TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v6i1.8481

DAMPAK PENGGUNAAN GADGET BERLEBIHAN TERHADAP PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK USIA DINI

The Impact of Excessive Gadget Use on Cognitive Development in Early Childhood

Tania Sonya Lativa
Universitas Negeri Padang
taniasonyaa@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 14, 2025	Dec 6, 2025	Dec 18, 2025	Dec 23, 2025

Abstract

The rapid development of digital technology has increased gadget use among young children and raised concerns about its impact on cognitive development during a crucial phase of brain growth that requires appropriate stimulation to support thinking, memory, and problem-solving abilities. This paper aims to analyze the impact of excessive gadget use on the cognitive development of early childhood, identify factors that trigger high gadget use, and describe preventive efforts that can be undertaken. The method used was a literature study by reviewing various books, scholarly articles, research findings, and policy documents relevant to gadget use and early childhood development. The findings show that excessive and unsupervised gadget use can reduce children's concentration, memory capacity, language development, and critical thinking skills; conversely, controlled gadget use with educational content and accompanied by parental guidance has the potential to provide benefits as a means of cognitive stimulation. The main factors driving excessive gadget use include uncontrolled

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

duration of use, age-inappropriate content, and lack of parental supervision. The implications of this study underscore the importance of the role of parents and educators in regulating patterns and duration of gadget use so that the cognitive development of young children proceeds optimally, in a balanced manner, and in line with educational goals.

Keywords: Early Childhood; Cognitive Development; Gadget Use; Parental Supervision; Screen Time Duration

Abstrak: Perkembangan teknologi digital yang pesat telah meningkatkan penggunaan *gadget* pada anak usia dini dan menimbulkan kekhawatiran terhadap dampaknya terhadap perkembangan kognitif pada fase krusial pertumbuhan otak yang memerlukan stimulasi tepat untuk mendukung kemampuan berpikir, mengingat, dan memecahkan masalah. Penulisan ini bertujuan menganalisis dampak penggunaan *gadget* yang berlebihan terhadap perkembangan kognitif anak usia dini, mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu tingginya penggunaan *gadget*, serta menguraikan upaya pencegahan yang dapat dilakukan. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menelaah berbagai buku, artikel ilmiah, hasil penelitian, dan dokumen kebijakan yang relevan dengan topik penggunaan *gadget* dan perkembangan anak usia dini. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* secara berlebihan dan tanpa pengawasan dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, daya ingat, perkembangan bahasa, serta kemampuan berpikir kritis anak; sebaliknya, penggunaan *gadget* yang terkontrol dengan konten edukatif dan disertai pendampingan orang tua berpotensi memberikan manfaat sebagai sarana stimulasi kognitif. Faktor utama yang memicu penggunaan *gadget* berlebihan meliputi durasi penggunaan yang tidak terkontrol, jenis konten yang tidak sesuai usia, dan kurangnya pengawasan orang tua. Implikasi kajian ini menekankan pentingnya peran orang tua dan pendidik dalam mengatur pola dan durasi penggunaan *gadget* agar perkembangan kognitif anak usia dini berlangsung secara optimal, seimbang, dan selaras dengan tujuan pendidikan.

Kata Kunci: Anak Usia Dini; Perkembangan Kognitif; Penggunaan *Gadget*; Pengawasan Orang Tua; Durasi Penggunaan Layar

PENDAHULUAN

Pada proses tumbuh kembang individu, masa anak usia dini merupakan periode yang sangat krusial karena berada pada fase golden age, yaitu masa ketika perkembangan otak berlangsung sangat cepat dan menjadi dasar bagi kemampuan berpikir, berbahasa, serta kecerdasan di masa depan. Dalam enam tahun pertama kehidupan, perkembangan otak anak telah mencapai lebih dari 80 persen dari ukuran otak orang dewasa, sehingga stimulasi yang diberikan pada masa ini sangat menentukan kualitas perkembangan kognitif anak selanjutnya. Oleh karena itu, setiap bentuk pengalaman belajar dan stimulasi yang diterima anak usia dini memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan berpikir, daya ingat, dan proses pemecahan masalah.

Namun demikian, seiring dengan perkembangan teknologi digital, pola stimulasi yang diterima anak usia dini mengalami perubahan yang signifikan. Penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari semakin meningkat dan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas anak. Berdasarkan laporan UNICEF Indonesia dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, sekitar 65 hingga 70 persen anak usia 3-6 tahun di Indonesia menggunakan gadget setiap hari dengan durasi rata-rata 2 hingga 4 jam per hari. Angka tersebut telah melampaui pedoman World Health Organization (WHO) yang merekomendasikan batas waktu layar maksimal satu jam per hari bagi anak usia dini dengan pendampingan orang tua. Paparan layar digital yang berlebihan pada usia dini dikhawatirkan dapat memengaruhi perkembangan otak serta kemampuan berpikir anak secara optimal.

Penggunaan gadget yang didominasi oleh aktivitas digital pasif dan satu arah berpotensi mengurangi kesempatan anak untuk memperoleh stimulasi langsung melalui pancaindra dan interaksi sosial. Padahal, pengalaman belajar yang melibatkan interaksi langsung dengan lingkungan sangat dibutuhkan untuk membentuk kemampuan berpikir logis, konsentrasi, serta keterampilan memecahkan masalah. Hidayat (2023) menegaskan bahwa minimnya stimulasi aktif akibat dominasi aktivitas digital dapat menghambat perkembangan kognitif anak usia dini. Kondisi ini diperkuat oleh laporan UNICEF tahun 2023 yang menunjukkan bahwa sekitar 10 hingga 15 persen anak usia dini mengalami keterlambatan perkembangan secara umum, terutama pada aspek kognitif, motorik, dan bahasa.

Berbagai temuan penelitian juga menunjukkan dampak nyata dari penggunaan gadget yang berlebihan. Penelitian Ratna dan Sri (2021) mengungkapkan bahwa anak yang menggunakan gadget lebih dari dua jam per hari cenderung mengalami penurunan fokus, kesulitan memahami instruksi, serta hambatan dalam aktivitas yang memerlukan daya ingat dan kemampuan berpikir. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil penelitian Sucy Ramadhani dan Ismaniar (2024) di Kelurahan Kubu Dalam, Kota Padang, yang menunjukkan bahwa lebih dari 48 persen anak usia 4-5 tahun menggunakan gadget lebih dari lima jam per hari. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa anak yang menggunakan gadget tanpa pengawasan orang tua cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi dan menunjukkan ketergantungan terhadap konten digital.

Tingginya intensitas penggunaan gadget pada anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kebiasaan orang tua memberikan gadget sebagai sarana

menenangkan anak, keterbatasan waktu orang tua dalam mendampingi anak, serta rendahnya kesadaran mengenai dampak jangka panjang penggunaan gadget terhadap perkembangan kognitif. Dampak yang muncul tidak dapat diabaikan, karena penggunaan gadget yang berlebihan berpotensi menurunkan kemampuan konsentrasi, melemahkan daya ingat, serta menghambat kemampuan anak dalam memahami konsep-konsep abstrak yang penting bagi proses belajar di tahap selanjutnya.

Meskipun kajian mengenai penggunaan gadget pada anak usia dini telah banyak dilakukan, masih diperlukan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan antara intensitas penggunaan gadget, faktor-faktor pemicunya, serta implikasinya terhadap perkembangan kognitif anak secara menyeluruh. Oleh karena itu, kajian ini menjadi penting untuk mengulas lebih dalam dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap perkembangan kognitif anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh penggunaan gadget terhadap kemampuan berpikir, daya konsentrasi, dan proses belajar anak, serta menjadi dasar dalam merumuskan upaya pengelolaan penggunaan gadget yang lebih bijak dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini.

Kajian Teori

Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini

Pengertian Gadget

Secara etimologi, kata gadget berawal dari bahasa Inggris yang berarti alat kecil yang canggih serta mempunyai fungsi khusus. Gadget berarti perangkat elektronik yang bisa dibawa-bawa dan mempunyai berbagai fungsi berguna, seperti berkomunikasi, menonton hiburan, mendapatkan informasi, serta belajar. Menurut Yumarni (2022), gadget yaitu "perangkat elektronik kecil yang mempunyai fungsi tertentu dan dirancang dengan fitur canggih untuk memudahkan tugas-tugas sehari-hari manusia." Gadget bisa berbentuk telepon pintar, tablet, laptop, dan perangkat digital lainnya yang memungkinkan pengguna berinteraksi cepat dan efektif dengan dunia maya.

Menurut Wulandari dan Kurniasih (2023), gadget yaitu inovasi teknologi yang berkembang pesat dan digunakan oleh hampir seluruh kalangan, bermula dari anak-anak sampai orang dewasa. Gadget memudahkan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi jarak jauh, serta menikmati hiburan digital. Dalam dunia pendidikan, gadget bisa digunakan

sebagai alat belajar yang menarik, terutama untuk anak-anak, asalkan digunakan dengan tepat dan terarah.

Serta, Hadi dan Sumardi (2023) menjelaskan jika gadget merupakan hasil dari perkembangan teknologi modern yang banyak digunakan oleh manusia karena memberi manfaat yang besar. Namun, jika digunakan secara berlebihan dan tidak terkontrol, gadget bisa mempunyai dampak negatif pada pengguna, seperti membuat seseorang menjadi tergantung dan mengurangi interaksi sosial. Hal ini menunjukkan jika gadget mempunyai dua sisi, yaitu sisi yang memudahkan kehidupan sehari-hari sekaligus sisi yang bisa menimbulkan masalah jika digunakan tanpa batasan.

Dari berbagai pendapat itu, didapatkan kesimpulan jika gadget yaitu perangkat elektronik portabel pada fungsi khusus yang akan memberi kemudahan manusia ketika akan berkomunikasi, mendapatkan informasi, serta menjalankan berbagai aktivitas digital. Gadget mempunyai dua peran, yaitu sebagai alat yang menunjang kehidupan sehari-hari sekaligus berpotensi menyebabkan ketergantungan jika digunakan terlalu berlebihan.

Pengertian Anak Usia Dini

Secara etimologi, istilah anak usia dini merujuk pada orang yang ada di tahapan awal hidup, yaitu mulai dari dilahirkan hingga memasuki usia sekolah dasar. Di masa ini, perkembangan semua aspek kehidupan anak berlangsung cepat dan berpengaruh besar terhadap masa depan mereka. Dari pendapat Sujiono (2018), anak usia dini ialah seseorang yang sedang di masa perkembangan tercepat, termasuk aspek fisik, sosial, bahasa, kognitif, serta emosional. Masa ini sering disebut golden age karena sekitar 80% perkembangan otak manusia terjadi di masa ini. Stimulasi yang diberikan di masa ini sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter dan kemampuan anak di lalu hari.

Menurut Yuliani Nurani Sujiono (2017), anak usia dini mempunyai keunikan masing-masing, karena setiap anak berkembang dengan potensi, tempo, dan ritme yang berbeda. Menurutnya, anak usia dini tidak bisa disamakan satu sama lain, karena perkembangan mereka diberi pengaruh pada faktor bawaan dan lingkungan. Oleh sebab itu, masa usia dini disebut sebagai masa kritis dalam membentuk identitas diri dan kemampuan berinteraksi sosial anak.

Pendapat lain diungkapkan oleh Khotimah dan Fadillah (2021), jika anak usia dini yaitu anak yang aktif, kreatif, serta mempunyai rasa keingintahuan yang inggi terhadap lingkungan sekitarnya. Mereka selalu mencoba mempelajari sesuatu baru melalui pengalaman langsung, pengamatan, dan eksplorasi. Dari pendapatnya, perilaku eksploratif ini sebagai

karakteristik anak usia dini serta begitu penting guna mengembangkan kemampuan berpikir kritis serta kemandirian anak sejak dini.

Dari berbagai pendapat itu, didapatkan kesimpulan jika anak usia dini yaitu individu yang ada di tahapan awal kehidupan, dengan perkembangan yang sangat cepat dan unik pada banyak aspek, misalnya fisik, kognitif, sosial, bahasa, serta emosional. Anak di masa ini bersifat aktif, kreatif, ingin tahu, serta membutuhkan stimulasi yang tepat agar potensi mereka bisa berkembang optimal. Masa ini merupakan periode penting dalam membentuk karakter, kemandirian, serta kemampuan berinteraksi sosial anak di masa depan.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Gadget di anak Usia Dini

Penggunaan gadget oleh anak-anak usia dini semakin banyak terjadi di masa digital saat ini. Anak-anak semakin akrab dengan perangkat elektronik seperti ponsel, tablet, dan laptop yang mempunyai berbagai fitur menarik. Menurut Putri dan Rachmawati (2022), seberapa sering anak-anak menggunakan gadget diberi pengaruh pada berbagai faktor, termasuk dari dalam diri anak tersebut ataupun sekitarnya. Bermacam faktor yang memengaruhi adanya penggunaan gadget yaitu:

1. Faktor Keluarga

Keluarga mempunyai peran penting dalam membentuk kebiasaan anak menggunakan gadget. Menurut Hapsari dan Kusumawati (2021), orang tua sering membiarkan anak menggunakan gadget sebagai cara untuk menghibur atau menenangkan anak ketika sedang rewel. Hal ini menunjukkan jika cara orang tua mengasuh dan mengawasi anak sangat memengaruhi kebiasaan anak dalam menggunakan gadget. Serta, tingkat pendidikan dan pemahaman orang tua tentang teknologi juga berpengaruh pada cara mereka mengenalkan dan membatasi penggunaan gadget. Anak-anak yang mempunyai orang tua sibuk atau kurang berinteraksi langsung dengan anak cenderung lebih sering menggunakan gadget untuk mengisi waktu luang.

2. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial, seperti teman sebaya dan masyarakat sekitar, juga turut memengaruhi intensitas penggunaan gadget anak. Berdasarkan penelitian Nugrahani dan Prasetyo (2022), anak-anak cenderung meniru sikal teman-temannya yang sudah terbiasa menggunakan gadget baik untuk menonton video ataupun bermain. Serta, lingkungan masyarakat modern yang penuh dengan teknologi membuat anak-anak menganggap penggunaan gadget sebagai bagian dari gaya hidup. Akibatnya, anak-anak mulai merasa jika gadget yaitu kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari.

3. Faktor Psikologis dan Karakteristik Anak

Anak-anak usia dini yang memiliki rasa keingintahuan yang tinggi serta mudah tertarik pada hal-hal visual juga menjadi salah satu faktor dalam penggunaan gadget. Sari dan Widodo (2021) menjelaskan jika anak-anak usia dini mempunyai sifat alami untuk mengeksplorasi sesuatu baru melalui pengamatan dan interaksi. Gadget yang menampilkan warna, suara, dan gerak menarik dapat dengan mudah menarik perhatian anak dan membuat mereka tertarik secara berlebihan. Serta, anak yang cenderung introvert atau kurang mendapatkan stimulasi sosial di lingkungannya sering menggunakan gadget sebagai bentuk pelarian atau hiburan pribadi.

4. Faktor Perkembangan Teknologi dan Media

Perkembangan teknologi yang sangat cepat menjadi salah satu penyebab utama naiknya penggunaan gadget di kalangan anak kecil. Menurut Fitriani (2022), kemudahan akses internet, banyaknya aplikasi yang bisa belajar atau bersenang-senang, serta munculnya konten khusus anak di media digital membuat gadget semakin menarik dan mudah digunakan oleh anak-anak. Orang tua juga kerap memanfaatkan teknologi ini sebagai sarana belajar digital maupun alat untuk berkomunikasi dengan anak. Namun, jika tidak ada bimbingan yang tepat, anak bisa tergantung pada gadget dan kehilangan keseimbangan dalam rutinitas sehari-harinya.

Berdasarkan penjelasan itu, didapatkan kesimpulan jika penggunaan gadget oleh anak usia dini diberi pengaruh terhadap berbagai faktor yang saling terkait, baik faktor dari dalam diri anak ataupun faktor luar. Faktor keluarga, lingkungan sosial, sifat anak, serta perkembangan teknologi yaitu penyebab utama meningkatnya interaksi anak dengan gadget. Maka demikian, penting untuk orang tua serta pendidik agar mengetahui setiap faktor itu agar bisa mengarahkan penggunaan gadget secara positif, membatasi dampak negatifnya, serta menyeimbangkan aktivitas digital dengan pengalaman belajar langsung di lingkungan nyata.

Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini

Pengertian Perkembangan Kognitif

Secara etimologis, istilah kognitif berawal dari kata Latin cognoscere yang artinya "mengetahui." Pada konteks psikologi perkembangan, kognitif diartikan dengan proses mental yang berhubungan pada kemampuan berpikir, mengingat, menalar, dan memahami lingkungan. Menurut Piaget, perkembangan kognitif merupakan perubahan progresif dalam cara anak berpikir dan memahami dunia seiring bertambahnya usia dan pengalaman. Di masa

anak usia dini, proses ini begitu krusial dikarenakan menjadi dasar bagi kemampuan anak dalam memecahkan masalah, berkomunikasi, dan belajar.

Menurut Sujiono (2018), perkembangan kognitif yakni kemampuan anak guna menilai, menghubungkan, serta mempertimbangkan sebuah objek maupun peristiwa di sekitarnya melalui pengalaman langsung. Ia menegaskan jika pada usia dini, anak belajar dengan cara aktif mengeksplorasi lingkungan dan memanipulasi benda-benda konkret untuk memahami hubungan sebab-akibat. Melalui kegiatan itu, anak mengembangkan dasar berpikir logis yang nantinya menjadi pondasi dalam proses belajar formal di sekolah.

Wahyuni (2023) juga menyebutkan jika perkembangan kognitif anak juga diberi pengaruh pada faktor internal seperti kematangan otak dan minat belajar anak, serta faktor eksternal seperti pola asuh, media pembelajaran, dan interaksi sosial. Maka demikian, perkembangan kognitif bukan hanya bergantung terhadap usia, namun juga pada kualitas pengalaman belajar dan stimulasi yang diterima anak setiap hari.

Berdasarkan berbagai pendapat itu, didapatkan kesimpulan jika perkembangan kognitif anak usia dini ialah proses bertahap yang dipengaruhi dari faktor dalam diri anak dan lingkungan sekitarnya. Pada masa ini, anak belajar dengan cara mengeksplorasi dan mengalami langsung untuk memahami cara berpikir secara logis. Maka dari itu, pemberian stimulasi yang tepat serta lingkungan yang mendukung sangat penting supaya perkembangan berpikir anak bisa berkembang secara optimal.

Tahapan-Tahapan Perkembangan Kognitif

Jean Piaget mengemukakan jika perkembangan kemampuan kognitif manusia berlangsung melalui bermacam tahapan yang berurutan dan saling berhubungan. Setiap tahapan mencerminkan cara anak memahami dunia seiring pertumbuhan usianya. Menurut Piaget, terdapat empat tahapan utama perkembangan kognitif, yaitu:

1. Tahapan Sensorimotor (usia 0-2 tahun)

Di tahapan ini, bayi belajar memahami dunia melalui aktivitas fisik dan pengalaman inderawi. Perkembangan kognitif dimulai dari gerakan refleks yang bersifat naluriah menuju kemampuan berpikir simbolik yang sederhana. Anak mulai mengoordinasikan antara gerakan tubuh dengan apa yang ia lihat, dengar, serta rasakan. Melalui eksplorasi ini, anak memperoleh pemahaman dasar tentang lingkungan sekitarnya. Pada akhir tahapan sensorimotor, anak mulai mengenal konsep keadaan objek (object permanence), yaitu kesadaran jika benda tetap ada meski tidak terlihat atau tidak dipegang.

2. Tahapan Praoperasional (usia 2-7 tahun)

Tahap ini ditandai oleh berkembangnya kemampuan berpikir simbolik. Anak mulai merepresentasikan dunia dengan kata-kata, gambar, serta simbol. Cara berpikir mereka masih bersifat tidak sistematis dan belum logis sepenuhnya. Ciri khas di tahapan ini antara lain:

a. Transductive reasoning, yaitu penalaran yang tidak mengikuti logika deduktif maupun induktif

b. Animisme, yaitu kecenderungan menganggap jika benda mati mempunyai perasaan atau kehidupan seperti manusia

c. Artificialism, yaitu keyakinan jika segala sesuatu di sekitar diciptakan oleh manusia

d. Perceptually bound, yakni menilaikan suatu hal dari apa yang tampak

e. Mental experiment, yaitu kecenderungan mencoba berbagai cara untuk menemukan jawaban atas suatu masalah

f. Centration, yaitu fokus anak yang hanya tertuju pada satu aspek yang paling menarik serta tidak memedulikan yang lain

g. Egocentrisme, yakni kecenderungan anak melihat dunia dari sudut pandangnya sendiri.

Dengan kata lain, anak usia praoperasional mulai berpikir secara simbolik, namun masih terbatas oleh pengalaman konkret dan persepsi pribadinya.

3. Tahapan Operasional Konkret (usia 7-11 tahun)

Di tahapan ini, anak mulai bisa berpikir dengan logis terhadap objek dan peristiwa yang nyata. Mereka bisa memahami hubungan sebab-akibat secara lebih rasional dan mampu melakukan klasifikasi terhadap benda berdasarkan bentuk, ukuran, atau warna. Anak juga mulai memahami konsep konservasi, yaitu jika jumlah suatu benda tidak berubah meskipun tampilannya berbeda. Misalnya, anak yang telah mencapai tahapan ini akan memahami jika jumlah permen tetap sama meskipun dipindahkan dari kotak ke lantai. Tahapan operasional konkret juga ditandai dengan kemampuan decentring atau kemampuan memusatkan perhatian pada lebih dari satu aspek dalam waktu bersamaan, serta kemampuan untuk membalikkan proses berpikir (reversibility).

4. Tahapan Operasional Formal (usia 11 tahun ke atas)

Tahap ini berlangsung di masa remaja hingga dewasa. Anak mulai berpikir secara abstrak, logis, dan idealistis. Mereka tidak lagi memerlukan benda konkret untuk memahami suatu konsep. Di tahapan ini individu bisa mengembangkan hipotesis, berpikir deduktif, serta memecahkan masalah secara sistematis melalui penalaran logis. Kemampuan berpikir abstrak

ini memungkinkan remaja untuk memahami konsep moral, keadilan, dan kemungkinan masa depan secara lebih mendalam.

Jika dikaitkan dengan anak usia dini, maka tahapan perkembangan kognitif yang paling relevan menurut Piaget yakni tahapan sensorimotor (0-2 tahun) dan tahapan praoperasional (2-7 tahun). Di masa sensorimotor, anak belajar melalui interaksi langsung dengan lingkungan melalui pancaindra serta gerakan tubuh, sehingga pengalaman konkret menjadi kunci utama dalam pembelajaran.

Sementara di tahapan praoperasional, anak mulai menunjukkan kemampuan berpikir simbolik, misalnya dengan menggunakan kata, gambar, atau permainan imajinatif untuk merepresentasikan dunia sekitarnya. Anak di masa ini juga cenderung egosentris, di mana mereka sulit memahami sudut pandang orang lain. Oleh karena itu, stimulasi kognitif di anak usia dini sebaiknya dilaksanakan melalui aktivitas bermain yang bersifat eksploratif serta simbolik, seperti permainan peran, menggambar, atau bercerita.

METODE

Artikel ini disusun menggunakan metode studi pustaka (library research) dengan menelaah berbagai sumber literatur yang relevan. Sumber data diperoleh dari buku referensi, artikel jurnal ilmiah, laporan lembaga resmi, serta hasil penelitian terdahulu yang kredibel. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran, pencatatan, dan penelaahan literatur secara sistematis, kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian dan keandalan sumber. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis dengan cara mengkaji, membandingkan, dan mensintesis berbagai konsep serta temuan penelitian untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif. Hasil analisis tersebut disajikan secara deskriptif dan sistematis sebagai dasar pembahasan dan penarikan kesimpulan dalam artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini

Gadget merupakan salah satu perangkat elektronik yang kini tidak hanya digunakan oleh orang dewasa, tetapi juga telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak usia dini. Kehadiran gadget memunculkan dua pandangan yang saling berlawanan. Di satu sisi, gadget dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang membantu merangsang kemampuan berpikir anak. Namun, di sisi lain, penggunaan gadget yang berlebihan serta minim

pengawasan berpotensi menghambat perkembangan kognitif anak. Oleh karena itu, dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan kognitif anak usia dini perlu dipahami secara komprehensif, baik dari sisi positif maupun negatifnya.

1. Dampak Positif Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini

Penggunaan gadget secara bijak dan terarah pada konten edukatif dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan kognitif anak usia dini. Dampak positif tersebut antara lain sebagai berikut:

a. Menstimulasi kemampuan berpikir dan daya ingat anak

Pemanfaatan gadget melalui program edukatif, film pembelajaran, dan permainan interaktif dapat melatih kemampuan kognitif anak. Sundus dalam Pratama (2023) menjelaskan bahwa gadget mampu merangsang kemampuan berpikir anak melalui aktivitas yang mengandung tantangan. Anak usia dini cenderung tertarik pada tampilan visual dan audio yang menarik, sehingga lebih fokus dan termotivasi dalam mengikuti proses belajar. Kondisi ini membuat gadget berfungsi sebagai media pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan.

b. Meningkatkan kemampuan penalaran dan pemecahan masalah

Perkembangan kognitif mencakup kemampuan mengingat, menalar, berpikir logis, dan memecahkan masalah. Ketika anak menggunakan gadget untuk bermain game edukatif atau menonton video pembelajaran, mereka secara tidak langsung melatih fungsi otak yang berkaitan dengan penalaran dan daya ingat. Marinding (2020) menyatakan bahwa penggunaan gadget dapat membantu anak mengamati dan mengingat informasi dari apa yang mereka lihat dan dengar. Proses ini mendorong anak untuk memahami hubungan sebab-akibat serta mengembangkan pola berpikir logis.

c. Menumbuhkan rasa ingin tahu dan sikap proaktif dalam belajar

Penggunaan gadget yang tepat juga dapat menumbuhkan rasa ingin tahu anak secara alami. Anak menjadi lebih aktif dalam mencari informasi baru melalui konten yang tersedia di gadget. Mardalena, Yuhasriati, dan Amalia (2020) menegaskan bahwa kemampuan kognitif anak merupakan potensi yang menghubungkan neuron di otak untuk memungkinkan anak berpikir, menalar, dan memahami informasi. Media visual dan interaktif pada gadget, seperti aplikasi berhitung, puzzle, dan video edukatif, dapat membantu mengoptimalkan proses tersebut sekaligus melatih daya ingat dan kemampuan berpikir kritis anak. Sebagai media

pembelajaran, gadget dapat memberikan manfaat yang signifikan apabila digunakan secara terkontrol dan disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini.

2. Dampak Negatif Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini

Di samping manfaat yang ditawarkan, penggunaan gadget yang tidak terkendali dan minim pendampingan juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap perkembangan kognitif anak usia dini, antara lain:

a. Menurunnya kemampuan fokus dan konsentrasi anak

Salah satu dampak negatif yang paling sering muncul adalah menurunnya kemampuan fokus dan konsentrasi anak. Harsela dan Qalbi dalam Mimin Elka (2022) menyebutkan bahwa anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami kesulitan untuk fokus saat proses pembelajaran berlangsung. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan anak terpapar rangsangan visual yang cepat dan instan, sehingga mereka kesulitan mempertahankan perhatian dalam waktu yang lama.

b. Terhambatnya perkembangan berpikir kritis dan analitis

Penggunaan gadget secara berlebihan juga dapat membatasi perkembangan berpikir kritis anak. Tamelab (2023) mengungkapkan bahwa kemampuan berpikir kritis anak dapat menurun akibat penggunaan gadget yang intensif, terutama jika anak lebih banyak terpapar hiburan pasif seperti menonton video tanpa interaksi. Anak yang terbiasa menerima informasi secara instan cenderung kurang terlatih dalam menganalisis, berimajinasi, dan memecahkan masalah secara mandiri.

c. Berkurangnya pengalaman belajar nyata dan interaksi sosial

Penelitian Sucy Ramadhani dan Ismaniar (2024) menunjukkan bahwa fenomena screen time pada anak usia 4-5 tahun di Kelurahan Kubu Dalam, Kota Padang, berkaitan erat dengan rendahnya kontrol orang tua. Anak-anak dalam penelitian tersebut rata-rata menghabiskan lebih dari lima jam per hari di depan layar. Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan kognitif karena anak lebih banyak berinteraksi dengan gadget dibandingkan dengan lingkungan sosialnya. Kesempatan untuk belajar melalui pengalaman langsung, permainan fisik, dan interaksi sosial pun menjadi berkurang.

Berdasarkan hal itu, dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan kognitif anak usia dini sangat bergantung pada pendampingan orang tua. Jika penggunaan diarahkan pada konten edukatif dengan batas waktu yang wajar, gadget bisa menjadi sarana belajar yang bermanfaat. Namun, tanpa pengawasan, anak berisiko mengalami penurunan fokus, daya

ingat, dan kemampuan berpikir kritis. Karena itu, keseimbangan antara penggunaan teknologi dengan aktivitas sosial nyata sangat penting untuk menjaga perkembangan kognitif anak tetap optimal.

Faktor-Faktor yang Memicu Penggunaan Gadget Berlebihan pada Anak Usia Dini

Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia dini tidak terjadi secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan pola pengasuhan, karakteristik anak, serta lingkungan sosial dan teknologi. Beberapa faktor utama yang memicu tingginya intensitas penggunaan gadget antara lain:

1. Durasi Penggunaan

Durasi penggunaan gadget menjadi faktor penentu besar kecilnya dampak yang dirasakan anak. Semakin lama anak terpapar layar, semakin besar kemungkinan munculnya dampak negatif, seperti kurangnya aktivitas fisik, gangguan pola tidur akibat paparan cahaya biru, serta penurunan kemampuan konsentrasi. World Health Organization (WHO, 2019) merekomendasikan agar anak usia 2–5 tahun hanya memiliki waktu layar maksimal satu jam per hari, sedangkan bayi di bawah satu tahun tidak disarankan terpapar layar sama sekali.

Pratiwi (2024) mengemukakan bahwa anak yang menggunakan gadget lebih dari tiga jam per hari cenderung mengalami keterlambatan bicara dan gangguan tidur dibandingkan anak dengan durasi screen time kurang dari satu jam. Kondisi ini sejalan dengan teori Piaget yang menekankan pentingnya stimulasi aktif melalui interaksi langsung dan permainan konkret dalam perkembangan kognitif anak.

2. Jenis Konten yang Diakses

Jenis konten yang diakses anak sangat memengaruhi kualitas dampak penggunaan gadget. Konten edukatif dan interaktif, seperti permainan edukasi dan aplikasi belajar, dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif dan bahasa anak. Nugroho dan Pratama (2020) menyatakan bahwa konten interaktif mampu merangsang rasa ingin tahu, melatih daya ingat, dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah.

Sebaliknya, paparan konten pasif seperti menonton video hiburan secara berlebihan dapat menurunkan aktivitas kognitif anak. Rosyida (2022) mengungkapkan bahwa anak yang lebih banyak menonton video tanpa interaksi cenderung mengalami keterlambatan berbicara dibandingkan anak yang mendapatkan stimulasi melalui permainan interaktif.

3. Pengawasan dan Kontrol Orang Tua

Pengawasan orang tua memegang peranan penting dalam mengatur penggunaan gadget pada anak. Berdasarkan teori ekologi Bronfenbrenner, keluarga merupakan mikrosistem utama yang membentuk pengalaman awal anak. Orang tua yang aktif mendampingi anak saat menggunakan gadget dapat memberikan arahan, penjelasan, serta membantu anak memahami isi konten secara lebih mendalam.

Kumara (2024) melaporkan bahwa anak yang menggunakan gadget dengan pendampingan orang tua memiliki pemahaman materi yang lebih baik dibandingkan anak yang menggunakan gadget tanpa pendampingan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Sucy Ramadhani dan Ismaniar (2024) yang menunjukkan bahwa rendahnya kontrol orang tua menjadi faktor utama tingginya penggunaan gadget pada anak usia dini.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa durasi menggunakan gadget, jenis konten yang diakses, dan tingkat pengawasan orang tua memengaruhi dampak gadget terhadap anak-anak. Dampak negatif muncul jika penggunaan terlalu lama, konten tidak cocok dengan usia anak, dan orang tua kurang memperhatikan. Sebaliknya, gadget bisa memberi manfaat jika digunakan dalam waktu yang tepat, konten yang bermanfaat, serta didampingi secara aktif oleh orang tua. Karena itu, penting untuk mengelola lingkungan digital anak agar mengurangi risiko dan mendukung tumbuh kembangnya secara optimal.

Upaya Mengatasi Penggunaan Gadget Berlebihan pada Anak Usia Dini

Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia dini perlu ditangani melalui kerja sama antara orang tua, pendidik, dan lingkungan sekitar. Beberapa upaya yang dapat dilakukan antara lain sebagai berikut.

1. Menetapkan Batasan Waktu Penggunaan Gadget

Penetapan batasan waktu penggunaan gadget secara tegas dan konsisten sangat penting bagi anak usia dini. WHO (2019) merekomendasikan penggunaan gadget maksimal satu hingga dua jam per hari untuk anak usia 2-5 tahun. Sisbintari dan Setiawati (2021) menyatakan bahwa pembatasan waktu yang konsisten dapat membantu anak mengembangkan disiplin diri dan mengurangi ketergantungan pada gadget.

2. Pendampingan Aktif Orang Tua

Pendampingan orang tua tidak hanya sebatas pengawasan, tetapi juga keterlibatan aktif dalam memilih konten dan berdiskusi dengan anak. Hidayatuladkia (2021) menegaskan

bahwa keterlibatan orang tua dapat mengubah pengalaman digital menjadi sarana pembelajaran yang bermakna serta memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak.

3. Penyediaan Aktivitas Non-Digital yang Edukatif

Anak perlu diarahkan pada berbagai aktivitas non-digital seperti bermain puzzle, membaca buku cerita, menggambar, dan bermain peran. Aktivitas ini merangsang kreativitas, imajinasi, serta kemampuan problem solving. Sisbintari dan Setiawati (2021) menyebutkan bahwa alternatif kegiatan non-digital yang menyenangkan dapat membantu anak mengurangi ketergantungan pada gadget secara alami.

4. Pola Asuh dan Keteladanan Orang Tua

Pola asuh dan keteladanan orang tua memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan anak. Husnaeni (2023) menekankan bahwa orang tua yang mampu memberi contoh penggunaan gadget secara bijak akan lebih mudah menanamkan disiplin penggunaan gadget pada anak. Konsistensi dan komunikasi yang jelas membuat anak memahami pentingnya mengatur waktu digital dan melakukan aktivitas di luar layar.

Dari penjelasan tersebut, dapat katakan bahwasanya keteladanan orang tua sangatlah diperlukan dalam membentuk kebiasaan anak menggunakan gadget. Aturan yang dibuat tidak akan berjalan baik jika orang tua tidak menunjukkan contoh yang benar dalam mengatur waktu digital mereka. Dengan bersikap konsisten, orang tua memberi contoh yang baik, sehingga anak bisa lebih disiplin dan mengerti manfaat melakukan kegiatan di luar perangkat elektronik. Oleh sebab itu, peran orang tua sebagai teladan merupakan hal penting dalam mencegah anak-anak menggunakan gadget terlalu banyak sejak dini.

KESIMPULAN

Penggunaan gadget berlebihan pada anak usia dini berpotensi menurunkan perkembangan kognitif, terutama fokus, konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir kritis, meskipun dapat memberikan manfaat jika diawasi melalui konten edukatif. Faktor utama seperti durasi, konten, pengawasan orang tua, faktor keluarga, lingkungan sosial, psikologis anak, dan perkembangan teknologi memicu masalah ini. Upaya pencegahan meliputi batasan waktu, pendampingan, aktivitas alternatif, dan teladan orang tua. Saran untuk penelitian lanjutan adalah pengembangan program intervensi berbasis keluarga untuk mengoptimalkan penggunaan gadget, serta studi longitudinal untuk mengukur dampak jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Fitriani, R. (2022). Pengaruh Perkembangan Teknologi terhadap Perilaku Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia, 7*(2), 145–155.

Hadi, A., & Sumardi, B. (2023). Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget di Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Teknologi dan Pendidikan, 4*(1), 21–30.

Hapsari, D., & Kusumawati, A. (2021). Pengaruh Pola Asuh terhadap Penggunaan Gadget di Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Lectura, 8*(1), 55–64.

Hidayat, A. H. (2022). Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini di Desa Ujunggurap Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 4*(2), 317–334. https://doi.org/10.24952/bki.v4i2.6534

Hidayatuladkia, A., dkk. (2021). Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak Menggunakan Gadget di Masa Pandemi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5*(2), 1147–1158.

Husnaeni. (2023). Pola Asuh Orang Tua dalam Penggunaan Gadget di Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age, 7*(1), 22–31.

Kementerian Kesehatan RI, & UNICEF Indonesia. (2023). *Laporan Penggunaan Gawai di Anak Usia Dini di Indonesia*. UNICEF Indonesia.

Khotimah, L., & Fadillah, A. (2021). Karakteristik Anak Usia Dini dalam Konteks Pembelajaran Eksploratif. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5*(2), 101–112.

Kumara, B. (2024). Pendampingan Orang Tua dalam Penggunaan Gadget di Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia, 9*(1), 33–45.

Mardalena, Y., Yuhasriati, & Amalia, N. (2020). Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak, 9*(1), 1–10.

Marinding, T. (2020). Dampak Gadget terhadap Daya Ingat Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 12*(2), 65–74.

Mimin Elka. (2022). Konsentrasi Belajar Anak yang Menggunakan Gadget Berlebihan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6*(4), 2880–2889.

Nugrahani, R., & Prasetyo, A. (2022). Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Penggunaan Gadget di Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini (JIPAUD), 6*(1), 21–30.

Nugroho, A., & Pratama, A. (2020). Konten Interaktif dan Pengaruhnya pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Usia Dini, 14*(2), 200–212.

Pratama, R. (2023). Gadget sebagai Media Pembelajaran Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 8*(2), 101–110.

Pratiwi, F. (2024). Screen Time Berlebih dan Dampaknya pada Perkembangan Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 9*(1), 12–21.

Putri, N., & Rachmawati, F. (2022). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Interaksi Anak dengan Gadget. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6*(3), 1789–1798.

Ramadhani, S., & Ismaniar, I. (2024). Hubungan Kontrol Orang Tua dengan Fenomena Screen Time di Anak Usia Dini di Kelurahan Kubu Dalam Kota Padang. *Jurnal Family Education, 4*(4), 742–750. https://jfe.ppj.unp.ac.id/index.php/jfe/article/view/273

Ratna, S., & Sri, H. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Fokus dan Daya Ingat Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak, 8*(2), 110–120.

Rosyida, N. (2022). Pengaruh Tontonan Pasif terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak, 7*(1), 45–53.

Sari, L., & Widodo, T. (2021). Aspek Psikologis Penggunaan Gadget di Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu Pendidikan Anak Usia Dini, 6*(2), 90–100.

Sisbintari, A., & Setiawati, N. (2021). Pembatasan Penggunaan Gadget di Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia, 6*(2), 110–119.

Sujiono, Y. N. (2017). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. PT Indeks.

Sujiono, Y. N. (2018). Perkembangan Anak Usia Dini di Masa Golden Age. *Jurnal Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini, 3*(1), 15–24.

Tamelab, R. (2023). Gadget dan Keterbatasan Berpikir Kritis Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 10*(1), 90–99.

Wahyuni, T. (2023). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Cakrawala Pendidikan Anak Usia Dini, 9*(1), 67–78.

Wulandari, S., & Kurniasih, D. (2023). Inovasi Teknologi dan Penggunaan Gadget di Kalangan Anak. *Jurnal Teknologi dan Pendidikan Anak Usia Dini, 5*(2), 45–54.

Yasinta, Y., & Putri, A. (2020). The relationship between gadget use duration and social-emotional development in pre-school age children at TK Negeri Pembina 02 Batam Center in 2020. *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam, 11*(1), 1–15. https://doi.org/10.37776/zk.v11i1.727

Yumarni, E. (2022). Gadget sebagai Media Multifungsi dalam Kehidupan Modern. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Teknologi Informasi, 7*(1), 12–21.