

DAMPAK PENGGUNAAN *SMARTPHONE* PADA KONDISI PSIKOSOSIAL ANAK

(Studi Di SD Negeri Limbo Kecamatan Taliabu Barat)

Nurul Cahyani¹⁾, Tanzil²⁾, Lutfiana Nur Azizah³⁾

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

Email: nurulcahyanicahyani@gmail.com, tanzilsosio@gmail.com, lutfiananurazizah61@uho.ac.id

ABSTRAK

Memberikan *smartphone* kepada anak adalah salah satu faktor eksternal yang dapat berdampak positif atau negatif terhadap perkembangan psikososial anak. penggunaan *smartphone* secara terus menerus akan berdampak bagi pola perilaku anak dalam kesehariannya, anak-anak akan cenderung terus menerus menggunakan *smartphone* akan sangat tergantung dan menjadi kegiatan yang harus dan rutin di lakukan oleh anak dalam aktifitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak negatif penggunaan *smartphone* pada kondisi psikososial anak di SD Negeri Limbo, serta Upaya mengatasi dampak negatif penggunaan *smartphone* pada kondisi psikososial anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini adalah siswa dan orang tua serta guru di SD Negeri Limbo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* berdampak pada kondisi psikososial anak meliputi, gangguan mental, ketergantungan atau kecanduan, dan gangguan konsentrasi belajar. Adapun upaya dalam mengatasi dampak negatif *smartphone* pada kondisi psikososial anak adalah membatasi waktu penggunaan *smartphone*, mengajak anak bersosialisasi dengan teman, mendorong anak aktif di berbagai kegiatan, memberikan permainan alternatif, meluangkan waktu bersama, serta menjadi modeling atau panutan.

Kata Kunci: Anak, Dampak *Smartphone*, Kondisi Psikososial

ABSTRACT

Providing smartphones to children is one of the external factors that can have a positive or negative impact on children's psychosocial development. continuous use of smartphones will have an impact on children's behavior patterns in their daily lives, children will tend to continue to use smartphones will be very dependent and become activities that must and routinely done by children in their daily activities, This study aims to determine the negative impact of smartphone use on children's psychosocial conditions at SD Negeri Limbo, as well as efforts to overcome the negative impact of smartphone use on children's psychosocial conditions. This research uses a descriptive qualitative approach. Data collection techniques using interviews, observation and documentation. The informants in this study were students, parents and teachers at SD Negeri Limbo. The data sources in this study are primary data and secondary data. The results showed that the use of smartphones has an impact on children's psychosocial conditions including, mental disorders, dependence or addiction, and learning concentration disorders. The efforts to overcome the negative impact of smartphones on children's psychosocial conditions are limiting the time of using smartphones, inviting children to socialize with friends, encouraging children to be active in various activities, providing alternative games, spending time together, and modeling or role models.

Keywords: Children, Smartphone Impact, Psychosocial Condition

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi saat ini berkembang sangatlah pesat dan tampak jelas sehingga dapat memberikan perubahan pada pola-pola kehidupan manusia pada zaman ini. Berbagai bidang dalam kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dengan teknologi dan informasi, mulai dari urusan ekonomi, kesehatan, sampai dengan pendidikan. Salah satu teknologi yang terlihat, dan berperan dalam kehidupan masyarakat adalah *smartphone*. Teknologi telah membantu dan mempengaruhi individu dari segala usia, termasuk orang dewasa, remaja, bahkan anak-anak. salah satunya adalah anak yang berusia 6 hingga 12 tahun. Teknologi yang berbentuk *smartphone* dengan cepat menarik perhatian dan minat anak-anak. Perkembangan teknologi menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan penggunaan *smartphone* pada kalangan anak-anak (Fathoni, 2017).

Dewasa ini, masalah kesejahteraan dan perkembangan anak merupakan suatu hal yang perlu mendapat perhatian serius, khususnya terkait dengan perkembangan psikososial atau perkembangan sosial dan emosional. Menurut teori (E. Erikson, 2010) perkembangan psikososial pada anak usia sekolah dimulai dari terbentuknya rasa percaya diri (*industry*), yang kemudian mereka mulai berkreasi, memanipulasi, dan berkembang sesuai keterampilan dan kapasitasnya.

Perkembangan psikososial mempunyai keterkaitan dengan aspek perkembangan lainnya, baik fisik, maupun mental. Kemampuan ini saling melengkapi suatu kegiatan anak pada emosi yang menghasilkan penguatan, penalaran, konsentrasi terhadap anak dalam psikologis efek dari tekanan dan pengaruh pada sikap, minat, dan dampak psikologis lainnya (Tirtayani, 2014). Proses perkembangan psikososial pada anak dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Pemberian *smartphone* pada anak merupakan faktor eksternal yang dapat berpengaruh positif dan negatif terhadap perkembangan psikososial anak serta pengawasan orang tua dan pola asuh maupun bimbingan dapat menentukan keberhasilan tumbuh kembang anak di masa depan (Qarni, 2023).

Dengan adanya *smartphone* yang memiliki fitur game yang menarik yang ditawarkan dan seringkali membuat anak-anak cepat akrab dengannya. Banyak manfaat yang di peroleh dari penggunaan *smartphone*. Namun penggunaan

smartphone secara terus menerus akan berdampak bagi pola perilaku anak dalam kesehariannya, anak-anak akan cenderung terus menerus menggunakan *smartphone* akan sangat tergantung dan menjadi kegiatan yang harus dan rutin dilakukan oleh anak dalam aktifitas sehari-hari, tidak dipungkiri saat ini anak lebih sering bermain *smartphone* dari pada belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Hardianti, 2018).

Berdasarkan pengamatan awal (observasi) di Sekolah Dasar Negeri Limbo Kecamatan Taliabu Barat, terhadap orang tua siswa dari kelas II-VI SD sebanyak 149 siswa ada sebanyak 129 orang siswa menggunakan gadget, baik milik orang tua yang dipinjamkan pada anak maupun milik pribadi yang dibeli oleh orang tua. Sedangkan, menurut orang tua siswa, sebanyak 20 orang anak tidak pernah menggunakan *smartphone*. Berdasarkan informasi yang ada, intensitas penggunaan *smartphone* oleh anak lebih dari 2 jam setiap hari. Menurut pengamatan orang tuanya di rumah, anak lebih senang menggunakan *smartphone* nya dari pada bermain dengan teman-temannya, anak lebih suka menyendiri atau introver, kurang peka terhadap lingkungannya, dan jarang berinteraksi di luar rumah. Bahkan tidak sedikit anak yang membangkang perintah orang tuanya. Hal ini disebabkan oleh banyaknya fitur menarik yang dapat diakses oleh anak termasuk *game*, *Youtube*, *Tiktok* dan lainnya yang dapat menarik minat anak-anak untuk terus menggunakan *smartphone*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Subyek atau informan dalam penelitian ini adalah 5 orang siswa SD Negeri Limbo beserta orang tuanya dan 2 orang guru di SD Negeri Limbo. Teknik analisis dan yang digunakan dalam penelitian ini mengikuti langkah-langkah (Emzir, 2012) yang memberikan petunjuk secara umum langkah-langkah dalam analisis data kualitatif deskriptif yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (verifikasi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Negatif *Smartphone* Pada Kondisi Psikososial Anak Di SDN Limbo

Perkembangan teknologi, terutama penggunaan *smartphone*, telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan anak-anak, termasuk di SDN Limbo. Meski menawarkan kemudahan akses informasi dan hiburan, penggunaan berlebihan dapat berdampak negatif pada kondisi psikososial mereka. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dampak negatif *smartphone* pada kondisi psikososial anak di SDN Limbo adalah sebagai berikut:

1. Gangguan Mental (Peningkatan Cemas dan Stres)

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan berpengaruh signifikan pada resiko stres, kecemasan yang berlebihan dan depresi pada anak. Hal ini disebabkan oleh berbagai hal, antara lain tekanan untuk tetap terhubung dengan dunia digital dan tekanan untuk terus mendapatkan berbagai informasi yang ada di *smartphone* yang ia miliki. Seperti yang di alami oleh siswa/i SD Negeri Limbo, terlihat bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan berpengaruh signifikan terhadap kondisi emosional anak-anak. Mereka yang terbiasa menghabiskan waktu lama dengan *smartphone* cenderung mengalami tingkat kecemasan dan depresi jika di batasi menggunakan *smartphone* oleh orang tua. Reaksi emosional termasuk kemarahan, kecemasan, kegelisahan, dan menangis jika orang tua menyita dan membatasi mereka dalam menggunakan *smartphone*. Ketergantungan mereka pada *smartphone* membuat orang tua merasa khawatir mereka kecanduan yang akan berdampak pada perkembangan dan prestasi belajarnya.

2. Ketergantungan (Kecanduan dan Aktivitas Tidak Seimbang)

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan dan kecanduan pada anak. Ketergantungan pada anak di tandai dengan keinginan untuk selalu terkoneksi dengan dunia digital. Selain itu kecanduan *smartphone* pada anak seperti, keinginan yang lebih besar untuk menggunakan *smartphone* dan sering kali menyebabkan kecemasan jika lepas dari *smartphone* nya. Anak-anak yang kecanduan cenderung menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game dan nonton sehingga mereka menarik diri dari lingkungan sosialnya karena fokus pada *smartphone* nya.

Hal ini di alami oleh siswa/I di SD Negeri Limbo, terlihat mereka cenderung kecanduan menggunakan *smartphone* dengan menunjukkan pola perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami gangguan pada konsesntasi belajar karena ketergantungan pada *smartphone*, pola tidur terganggu, sering kali menunjukkan perilaku agresif. Anak yang kecanduan *smartphone* cenderung kelihatan gelisan dan cemas ketika tidak mengakses *smartphone* nya. Sebaliknya, anak yang di batasi dan di awasi dalam menggunakan *smartphone* oleh orang tuanya cenderung lebih fokus di dalam kelas dan aktif bermain. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya peran orang tua dalam memberikan batasan dan mengawasi anak dalam menggunakan *smartphone*, agar anak berkembang secara sosial, emosional dan akademis.

3. Gangguan Konsentrasi Belajar Dan Kinerja Akademis

Penggunaan *smartphone* dalam dunia pendidikan dapat mempermudah proses pembelajaran bagi peserta didik. Dengan menggunakan *smartphone* sebagai alat pembelajaran dapat melatih kemampuan dan memperluas pengetahuan karena dengan menggunakan *smartphone* siswa dapat mengembangkan pembelajaran yang ia peroleh melalui internet dan penelusuran informasi, serta melatih keterampilan mereka. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada anak memberikan berbagai dampak terhadap kegiatan anak dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam kegiatan belajar anak di lingkungan rumah, lingkungan bermain dan lingkungan sekolahnya. Kinerja akademis anak-anak dapat terpengaruh secara negatif oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Mereka yang menghabiskan waktu untuk bermain *game* dan nonton seringkali mengabaikan tugas sekolah dan tidak fokus dalam pembelajaran. Hal ini dapat menjadi faktor penurunan nilai dan prestasi akademis serta dapat menghambat perkembangan intelektual anak. Hal ini di alami oleh siswa/i di SD Negeri Limbo bahwa penggunaan *smartphone* berdampak pada konsentrasi dan kinerja akademis anak. Mereka mengalami penurunan nilai akademik akibak terlalu asik bermain *game* dan nonton sehingga mengganggu konsentrasi belajar dan disiplin mereka terhadap tugas sekolah. Mereka juga mengalami gangguan tidur hingga kesulitan bangun

pagi untuk berangkat ke sekolah. Di sisi lain, adapun siswa yang menggunakan *smartphone* untuk keperluan belajar dan tugas sekolah.

Upaya Mengatasi Dampak Negatif *Smartphone* Pada Kondisi Psikososial Anak di SDN Limbo

Perkembangan teknologi, khususnya penggunaan *smartphone*, membawa dampak signifikan bagi anak-anak, termasuk di SDN Limbo. Meskipun bermanfaat, penggunaan yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kondisi psikososial mereka, seperti Gangguan Mental (Peningkatan Cemas dan Stres), Ketergantungan (Kecanduan dan Aktivitas Tidak Seimbang) Gangguan Konsentrasi Belajar Dan Kinerja Akademis. Oleh karena itu, diperlukan upaya strategis untuk meminimalkan dampak negatif demi perkembangan anak yang sehat.

1. Memberikan Batasan Waktu

Memberikan batasan waktu dalam menggunakan *smartphone* pada anak sangat penting untuk memastikan mereka tetap seimbang dalam aktivitas sehari-hari dan menghindari dampak negatif *smartphone*. Orang tua dapat menetapkan aturan yang jelas mengenai durasi penggunaan *smartphone*, misalnya satu hingga dua jam per hari, tergantung pada usia anak dan kebutuhan mereka. Penting juga untuk memastikan waktu penggunaan *smartphone* tidak mengganggu waktu belajar, bermain di luar, atau aktivitas sosial lainnya. Orang tua dari siswa SD Negeri Limbo mengambil langkah tegas untuk membatasi penggunaan *smartphone* pada anak. Mereka mengatur waktu anak dalam menggunakan *smartphone* tidak lebih dari 1 jam, agar anak dapat berinteraksi dengan teman-temannya, lebih fokus belajar, dan beristirahat dengan baik. Meskipun menghadapi penolakan dari anak, orang tua tetap konsisten dalam menerapkan batasan tersebut. Selain itu, mereka menentukan hari yang tepat untuk anak menggunakan *smartphone*.

2. Ajak Anak Bersosialisasi Dengan Teman

Mengajak anak bersosialisasi dengan teman adalah langkah penting untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional mereka. Aktivitas seperti permainan kelompok, olahraga, atau proyek seni bersama dapat mendorong anak-anak untuk berinteraksi dan bekerja sama. Dengan mendukung dan memfasilitasi kesempatan untuk bersosialisasi, orang tua membantu anak-anak belajar bagaimana

berinteraksi, berbagi, dan membangun hubungan positif dengan orang lain. Hal ini orang tua dari siswa SD Negeri Limbo, mereka mendorong anaknya untuk berinteraksi dengan teman-teman agar anak tidak fokus pada *smartphone* nya. Sebagian orang tua merasa terganggu jika anak menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone*, karena membuat anak jarang keluar rumah dan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Selain itu, orang tua kerap mengundang teman-teman anaknya untuk datang ke rumah, karena anak lebih aktif bermain dan belajar bersama tanpa *smartphone*. Hal ini mendorong anak untuk mempelajari berbagai keterampilan sosial seperti, kerja sama, saling berbagi, dan memecahkan masalah.

3. Aktif Diberbagai Kegiatan

Mendorong anak untuk aktif di berbagai kegiatan adalah strategi penting untuk mengurangi risiko bahaya yang mungkin terkait dengan penggunaan *smartphone* berlebihan. Dengan terlibat dalam aktivitas seperti olahraga, seni, musik, atau kegiatan sosial lainnya, anak-anak dapat mengalihkan perhatian mereka dari layar *smartphone* dan mengembangkan keterampilan yang bermanfaat. Dengan mendorong anak untuk aktif dalam berbagai kegiatan ini, orang tua membantu menciptakan keseimbangan dalam kehidupan mereka, mengurangi risiko ketergantungan pada *smartphone*, dan mempromosikan perkembangan holistik yang positif. Hal ini dilakukan oleh orang tua dari siswa SD Negeri Limbo, mereka secara aktif mendorong anak berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah maupun di luar sekolah. Kegiatan tersebut berupa kegiatan olahraga, seni, dan keagamaan untuk mencegah ketergantungan atau kecanduan *smartphone* pada anak. Selain itu, sekolah pun mengajak siswa/I untuk mengikuti perlombaan ekstrakurikuler tingkat kabupaten yang tidak hanya memberikan pengalaman baru tetapi juga dapat membantu anak dalam mengembangkan minat dan bakatnya. Keterlibatan anak dalam berbagai kegiatan dapat mengalihkan perhatian anak terhadap *smartphone* nya.

4. Memberikan Permainan Alternatif

Memberikan permainan alternatif menjadi salah satu solusi untuk mencegah penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada anak. Permainan alternatif seperti, puzzle, monopoli dan permainan luar ruangan yang dapat

mendorong imajinasi mereka, berpikir kritis, dan memecahkan masalah, adalah keterampilan penting untuk perkembangan mereka. Orang tua dari anak SD Negeri Limbo menyediakan permainan alternatif untuk anak dalam upaya mengalihkan perhatian anak terhadap *smartphone* nya. Mereka mendorong anak-anak untuk beraktivitas dan bermain permainan alternatif seperti, rubik, monopoli, papperdoll bongkar pasang, dan catur, serta membuat layangan dari kertas. Semua permainan ini dapat membantu mengurangi waktu anak untuk bermain *smartphone*.

5. Meluangkan Waktu Bersama

Meluangkan waktu bersama secara teratur dengan anak, tanpa gangguan dari *smartphone*, merupakan langkah krusial untuk mencegah mereka terjebak dalam ketergantungan teknologi. Dengan menetapkan waktu khusus untuk bermain, berbicara, atau melakukan aktivitas yang menyenangkan bersama, seperti menjelajahi alam atau memasak bersama, orang tua tidak hanya memperkuat ikatan emosional dengan anak tetapi juga memberikan alternatif yang sehat dan bermakna dari penggunaan *smartphone* berlebihan. Orang tua dari siswa SD Negeri Limbo sangat menyadari pentingnya meluangkan waktu dan berinteraksi dengan anak-anak mereka sebagai solusi untuk mengalihkan perhatian dari *smartphone*. Meskipun anak-anak sibuk dengan *smartphone* dan teman-teman mereka, orang tua tetap konsisten mencari waktu untuk berkomunikasi dan bermain bersama anak-anak, terutama saat pulang sekolah dan saat makan. Mereka juga mengajak anak-anak bermain di sekitar rumah untuk mengalihkan perhatian dari *smartphone*.

6. Menjadi Panutan

Menjadi contoh yang baik dalam penggunaan *smartphone* sangat penting untuk membimbing anak-anak dalam mengembangkan kebiasaan yang sehat. Orang tua dapat menunjukkan penggunaan yang bijak dengan membatasi waktu layar, menggunakan *smartphone* untuk tujuan yang produktif seperti pembelajaran atau komunikasi, dan menunjukkan kesadaran terhadap waktu yang dihabiskan di depan layar. Orang tua dari anak SD Negeri Limbo berupaya menjadi teladan yang baik dalam penggunaan *smartphone* bagi anak-anak mereka. Beberapa hal yang mereka lakukan untuk menjadi teladan yang baik seperti, mengatur waktu penggunaan *smartphone* pada anak dengan cermat, memilih konten yang edukatif,

terlibat dalam kegiatan *offline*, dan berinteraksi langsung dengan keluarga. Selain itu, mereka juga menghindari penggunaan *smartphone* yang berlebihan di hadapan anak

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, maka kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan di kalangan siswa SDN Limbo memiliki dampak negatif pada kondisi psikososial anak, terutama dalam hal gangguan mental, ketergantungan, serta gangguan konsentrasi belajar dan kinerja akademis. Anak-anak yang terlalu sering menggunakan *smartphone* cenderung mengalami kecemasan, stres, kesulitan bersosialisasi, dan penurunan prestasi akademik. Untuk mengatasi dampak ini, diperlukan peran aktif orang tua dan sekolah dalam memberikan batasan waktu penggunaan *smartphone*, mendorong anak untuk bersosialisasi, serta melibatkan mereka dalam berbagai aktivitas yang bermanfaat. Selain itu, memberikan permainan alternatif, meluangkan waktu bersama anak, dan menjadi panutan dalam penggunaan teknologi menjadi langkah penting untuk membantu anak mengembangkan kebiasaan sehat. Dengan strategi yang tepat, anak-anak dapat tetap memanfaatkan manfaat teknologi tanpa harus mengalami dampak negatif yang dapat menghambat perkembangan sosial, emosional, dan akademis anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Analisis Data*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Erik. H Erikson, (2010) *Childhood and Society*. Yogyakarta:Pustaka Belajar.
- Fathoni, A. R. (2017), *Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini*.
- Hardianti, N. (2018) *Analisis Dampak Smartphone Terhadap Perkembangan Sosial Anak SDN II Sepit*. Skripsi. Universitas Hamzanwadi
- Qarni. W, Suwan. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Psikososial Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 4(1) h 460-461.
- Tirtayani, dkk. (2014) *Perkembangan Social Emosional Pada Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Graha Ilmu.