain gawai (Hilda, Sartika, & Martono Diel, 2024).

Selain itu, tindakan dukungan dan pengawasan khusus harus diambil. Ketika anak-anak menggunakan gawai untuk bermain game atau mengakses media sosial, penting bagi orang dewasa untuk mengawasi perilaku mereka. Hal ini dikarenakan anak usia sekolah cenderung kurang mampu dalam menghadapi dan memproses informasi teknologi. Konten berpotensi berbahaya seperti kekerasan, intimidasi, dan pelecehan seksual dapat dengan mudah diakses di internet. Orang tua dan anggota keluarga sebagai pendidik perlu mampu menjelaskan arti dari konten yang disajikan dan menghindari agar anak meniru perilaku negatif berdasarkan informasi yang diperoleh. Ajari anak cara menggunakan perangkat mereka dengan benar, seperti saat mengerjakan tugas sekolah atau belajar (Elwalinda, Ulfa, & Mayasari, 2023).

Status kesehatan mental emosional dapat dilihat dari akumulasi keseluruhan kategori atau aspek yang telah dilakukan. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat 95,9% responden dengan kategori normal, 2,7% responden dengan kategori borderline, dan hanya 1,4% responden dengan kategori abnormal. World Health Organization (WHO) mencatat beberapa masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada anak, seperti gangguan emosi dan perilaku, gangguan makan, psikosis, perilaku yang merugikan diri sendiri, dan perilaku berisiko. Meningkatnya permasalahan psikologis di kalangan generasi muda terkait dengan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, kesulitan menemukan jati diri, kesalahpahaman, tekanan terkait gender, keluarga yang sumbang, hubungan buruk dengan teman, pengalaman kekerasan seksual, keluarga dipengaruhi oleh kekerasan lingkungan, masalah ekonomi, dan lainnya (Juliani, Sri, & Wulandari, 2022). Ini sesuai dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Juliani (2022), di mana 63% responden dikategorikan sebagai normal. Anak-anak yang mengalami gangguan perilaku seringkali memiliki kesulitan dalam mengendalikan emosi, cenderung marah atau sulit menahan diri untuk bertindak, sering berdebat, terkadang melakukan kekerasan, atau mengolok-olok orang lain. Mereka cenderung menunjukkan perilaku seperti menyukai orang lain dan menyakiti orang lain saat marah. Mereka mungkin melemparkan barang-barang ke sekeliling mereka atau melakukan tindakan kekerasan yang tidak baik.

Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara lama penggunaan gawai dan kesehatan mental emosional anak di SD Negeri Licin Sumedang ( $p = 0,684 > 0,05$ ). Ini mungkin disebabkan oleh pengawasan orang tua atau pengasuh terhadap anak saat bermain gawai. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Abas (2023) dengan judul Analisis Determinan Gangguan Kesehatan Mental Emosional remaja di SMA Negeri 1 Limboto di Kabupaten Gorontalo pada remaja di SMA Negeri 1 Limboto, Kabupaten Gorontalo, dengan 289 siswa sebagai sampel menunjukkan tidak adanya hubungan antara durasi penggunaan gawai dan kesehatan mental emosional ( $p$ -value  $0,383 > 0,05$ ). Lebih lanjut, ditemukan bahwa anak-anak yang menggunakan gawai selama lebih dari dua jam tidak mengalami gangguan kesehatan mental emosional. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Roslita (2023) yang meneliti tentang durasi penggunaan gawai terhadap masalah perkembangan perilaku emosional anak usia pra sekolah di Pekanbaru dengan jumlah responden 75 yang menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan gawai dan masalah perkembangan perilaku emosional anak pra sekolah.

Pentingnya intervensi awal terhadap masalah kesehatan mental pada anak dan remaja tidak bisa dilebih-lebihkan. Memantau dan memberikan intervensi terhadap kesehatan mental siswa di sekolah dapat meningkatkan partisipasi siswa di sekolah dan mengurangi risiko dampak negatif dari masalah kesehatan mental yang tidak ditangani. Intervensi kesehatan mental yang dilakukan di sekolah telah terbukti meningkatkan kinerja pendidikan dan kesehatan mental siswa (Cho & Shin, 2013 dalam Mawaddah, 2023). Syifa (2019) menyebutkan bahwa penggunaan gawai yang terlalu lama berdampak pada perkembangan psikologis anak, sehingga menimbulkan perilaku seperti meniru perilaku menggunakan gawai dan berbicara sendiri, serta merasa kesal dan memberontak. Selain itu juga berdampak pada kedisiplinan. Anak-anak lamban dalam segala hal, menghabiskan lebih sedikit waktu untuk belajar, dan menghabiskan banyak waktu bermain game dan menonton video YouTube (Syifa, Setianingsih, & Sulianto, 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Erik & Syenshie (2020) mendapatkan hasil analisis statistik menggunakan uji Gamma menunjukkan bahwa nilai  $p$ -value adalah 0,001, yang berarti  $p < 0,05$ , dengan koefisien korelasi sebesar -0,404. Hal ini mengindikasikan adanya korelasi moderat namun negatif antara lama durasi penggunaan gawai dan gangguan mental pada anak, yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan gawai tidak selalu berpengaruh terhadap gangguan mental pada anak.

Ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental emosional seperti dalam penelitian Abas (2023) yang menunjukkan bahwa jenis kelamin, cara orang tua mendidik, status perkawinan orang tua, dan pengalaman *bullying* memiliki korelasi yang signifikan dengan gangguan kesehatan mental emosional pada anak. Di antara faktor-faktor tersebut, cara orang tua mendidik menjadi faktor utama yang memengaruhi gangguan kesehatan mental emosional. Penggunaan perangkat elektronik dalam jangka panjang dapat menyebabkan kecanduan game online, oleh karena itu beberapa ahli kesehatan anak telah menyampaikan pemikiran mereka mengenai batasan penggunaan perangkat yang dapat diterima untuk melindungi kesejahteraan mental dan fisik anak-anak. Namun kita tidak dapat mencegahnya, karena kemajuan teknologi telah menjadikan penggunaan perangkat elektronik sebagai suatu kebutuhan bagi semua orang, termasuk remaja. Anak-anak pasti memiliki perangkat untuk berbagai keperluan sosial dan pendidikan, sehingga di Indonesia hampir seluruh remaja memiliki perangkat elektronik (Erik & Syenshie, 2020).

Berdasarkan data, sebanyak 47 orang tua bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Peran orang tua sangat penting bagi perkembangan anak. Peran orang tua sangat berpengaruh terhadap tingginya tingkat penggunaan gawai pada anak. Orang tua yang bekerja akan mengakibatkan kurangnya waktu untuk mengontrol dan mengawasi penggunaan gawai pada anak (Asif & Rahmadi, 2017 dalam Febrina & Mariyana, 2020). Selain itu, berdasarkan hasil penelitian mengenai pendidikan orang tua, sekitar 62,2%

pendidikan orang tua adalah SMA. Hal ini sangat berpengaruh terhadap anak. Semakin tinggi pendidikan orang tua, semakin tinggi pula pola pikir orang tua dalam mendidik anaknya dan usia seseorang dalam memberikan pengaruh terhadap pengetahuan anak sehingga orang tua bisa memberikan perhatian agar anak menggunakan gawai dengan baik dan benar (Adawiyah, 2017 dalam Hafilda, Lestari, & Ratnasari, 2022). Tingkat pendidikan juga mempengaruhi cara berpikir dan berperilaku seseorang. Semakin baik pendidikan seseorang maka semakin baik pula sikapnya. Karena ilmu yang baik diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mempengaruhi sikap orang tua terhadap anaknya (Mauliyah, 2017).

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa lama waktu penggunaan gawai pada siswa di SD Negeri Licin Sumedang sebagian besar berada pada penggunaan yang lama dengan kesehatan mental emosional yang berada pada kriteria normal sebanyak 71 responden. Hasil akhir dari penelitian yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama waktu penggunaan gawai dengan kesehatan mental emosional anak di SD Negeri Licin Sumedang.

## REFERENSI

- Abas, J., Boekoesoe, L., & Tarigan, S. F. N. (2023). *Analisis Determinan Gangguan Kesehatan Mental Emosional Remaja di SMA Negeri 1 Limboto*. Gorontalo.
- Agasi, D., Oktarina, R., Desyandri, D., & Murni, I. (2022). Pengaruh Pemakaian Gadget pada Peserta Didik Sekolah Dasar Berkaitan dengan Perkembangan Psikologinya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 10763–10768. <https://doi.org/10.31004/JPTAM.V6I2.4133>
- Agustina, N. I. M., Ismaya, E. A., & Pratiwi, I. A. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Karakter Peduli Sosial Anak. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2547–2555. <https://doi.org/10.31004/BASICEDU.V6I2.2465>
- Agustin, K., Zen, D. N., & Wibowo, D. A. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Masalah Mental Emosional Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Tk Aba Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 4(2). Retrieved from <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKG/53>
- Annur, C. M. (2021, November 24). BPS: 88,99% Anak 5 Tahun ke Atas Mengakses Internet untuk Media Sosial.
- Ardiansyah, Roslita, R., Hamid, A., Utami, A., & Wisanti, E. (2023). Durasi Penggunaan Gadget terhadap Masalah Perkembangan Perilaku Emosional Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 193–202. <https://doi.org/10.37287/JPPP.V5I1.1406>
- Ayunani, N. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Durasi Bermain Gadget Dengan Kegemukan Pada Siswa Tk Islam Al Azhar 03 Cirebon.
- Azwi, A. I., Yenni, Y., & Vianis, O. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Yang Menggunakan Gadget Pada Anak Usia Dini. *REAL in Nursing Journal*, 5(1), 24–36. <https://doi.org/10.32883/RNJ.V5I1.1507>
- BPS. (2022). Proporsi Individu yang Menguasai Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (Persen), 2020–2022.
- Bradley, A. H. M., & Howard, A. L. (2023). Stress and Mood Associations With Smartphone Use in University Students: A 12-Week Longitudinal Study. *Clinical Psychological Science*, 11(5), 921–941. <https://doi.org/10.1177/21677026221116889>
- Chikmah, A. M., & Fitrianiingsih, D. (2018). Pengaruh Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Masalah Mental Emosional Anak Pra Sekolah Di Tk Pembina Kota Tegal. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(2), 295–299. <https://doi.org/10.30591/SIKLUS.V7I2.896>
- Elwalinda, D. B., Ulfa, M., & Mayasari, S. I. (2023). Hubungan Kecanduan Gawai Dengan Masalah Psikososial Pada Anak Usia Sekolah Di SD Muhammadiyah 3 Malang. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(1), 68–77. <https://doi.org/10.57218/JKJ.VOL2.ISS1.688>
- Erik, S., & Syenshie, W. V. (2020). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 69–75.
- Febrina, C., & Mariyana, R. (2020). Hubungan Karakteristik Remaja dengan Tingkat Kecanduan Gadget di Kota Bukittinggi. *Real in Nursing Journal (RNJ)*, 3(3), 174–183. Retrieved from <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>
- Hafilda, A., Lestari, S., & Ratnasari, F. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Pada Anak Sekolah Dasar Dengan Kecanduan Gadget Di Desa Mauk Barat Pada Masa Pandemi Covid 19. *Nusantara Hasana Journal*, 1(12), 7–11. <https://doi.org/10.31983/JKB.V8I1.3735>
- Harsela, F., & Qalbi, Z. (2020). Pages Dampak Permainan Gadget dalam Mempengaruhi Perkembangan Kognitif Anak di TK Dharma Wanita Bengkulu. In *Jurnal PENA PAUD* (Vol. 1). Retrieved from <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/penapaud/index>
- Hasanah, M. (2017). Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 207–214. <https://doi.org/10.51529/IJIECE.V2I2.86>
- Hilda, S., Sartika, R., & Martono Diel. (2024). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dan Pendampingan Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Anak 3 - 6 Tahun Di Paud Nurur Rohmah Kecamatan Pakuhaji. *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(5), 81–90. <https://doi.org/10.5455/NUTRICIA.V1I5.1938>

- Jamil, S. N. F., & Rofi'ah. (2023). Analisis Kecanggihan Teknologi Membuat Anak-Anak Kecanduan Gadget. *DEWANTECH Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(1), 79–82. Retrieved from <https://journal.awatarapublisher.com/index.php/dewantech/article/view/39>
- Jasmine, A., & Farah, F. (2023). Pengaruh Durasi Pemakaian Gawai Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Pada Siswa/Siswi SMA AL-Muslim Tambun (Vol. 2).
- Juliani, I. R., Sri, I., & Wulandari, M. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Kelas 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 30–40. Retrieved from <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/707>
- Laily, I. N., Dwi, R., & Chandra, A. (2021). Kajian Wacana Dampak Penggunaan Gadget (Gawai) Terhadap Kemampuan Sosial Emosional Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Warna : Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 6(1), 35–44. <https://doi.org/10.24903/JW.V6I1.679>
- Luh Made Asri Dewi, N., & Widayati, K. (2022). Kedaruratan Masalah Mental Emosional Pengguna Gadget Pada Anak Usia Pra Sekolah. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 1(1), 244–251.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, Vol. 5, No. 2, 55–64.
- Mauliyah, I. (2017). Perkembangan Mental Emosional pada Anak Umur 3-5 Tahun Ditinjau dari Sikap Orang Tua. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 1(2), 48–55. <https://doi.org/10.32536/JRKI.V1I2.8>
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/DJPM.V2I2.180>
- Novitasari, N. (2019). Strategi Pendampingan Orang Tua terhadap Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak. *Al Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education (IJECE)*, 3(2), 167–188. <https://doi.org/10.35896/IJECE.V3I2.77>
- Nuhla, A., Sularti, S., Handayani, D., Formen, A., Kurniawati, Y., & Pranoto, S. (2018). *Exploring Parents' Experience in Guiding Their Children While Using Gadget at Home*.
- Nurgoho, K. W., Pratama, A., & Hidayati, N. (2020, July 22). Survei KPAI: 79% Anak Pakai Gadget Selain untuk Belajar Selama Pandemi Corona.
- Nurhayati, Aslan, & Susilawati. (2023). Penggunaan Teknologi Gadget Sebagai Media Pembelajaran Pada Anak Usia Dini di Raudhatul Atfhal Al-Ikhlas KotaSingkawang. *Ilmu Pendidikan (JIP)*, 1(3), 485–500.
- Rizkiah, A., Risanty, R. D., & Mujiastuti, R. (2020). Sistem Pendeteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Anak Usia 4-17 Tahun Menggunakan Metode Forward Chaining. *Just IT: Jurnal Sistem Informasi, Teknologi Informasi Dan Komputer*, 10(2), 83–93. <https://doi.org/10.24853/JUSTIT.10.2.83-93>
- Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, E. A. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Sosial Anak di Desa Jekulo Kudus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2132–2140. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1161>
- Sari, V. Z. N., Yulianingrum, A., Rusnoto, R., & Siswanti, H. (2021). Gadget Level Dependence Of Children Age 3-6 Years Invillage Cranggang Dawe Kudus. *Prosiding University Research Colloquium*, 446–454. Retrieved from <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1604>
- Setiawati, Y., & Fithriyah, I. (2020). *Deteksi Dini dan Penangann Kecanduan Gawai pada Anak* (R. Wahyudi, Ed.). Surabaya: Airlangga University Press.
- Sulistya, O., Juhrotun, N., & Umi, B. (2019). Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Balita. In *Indonesia Jurnal Kebidanan* (Vol. 3).
- Suryani, U., & Yazia, V. (2023). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 517–524. <https://doi.org/10.32583/KEPERAWATAN.V15I2.862>
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533. <https://doi.org/10.23887/JISD.V3I4.22310>
- Waluyati, I., Wulandari, & Arif. (2020). Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini di Kelurahan Kumbe Kota Bima Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini di Kelurahan Kumbe Kota Bima 1 Ida Waluyati, 2 Wulandari, 3 Arif. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 3(2), 30–36.