BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan Kemajuan teknologi di era digital sekarang membuat *smartphone* menjadi bagian yang menyatu dalam kehidupan sehari-hari, bahkan bagi anak-anak sekolah dasar. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan berbasis teknologi informasi terbiasa berinteraksi dengan berbagai perangkat elektronik seperti *smartphone*, tablet, maupun komputer. Walaupun teknologi tersebut memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi serta mendukung proses pembelajaran, namun perlu diperhatikan pula dampak psikologis yang dapat ditimbulkannya terhadap anak-anak (1).

Pengguna *smartphone* di dunia pada tahun 2020 tercatat sekitar 3,6 miliar orang, mengalami kenaikan dari tahun sebelumnya yang berjumlah 3,4 miliar. Angka tersebut diperkirakan akan terus bertambah pada tahun-tahun berikutnya. Indonesia sendiri menempati posisi keempat sebagai negara dengan jumlah pengguna *smartphone* aktif terbanyak, setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat. Pada periode 2018–2019, pengguna *smartphone* di Indonesia mencapai sekitar 69,4 juta orang, dan diprediksi akan meningkat hingga sekitar 92 juta pengguna aktif (2). Pada tahun 2020, Indonesia berada di posisi keempat sebagai negara dengan jumlah pengguna *smartphone* terbesar, yaitu sekitar 160,23 juta orang. Pada waktu yang sama, persentase penduduk Indonesia yang mengakses internet mencapai 58,6% (3).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, sebanyak 33,44% anak usia dini di Indonesia sudah menggunakan *smartphone*. Dari jumlah tersebut, sekitar

25,5% adalah anak berusia 0–4 tahun, sementara 52,76% merupakan anak berusia 5–6 tahun. Kondisi ini mengindikasikan adanya potensi meningkatnya risiko kecanduan *smartphone* pada anak-anak di era digital. Temuan ini juga diperkuat oleh survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2020, yang mencatat lebih dari 71,3% anak usia sekolah telah memiliki *smartphone* dan menghabiskan waktu cukup lama untuk menggunakannya setiap hari. Dari total responden, 79% di antaranya diperbolehkan menggunakan *smartphone* di luar aktivitas belajar. Adapun durasi penggunaan internet bervariasi, dengan rincian 1–2 jam per hari (36,5%), 2–5 jam per hari (34,8%), lebih dari 5 jam per hari (25,4%), dan 1–4 jam per minggu (3,3%) (4). Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari pada Tahun 2024, mengungkapkan bahwa peningkatan penggunaan *smartphone* di kalangan anak-anak berkolerasi dengan penurunan dalam sikap kerja sama, empati, dan ramah tama sebaliknya, tingkat agresivitas anak-anak justru meningkat (5).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), data Tahun 2018 menunjukkan bahwa Sulawesi Barat mempunyai kontribusi pengguna internet paling rendah di antara Wilayah Sulawesi, Maluku, dan Papua dengan persentase hanya 0,3% dan 30%. Pada Tahun 2022, terdapat peningkatan pengguna *smartphone* di Sulawesi Barat menjadi sekitar 61,07%, pada Tahun 2023, proporsi penggunaan *smartphone* kembali meningkat menjadi 73,92%. Informasi ini mencakup semua kelompok umur, bukan hanya anak-anak (6).

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia menengah yang mencakup individu berumur 6 hingga 12 tahun. Pada tahap perkembangan ini, rasa ingin tahu mereka sangat tinggi dan biasanya diwujudkan melalui eksplorasi, percobaan, serta pemanfaatan berbagai layanan dan aplikasi

berbasis teknologi modern yang tidak hanya memudahkan aktivitas sehari-hari tetapi juga menyediakan beragam fungsi khusus dari banyak aplikasi yang tersedia (7).

Sebagai bentuk kewajiban yang harus dijalankan oleh orang tua, penting untuk mampu memberikan bimbingan, melakukan pengawasan, dan memberikan penjelasan yang memadai kepada anak agar mereka dapat lebih hati-hati saat menggunakan *smartphone* (8). Otang tua memiliki tugas untuk mengawasi bagaimana anak berusia 11 tahun menggunakan *smartphone* mereka. Tugas orang tua meliputi membatasi durasi penggunaan *smartphone*, memilih aplikasi yang tepat, menemani anak saat berinteraksi dengan perangkat, serta mengajarkan rasa tanggung jawab kepada anak (9).

Dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan antara lain munculnya ketergantungan, gangguan tidur, kelelahan mata, postur tubuh yang kurang baik, masalah penglihatan jarak dekat, serta menurunnya keterampilan dalam bersosialisasi (10). Hasil penelitian Dewi pada tahun 2022 menunjukkan bahwa ketergantungan pelajar terhadap *smartphone* dapat diperkirakan menggunakan metode klasifikasi tertentu. Temuan ini menegaskan bahwa lamanya waktu yang dihabiskan dengan *smartphone* memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kecanduan, serta kualitas tidur yang terganggu karena pemakaian yang berlebihan (11).

Gangguan tidur akibat pemakaian *smartphone* di malam hari bisa merusak pola tidur yang seharusnya. Penelitian yang dilakukan oleh Nurwijayanti pada Tahun 2025 mengungkapkan bahwa banyak pengguna *smartphone* mengalami maslah tidur. Selain itu, kebiasaan memakai *smartphone* dapat mengubah posisi tubuh menjadi tidak sesuai, seperti leher yang bungkuk dan bahu yang melengkung. Ini berdampak tidak hanya pada

penampilan tetapi juga keseimbangan pernapasan (12). Penelitian Juhari pada Tahun 2020 menunjukkan bahwa terlalu fokus pada layer dapat mengganggu pertumbuhan mata dan menimbulkan masalah penglihatan yang lain (13). Menurut penelitian Rahmad pada Tahun 2022 mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* dalam durasi yang berlebihan dapat menjadikan siswa cenderung bersikap anti-sosial. Ketergantungan yang muncul akibat pemakaian terlalu lama membuat mereka menjauh dari interaksi dengan lingkungan sekitar, sehingga menghambat proses sosialisasi (9).

Meski demikian, apabila penggunaan *smartphone* dikelola dengan baik, perangkat ini dapat memberikan manfaat yang positif. Oleh karena itu, peran orang tua dan pendidik sangat penting dalam merancang strategi untuk mengurangi dampak negatifnya, seperti mengawasi akun *smartphone* anak, menetapkan batas waktu penggunaan, memberikan contoh penggunaan yang bijak, serta menerapkan pendekatan penuh empati dan kelembutan ketika mengoreksi kesalahan anak dalam menggunakan *smartphone* (14).

Strategi yang diterapkan orang tua dalam memperkembangkan anak, khususnya dalam aspek sosial, merupakan langkah untuk membantu anak berinteraksi dalam masyarakat. Agar dapat bersosialisasi dengan baik, anak perlu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Salah satu langkah yang dapat dilakukan orang tua dalam menghadapi dampak penggunaan *smartphone* terhadap perkembangan sosial anak adalah dengan memberikan arahan sekaligus mengawasi penggunaannya. Pengawasan ini meliputi media, fitur, serta aplikasi yang digunakan anak. Orang tua sebaiknya tidak membiarkan anak memiliki *smartphone* pribadi tanpa pengawasan, serta perlu menetapkan aturan penggunaan, termasuk membatasi atau

mengurangi durasi anak dalam menggunakan *smartphone* sebagai bentuk kontrol yang efektif (15).

Kecamatan Dapurang adalah salah satu Kecamatan di Kabupaten Pasangkayu, Sulawesi Barat, yang memiliki populasi sekitar 24.836 jiwa dan terdiri dari lima Desa. Penggunaan *smartphone* di kalangan anak-anak menjadi fenomena yang semakin meluas seiring pesatnya perkembangan teknologi. Kondisi tersebut tidak hanya ditemukan di kawasan perkotaan, tetapi juga meluas hingga ke wilayah seperti Kecamatan Dapurang, Kabupaten Pasangkayu.

Hasil survei awal menunjukkan bahwa anak-anak usia 7 hingga 12 tahun tengah berada pada fase perkembangan yang signifikan, memiliki rasa ingin tahu yang besar, serta mulai aktif menggunakan *smartphone* untuk bermain game, menonton video, dan mengakses media sosial. Di usia ini, mereka lebih mudah terkena pengaruh buruk seperti masalah kesehatan, ketergantungan, dan berkurangnya interaksi sosial. Sedangkan ibu memiliki peran yang lebih dominan dalam mengasuh dan mendampingi anak dibandingkan ayah. Ibu lebih banyak berinteraksi dengan anak sehingga mengetahui secara langsung bagaimana pola penggunaan *smartphone*, dampaknya, serta upaya yang dilakukan untuk mengontrolnya. Selain itu, ibu biasanya lebih terlibat dalam memberikan aturan, pengawasan, dan pendampingan, sehingga informasi yang diperoleh akan lebih lengkap dan mendalam terkait strategi orang tua dalam mengurangi dampak negatif penggunaan *smartphone* pada anak. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi orang tua dalam mengurangi dampak negatif penggunaan *smartphone* pada anak di Rontojali Kecamatan Dapurang Kabupaten Pasangkayu.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana dampak penggunaan *smartphone* terhadap anak usia 7-12 tahun?
2. Bagaimana peran orang tua mendampingi anak dalam penggunaan *smartphone*?
3. Bagaimana strategi yang diterapakan orang tua untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *smartphone* pada anak usia 7-12 tahun?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hal-hal yang ingin dicapai dalam studi ini:

1. Mengetahui dampak penggunaan *smartphone* terhadap anak usia 7-12 tahun.
2. Mendeskripsikan peran orang tua dalam mendampingi penggunaan *smartphone*.
3. Menggali strategi yang diterapkan orang tua untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *smartphone* pada anak usia 7-12 tahun.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis, terutama bagi peneliti maupun masyarakat luas.

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu di bidang kesehatan masyarakat dengan memberikan pemahaman tentang dampak penggunaan *smartphone* terhadap perkembangan anak, baik secara fisik maupun mental. Selain itu, penelitian ini juga menekankan pentingnya peran orang tua dalam mendampingi dan mengawasi penggunaan *smartphone*, sehingga dapat menjadi acuan bagi studi selanjutnya terkait pola asuh di era digital.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi orang tua dalam memahami dan menerapkan strategi pendampingan anak dalam penggunaan *smartphone* secara sehat. Bagi anak-anak, penelitian ini meningkatkan kesadaran akan dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan selain itu, pemerintah dan lembaga terkait dapat menjadikannya sebagai referensi dalam merancang kebijakan yang mendukung penggunaan teknologi yang lebih bijak bagi anak-anak.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. *Smartphone*

Smartphone merupakan perangkat komunikasi yang dapat digunakan dalam beragam kebutuhan. Perangkat ini adalah hasil perkembangan inovasi dari teknologi ponsel yang dilengkapi dengan berbagai keunggulan untuk mendukung aktivitas penggunanya. Lebih dari sekadar alat untuk melakukan panggilan atau mengirim pesan singkat, *smartphone* memiliki fungsi yang jauh lebih luas (16). Salah satu metode untuk berkomunikasi dengan orang lain adalah menggunakan *smartphone*. *Smartphone* merupakan telepon genggam yang memiliki prosesor mikro, penyimpanan, layar, dan modem yang terintegrasi. *Smartphone* menggabungkan fungsi dari asisten digital pribadi (PDA) atau komputer pribadi saku (*pocket PC*) dengan telepon (17).

Dalam aktivitas sehari-hari, *smartphone* telah menjadi perangkat yang kerap digunakan. Baik anak-anak maupun orang dewasa sudah sangat akrab dengan istilah *smartphone*. Di zaman sekarang *smartphone* dapat dikatakan sebagai kebutuhan yang utama. Hampir segala aktivitas di zaman sekarang ini dapat dilakukan melalui *smartphone* ,sehingga tidak mengherankan jika perangkat ini sangat diminati oleh berbagai kalangan. *Smartphone* merupakan tanda kemajuan yang signifikan dalam bidang teknologi. Dengan hadirnya *smartphone*, tidak dapat disangkal bahwa keberadaannya merupakan salah satu bentuk kemajuan di dunia teknologi (18).

2. Kegunaan *Smartphone*

a. Meningkatkan kreativitas

Smartphone bisa memberikan efek yang baik bagi pertumbuhan anak, seperti meningkatkan daya kreativitas mereka dan mempermudah akses informasi yang dapat memperluas pengetahuan. Penggunaan *smartphone* dapat membantu dalam mendukung perkembangan kreativitas anak di usia ini (19).

b. Meningkatkan keterampilan kongnitif

Pemanfaatan teknologi komputer termasuk *smartphone* pada anak-anak yang masih kecil dapat memperbaiki kemampuan belajar. Memberikan dampak positif yang besar terhadap perkembangan kongnitif. Hal ini dikarenankan anak-anak menjadi lebih terlibat, termotivasi tanpa merasa tertekan oleh materi yang membosankan, dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan melalui permainan (20).

c. Mengembangkan keterampilan teknologi

Pemanfaatan *smartphone* sebagai alat pembelajaran bertujuan untuk mengembangkan sikap dan keterampilan khusus di sektor teknologi, seperti literasi digital, kemandirian, serta kemampuan berpikir kritis melalui akses informasi dan media edukatif (20).

d. Menambah pengetahuan umum

Penggunaan *smartphone* memberikan efek yang baik dan memperluas wawasan anak dalam menggunakan *smartphone* secara mandiri, mencari informasi yang diinginkan, bisa menghitung, mampu mengenali warna, serta memahami

berbagai kosakata Bahasa Inggris. *Smartphone* membuka akses (21).

3. Dampak Penggunaan *Smartphone* Pada Anak

Penggunaan *smartphone* pada anak-anak juga bisa memberikan efek merugikan jika tidak dilakukan dengan bijak. Beberapa efek buruk dari pemakaian *smartphone* pada anak termasuk menurunnya kemampuan konsentrasi, kesulitan dalam fokus, dan perkembangan otak yang terhambat, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi hasil belajar mereka. Bahkan pada anak di bawah usia 3 tahun, kebiasaan bermain *smartphone* dapat mengurangi perbendaharaan kosakata serta menghambat perkembangan kemampuan berbahasa mereka (19).

a. Dampak positif

Seiring dengan kemajuannya *smartphone* mempengaruhi pelajar baik dengan cara yang baik maupun buruk. Beberapa siswa memanfaatkan *smartphone* untuk meningkatkan prestasi akademis mereka dengan mendapatkan lebih banyak informasi mengenai berbagai subjek dan menonton video pembelajaran di *platform youtube* (22). Beberapa manfaat positif dari penggunaan *smartphone* pada anak antara lain sebagai berikut:

1) Meningkatkan pengetahuan, anak-anak dapat memperoleh informasi untuk keperluan tugas sekolah dengan lebih cepat dan mudah melalui *smartphone*.
2) Memudahkan komunikasi, *smartphone* membantu orang tua dan anak berkomunikasi dengan mudah.
3) Memperluas jaringan persahabatan, *Smartphone* memungkinkan anak untuk

memperluas lingkaran sosialnya melalui kemudahan akses ke berbagai media sosial.

4) Melatih kreativitas anak, penggunaan *smartphone* dapat merangsang kreativitas dan kecerdasan anak.

b. Dampak negatif

1) Gangguan penglihatan

Paparan berlebihan terhadap layar *smartphone* dapat mengakibatkan kelelahan pada mata, mata yang kering, dan berbagai masalah penglihatan lainnya. Anak-anak yang melihat layar dalam waktu lama tanpa jeda berisiko terkena masalah mata seperti kelelahan visual dan gangguan dalam penglihatan (23). Penelitian yang dilakukan oleh Nur Israwati pada Tahun 2024, menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap cahaya *smartphone* selama lebih dari 3 tahun dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah pada ketajaman penglihatan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga berakibat pada kondisi mata yang kering. Masalah mata yang muncul antara lain berupa penglihatan kabur, kemerahan dan mata yang berair, sensasi panas pada mata, serta penurunan kualitas penglihatan (24).

2) Gangguan tidur

Paparan cahaya biru dari layar *smartphone* dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Anak-anak yang terbiasa menggunakan *smartphone* sebelum tidur cenderung mengalami gangguan tidur atau penurunan kualitas tidur, yang pada akhirnya

memengaruhi konsentrasi serta suasana hati mereka (25). Studi yang dilakukan oleh Inka Candra pada tahun 2022 menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* yang terlalu lama berhubungan dengan menurunnya kualitas tidur pada anak sekolah dasar. Semakin banyak waktu yang dihabiskan siswa untuk bermain *smartphone*, semakin buruk kualitas tidurnya (26).

3) Gangguan postur tubuh

Penggunaan *smartphone* yang tidak sesuai dengan ergonomi dapat mengakibatkan masalah pada postur tubuh, seperti rasa sakit di punggung, leher, dan bahu. Anak-anak yang sering membungkuk atau menunduk Ketika menggunakan *smartphone* berisiko mengalami gangguan *musculoskeletal* (27). Penelitian yang dilakukan oleh Aulia Deswita pada Tahun 2025, mengungkapkan bahwa banyak pengguna *smartphone* mengeluhkan masalah *muskuloskeletal* di bagian ekstremitas atas seperti nyeri di leher, bahu, jari-jari tangan, dan ibu jari. Salah satu gejala *muskuloskeletal* yang umum dirasakan adalah nyeri leher yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* dalam waktu lama dengan posisi tubuh yang tidak tepat, seperti kepala yang cenderung condong ke depan (28).

4) Kecemasan dan stress

Paparan berlebihan terhadap konten digital yang tidak pantas bisa menyebabkan peningkatan kecemasan dan stres pada anak-anak. Dorongan untuk selalu terhubung dan memenuhi harapan sosial di internet dapat

berdampak negatif pada Kesehatan mental mereka (29). Penelitian oleh Henisa Sabillillah pada Tahun 2025 mengungkapkan bahwa penggunaan teknologi digital secara berlebihan berkaitan dengan meningkatnya gejala stres, kecemasan, serta gangguan tidur pada anak. Anak yang terlalu sering menghabiskan waktu di media sosial cenderung menghadapi tekanan sosial yang cukup tinggi, sehingga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mereka (30).

5) Gangguan perkembangan sosial

Interaksi sosial yang berlebihan melalui smartphone dapat mengurangi kesempatan anak untuk berjumpa dan bergaul secara langsung dengan teman sebaya mereka (5). Studi yang dilakukan oleh Miftakhul Izza Rofiqo pada tahun 2023 menyatakan bahwa penggunaan layar secara berlebihan berdampak negatif terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Anak yang terlalu lama menghabiskan waktu di depan layar cenderung memiliki interaksi sosial yang lebih sedikit, sehingga dapat memengaruhi kemampuan komunikasi serta perkembangan emosional mereka (31).

6) Penurunan motivasi belajar

Paparan materi yang tidak berhubungan atau mengganggu melalui *smartphone* dapat menurunkan fokus dan semangat anak dalam proses belajar, yang berdampak secara signifikan pada hasil akademis mereka (32).

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan,

terutama karena paparan radiasi yang berisiko membahayakan, khususnya pada anak-anak di bawah usia 12 tahun. Tingginya tingkat radiasi berpotensi meningkatkan risiko munculnya penyakit kanker. Penelitian yang dilakukan oleh Noor Muhammad Ghofururrohim pada tahun 2023 menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* dapat memberi dampak negatif terhadap perkembangan sosial anak usia dini. Jika digunakan secara berlebihan, anak berisiko menjadi lebih tertutup, mengalami gangguan tidur, cenderung menyendiri, menunjukkan sikap agresif, berkurang kreativitasnya, serta lebih rentan terhadap cyberbullying (17).

4. Kesehatan anak usia 7-12 tahun

Kesehatan anak usia 7 sampai 12 tahun mencakup aspek fisik, mental, dan sosial yang menjadi faktor penting dalam menunjang optimalnya proses perkembangan selama masa sekolah dasar. Periode ini sangat krusial karena anak sedang berada pada tahap pertumbuhan yang cepat. Beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan pada usia tersebut meliputi kecukupan gizi, rutinitas aktivitas fisik, serta keseimbangan kondisi mental dan emosional (33).

1) Kesehatan fisik

Kesehatan tubuh anak merupakan keadaan fisik yang ideal dalam hal pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi organ-organ, sehingga anak-anak dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan lancar. Kesehatan fisik meliputi kebugaran jasmani, ketahanan terhadap penyakit, serta keseimbangan antara asupan gizi dan aktivitas fisik yang mendukung perkembangan anak secara maksimal.

2) Kesehatan mental dan emosional

Kesehatan mental serta emosional pada anak merupakan situasi di mana anak bisa mengatur emosi, berpikir dengan cara yang optimis, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta menghadapi berbagai tantangan dan tekanan hidup dengan baik. Aspek ini mencakup keseimbangan dalam emosi, kemampuan untuk bersosialisasi, dan perkembangan kepribadian secara sehat.

3) Kesehatan sosial dan perilaku

Kesehatan sosial dan perilaku anak mencakup keterampilan dalam berinteraksi dengan orang lain, memahami norma sosial, serta menunjukkan perilaku yang sesuai dengan lingkungannya. Hal ini melibatkan kemampuan anak untuk menjalin hubungan yang positif, beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta menampilkan sikap dan tindakan yang membangun dalam kehidupan sehari-hari.

5. Peran orang tua dalam pendampingan penggunaan *smartphone*

Peran orang tua dalam mendampingi penggunaan *smartphone* pada anak terlihat dari kesediaan dan partisipasi mereka dalam aktivitas pendampingan Bersama anak. Mayoritas orang tua dalam studi ini menunjukkan keinginan untuk mendampingi anak-anak dan turut serta dalam pemanfaatan *smartphone* ke arah yang bermanfaat. Anggota keluarga yang dimaksud adalah ayah, ibu, serta saudara kandung, baik adik maupun kakak. Dalam konteks ini, orang tua sering kali diasosiasikan sebagai keluarga atau sosok yang memiliki peran dalam membimbing anak dalam lingkungan rumah (34).

Peran orang tua dalam mendukung proses belajar anak sangatlah krusial, sebab merekalah figur pertama dan terdekat yang memberikan bimbingan serta arahan. Pola asuh merupakan cara atau pendekatan yang diterapkan orang tua, yang tidak hanya mencakup pemberian batasan dan aturan, tetapi juga dukungan emosional serta pemahaman sesuai dengan kebutuhan unik setiap anak. Hal ini meliputi berbagai tindakan nyata, mulai dari memberikan nasihat, menjadi teladan, hingga memberikan perhatian yang disesuaikan dengan tahap perkembangan dan karakter masing-masing anak (34).

Peran orang tua adalah sebagai berikut:

a) Pendidik

Memberikan pengetahuan mengenai cara menggunakan *smartphone* dengan cara yang baik dan aman mengajarkan kemampuan literasi digital agar anak mampu menyeleksi informasi yang akurat dan tidak terjebak dalam berita bohong (35).

b) Teladan

Memberikan ilustarsi tentang penggunaan *smartphone* yang positif, seperti tidak menggunakan *smartphone* saat berkumpul untuk makan atau menjelang tidur. Mengurangi ketergantungan orang tua pada *smartphone* agar anak tidak mengekori perilaku ini (35).

c) Pengawas

Orang tua amat peduli, mengawasi perilaku serta tindakan anak. Mereka memantau agar anak tidak melanggar aturan baik di rumah maupun di luar keluarga (36).

d) Motivator

Mendorong anak untuk lebih sering terlibat dalam kegiatan fisik, seperti bermain di luar

ruangan atau berolahraga. Mengajak anak untuk ikut serta dalam aktivitas bersama tanpa menggunakan *smartphone*, seperti membaca buku atau berbincang (36).

6. Strategi efektif dalam mengurangi dampak negatif

a. Membatasi durasi waktu penggunaan

Merupakan kegiatan mengelolah dan membatasi lama penggunaan *smartphone*. Membatasi durasi waktu penggunaan berarti orang tua menetapkan batasan yang jelas mengenai berapa lama anak boleh menggunakan *smartphone* dalam sehari. Tujuannya adalah agar anak tidak menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar dan tetap memiliki kesempatan untuk beraktivitas lain yang lebih bermanfaat, seperti belajar, bermain secara langsung, berolahraga, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dengan adanya aturan durasi, anak dapat belajar mengatur waktu, lebih disiplin, dan terhindar dari dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan, baik terhadap kesehatan fisik, psikologis, maupun sosialnya (12).

b. Mendorong aktivitas fisik

Mendorong aktivitas fisik berarti orang tua mengajak dan memotivasi anak untuk lebih banyak bergerak melalui kegiatan seperti bermain di luar rumah, berolahraga, atau mengikuti permainan tradisional bersama teman sebayanya. Tujuan dari upaya ini adalah agar anak tidak hanya terpaku pada *smartphone*, tetapi juga memiliki kesempatan untuk melatih keterampilan motorik, menjaga kesehatan tubuh, serta meningkatkan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Dengan memberikan dorongan pada aktivitas fisik, orang

tua membantu menyeimbangkan waktu anak antara penggunaan teknologi dan kegiatan yang bermanfaat bagi tumbuh kembangnya (37).

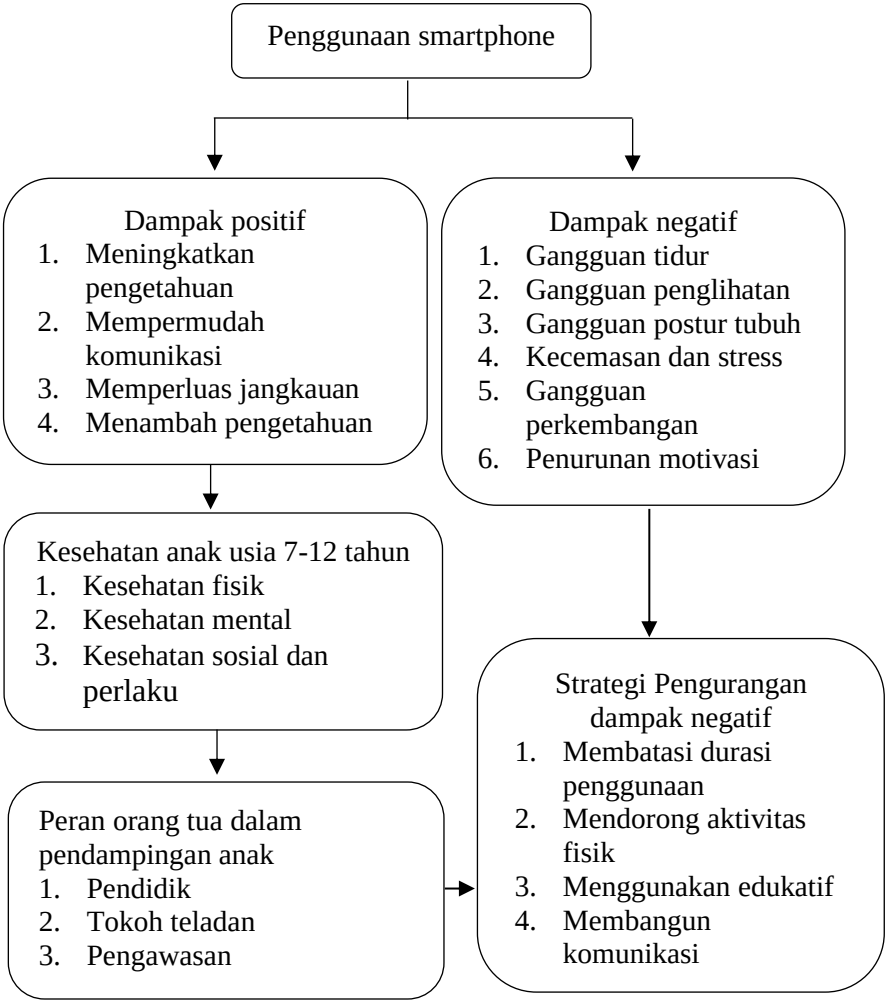
c. Menggunakan aplikasi edukatif

Penggunaan *smartphone* bisa diarahkan ke aspek yang lebih mendidik dengan memilih aplikasi serta konten yang berfungsi untuk pendidikan, seperti permainan yang bersifat edukatif atau video pembelajaran. Orang tua berkewajiban mengawasi sekaligus membatasi akses anak terhadap konten yang tidak layak, misalnya melalui penggunaan *fitur parental control*. Dengan pengawasan yang tepat, smartphone dapat dimanfaatkan sebagai sarana yang mendukung perkembangan intelektual anak tanpa menimbulkan dampak negatif (38).

d. Membangun komunikasi yang baik

Membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak berperan penting dalam mengurangi dampak buruk dari penggunaan *smartphone*. Orang tua perlu bersikap terbuka serta mau mendengarkan pengalaman anak terkait penggunaan teknologi, sehingga anak merasa nyaman dan aman untuk berbagi. Melalui interaksi yang akrab dan penuh empati, orang tua bisa memberikan arahan tanpa harus melarang secara berlebihan, sehingga anak dapat memakai *smartphone* dengan lebih bijaksana dan bertanggung jawab (39).

B. Kerangka Teori

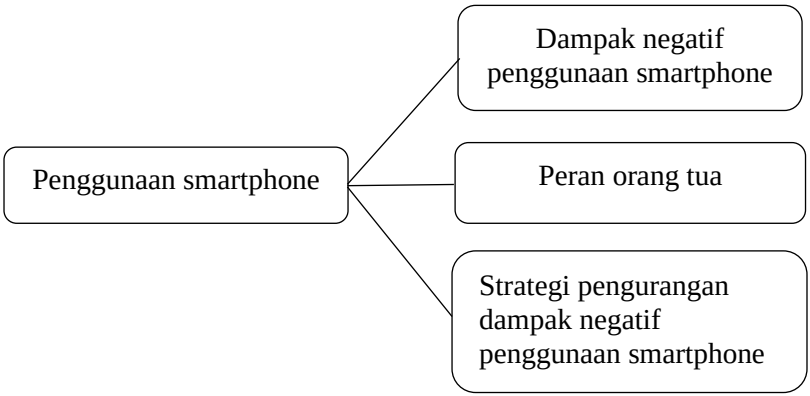


Gambar 1 Kerangka Teori

Sumber :(34)(9)

C. Kerangka Pikir

Berdasarkan uraian diatas maka disusun kerangka pikir adalah sebagai berikut:



Gambar 2 Kerangka Pikir

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif**.** Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan orang tua yang memiliki anak berusia 7-12 tahun, serta observasi langsung terhadap perilaku anak dalam menggunakan *smartphone*.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Dusun Rontojali Desa Bulubonggu, Kecamatan Dapurang, Kabupaten Pasangkayu, Provinsi Sulawesi Barat. Waktu penelitian berlangsung selama 3 bulan, mulai dari februari hingga mei 2025.

C. Populasi Dan Sampel

Pemilihan Informan dilakukan dengan metode *purposive sampling*, dengan kriteria orang tua yang memiliki anak berusia 7-12 tahun yang aktif menggunakan *smartphone* dengan rata-rata lama durasi penggunaan *smartphone* yaitu 2-5 jam perhari. Dalam penelitian ini, informan utama berjumlah 10 orang tua.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Penggunaan *smartphone* merupakan aktivitas menggunakan perangkat *smartphone* untuk berbagai tujuan, termasuk komunikasi, akses informasi, hiburan, dan pendidikan. Penggunaan ini diukur berdasarkan durasi waktu yang dihabiskan anak-anak dalam sehari.
2. Dampak negatif merupakan efek samping yang merugikan dari penggunaan *smartphone*, termasuk gangguan kesehatan fisik (mislanya masalah pada penglihatan, gangguan tidur, dan masalah postur tubuh) maupun gangguan kesehatan mental (seperti

rasa cemas, stres, hingga menurunnya motivasi belajar).

3. Peran orang tua merujuk pada upaya dan strategi yang dilakukan dalam mendampingi serta mengontrol anak saat menggunakan *smartphone*. Hal ini mencakup pembatasan durasi penggunaan, pengawasan terhadap konten yang diakses, serta memberikan teladan dalam penggunaan *smartphone* yang bijak.
4. Anak usia 7–12 tahun merupakan kelompok yang berada pada fase perkembangan penting, di mana pada tahap ini terjadi pembentukan karakter, pengembangan kemampuan sosial, serta peningkatan keterampilan akademis.
5. Strategi pengurangan dampak negatif tindakan yang diambil oleh orang tua untuk meminimalisir efek buruk dari penggunaan *smartphone*, seperti membatasi waktu penggunaan, mendorong aktivitas fisik, dan meningkatkan literasi digital.

E. Instrument Penelitian

1. Tahap Persiapan
   a. Penyusunan pedoman wawancara dan instrumen observasi
   b. Mengurus izin penelitian ke orang tua
2. Pengumpulan data
   a. Observasi langsung kepada anak untuk mengamati kebiasaan anak dalam menggunakan *smartphone* dan peran orang tua dalam mengontrolnya.
   b. wawancara mendalam dengan orang tua untuk mengetahui strategi mereka dalam mendampingi anak
3. Analisis data
   a. Menyaring informasi dari wawancara

b. Penyajian data dilakukan dengan menyusun hasil dalam bentuk naratif dan tabel sebagai bahan untuk analisis lebih lanjut.
c. Penarikan kesimpulan menentukan strategi yang paling efektif bagi orang tua dalam mengurangi dampak negatif *smartphone* pada anak

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara Mendalam dilakukan dengan orang tua untuk menggali peran mereka dalam mengurangi dampak negatif penggunaan *smartphone* pada anak.
2. Observasi dilakukan untuk mengamati kebiasaan anak dalam menggunakan *smartphone*.
3. Dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data dalam bentuk tulisan maupun gambar yang relevan dengan penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif dengan bantuan perangkat lunak *MAXQDA* untuk mengelolah data wawancara secara sistematis. Proses analisis dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1. Import Data
   Data hasil wawancara mendalam dengan informan yang telah ditranskrip dalam bentuk teks diunggah ke dalam *MAXQDA* untuk dianalisis secara digital.
2. Pengkodean Data
   Proses pengkodean dilakukan dengan mengelompokkan data berdasarkan tema penelitian, yaitu :
   a) Dampak negatif penggunaan *smartphone*
   b) Peran orang tua
   c) Strategi pengurangan dampak negatif penggunaan *smartphone*

   Bagian teks yang relevan akan dikodekan ke dalam kategori yang sesuai untuk mempermudah analisis.

3. Analisis tematik
   Data yang telah dikodekan akan dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk menemukan pola, hubungan, serta kesamaan dan perbedaan dalam temuan penelitian. *Fitur Code System* dalam *MAXQDA* akan digunakan untuk mengorganisir tema-tema utama, sedangkan *Keyword-in-Context* (KWIC) akan digunakan untuk mengidentifikasi istilah-istilah yang sering muncul terkait pengalaman orang tua.
4. Visualisasi data
   Untuk memahami hubungan antara beberapa factor dan temuan penelitian, beberapa alat visualisasi dalam *MAXQDA* akan digunakan, seperti:
   a. *Code matrix browser* untuk melihat keterkaitan antar tema dan informan.
   b. *Code relations browser* untuk menganalisis hubungan antar kode atau tema
   c. *Word cloud* untuk menangkap kata-kata yang sering digunakan oleh informan
   d. *Document comparison chart* untuk membandingkan isi wawancara antar informan.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Bulu Bonggu berasal dari dua Suku kata yaitu Bulu dan Bonggu. Bulu dalam bahasa setempat berarti gunung, hal ini karena topografi wilayah desa Bulu Bonggu sebagian besar berupa pegunungan, sementara Bonggu berarti Tumbuhan yang masuk dalam kerabat Palma, Tumbuhan ini banyak dijumpai diwilayah ini shingga masyarakat kemudian memberi nama Bulu Bonggu yang berarti Gunung yang ditumbuhi Bonggu.

Secara Geografis, Desa Bulu Bonggu terletak di 119.40452^{o} Lintang Utara dan -1,739609 Benteng Timur dengan Luas Wilayah $\pm$11.116,34 ha. Desa Bulu Bonggu memiliki batas-batas sebagai berikut:

a. Sebelah Utara: Desa Bulu Bonggu dan Desa Sipakainga
b. Sebelah Timur: Kabupaten Sigi
c. Sebelah Selatan: Desa Benggaulu
d. Sebelah Barat: Desa Benggaulu

Penduduk Desa Bulu Bonggu berjumlah 2.413 jiwa dan terdiri laki-laki sebesar 1.249 jiwa dan perempuan sebesar 1.164 jiwa yang tersebar di 8 Dusun diantaranya Dusun Bulu Bonggu, Dusun Tarareko, Dusun Sendana, Dusun Duri Bohe, Dusun Duri Bohe Baru, Dusun Rontojali dan Dusun Antai dan Tobajo.

2. Karakteristik informan

Karakteristik informan berfungsi untuk menjelaskan atau memberikan gambaran mengenai identitas para informan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, deskripsi karakteristik informan dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, yaitu inisial, jenis kelamin,

usia, pekerjaan, serta usia anak. Total informan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang, dengan wawancara yang dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Karakteristik informan berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel Tabel 1 Karakteristik Informan Berdasarkan Inisial, Jenis Kelamin, Umur, Pekerjaan dan Usia Anak

Inisial	Jenis kelamin	Umur (Tahun)	Pendidikan terakhir	Pekerjaan	Usia anak
J	P	27	S1	Guru	10
D	P	37	SD	IRT	7
I	P	47	SD	IRT	11
S	P	45	SD	IRT	10
IW	P	39	SMA	IRT	9
R	P	36	SD	IRT	12
IW	P	29	SD	IRT	11
V	P	29	SD	IRT	10
N	P	36	SMA	IRT	9
F	P	29	SD	IRT	8

Data Primer 2025

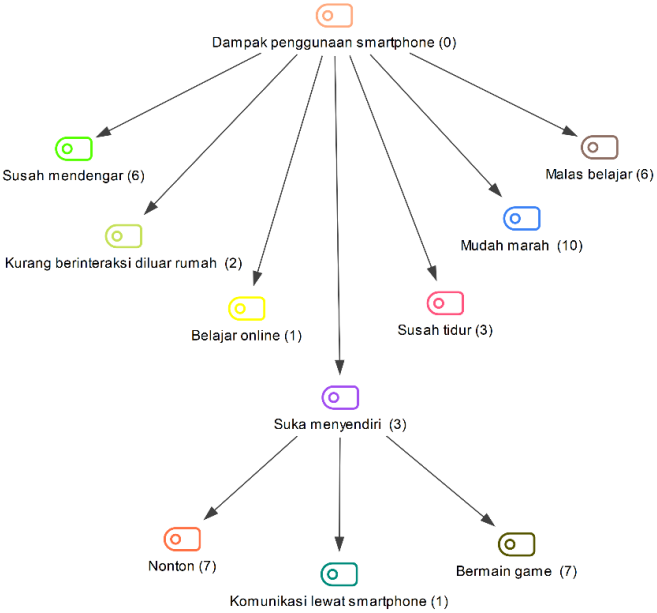
3. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara mendalam serta observasi terhadap 10 informan, yaitu orang tua dengan anak berusia 7-12 tahun, menunjukkan beberapa temuan penting sebagai berikut :

a. Dampak penggunaan *smartphone*

Smartphone memang memberikan banyak manfaat bagi manusia, seperti menjadi sumber hiburan dan menambah pengetahuan. Namun, di sisi lain, perangkat ini juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, terutama bagi anak usia sekolah yang sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan.

Penggunaan *smartphone* dapat berdampak kurang baik pada perkembangan motorik, kognitif, maupun sosial emosional anak. Selain itu, tidak jarang anak menjadi ketergantungan serta terpapar risiko radiasi yang bisa memengaruhi kesehatan penglihatan (40).



Gambar 3 Dampak Penggunaan *Smartphone*

Berdasarkan hasil analisis *MAXQDA* dari penelitian yang telah dilakukan, para informan mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* pada anak membawa beberapa dampak terhadap perilaku, sosial, dan kondisi psikologis anak. Berikut penjelasan secara rinci :

a. Susah mendengar

Sebagian besar informan, yakni 6 orang tua, menyatakan bahwa anak-anak mereka menjadi kurang responsif ketika dipanggil, terutama saat sedang asyik menggunakan *smartphone* dengan volume suara yang tinggi. Anak tampak tidak mendengar, meskipun telah dipanggil berulang kali. Kondisi ini tidak disebabkan oleh gangguan pendengaran secara fisiologis, melainkan karena tingkat konsentrasi anak yang sangat tinggi terhadap konten digital, sehingga stimulus dari lingkungan sekitar cenderung diabaikan. Jika kebiasaan ini berlangsung terus-menerus, dikhawatirkan dapat menurunkan sensitivitas sosial anak dan mengganggu kemampuan mereka dalam merespons komunikasi verbal di lingkungan keluarga maupun sosial.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan (6 orang tua) mengungkapkan anak mereka cenderung sulit merespons ketika dipanggil saat sedang menggunakan *smartphone*. Seperti disampaikan oleh informan I (47) : *"Semenjak anak saya menggunkan smartphone anak saya jadi malas disuruh dan susah mendengar kalau dipanggil."* Temuan ini menunjukkan bahwa *smartphone* menyita perhatian penuh anak, sehingga menurunkan kepekaan mereka terhadap lingkungan sekitar.

b. Kurang berinteraksi di luar rumah

Dua orang informan menyampaikan bahwa anak mereka jarang melakukan aktivitas di luar rumah maupun berinteraksi dengan teman sebaya. Anak-anak tersebut cenderung lebih senang

menghabiskan waktu di rumah karena merasa lebih nyaman bermain *smartphone*. Fenomena ini berdampak pada keterampilan sosial anak yang menjadi kurang berkembang. Anak-anak usia 7–12 tahun seharusnya berada dalam fase aktif bersosialisasi untuk membentuk kepercayaan diri, empati, dan kemampuan bekerja sama. Minimnya interaksi sosial juga berisiko menyebabkan anak menjadi canggung dalam pergaulan, menarik diri dari lingkungan, serta mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan situasi sosial di masa depan.

Berdasarkan hasil wawancara, dua informan menyatakan bahwa anak-anak cenderung enggan bermain di luar rumah dan lebih memilih bermain *smartphone*. Seperti disampaikan oleh informan IW (39) : *"Anak saya semenjak menggunakan smartphone jadi tidak mau main keluar rumah Bersama teman-temannya."* Temuan ini menunjukkan penurunan minat terhadap interaksi sosial langsung.

c. Belajar online

Seorang informan menyebutkan bahwa anaknya juga memanfaatkan *smartphone* untuk kebutuhan pembelajaran daring. Ini menjadi sisi positif dari penggunaan teknologi jika diarahkan dengan benar. Anak dapat mengakses platform pembelajaran digital, video edukatif, dan tugas sekolah dengan bantuan perangkat *smartphone*. Namun, penggunaan ini tetap memerlukan pengawasan ketat agar anak tidak beralih ke aktivitas hiburan atau media sosial selama waktu belajar. Walaupun hanya sedikit informan yang mengungkapkan hal tersebut, temuan ini menggambarkan bahwa *smartphone* dapat

berfungsi sebagai sarana yang mendukung proses belajar anak apabila digunakan dengan bijak.

Meskipun banyak ditemukan dampak negatif, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* dapat memberikan dampak positif juga jika diarahkan dengan benar oleh orang tua. Salah satu bentuk positif tersebut adalah kemampuan anak dalam memanfaatkan *smartphon*e untuk kegiatan belajar online. Dalam wawancara, salah satu informan menyatakan IW (29) : *"anak saya menggunakan smartphone hanya untuk belajar".* Hasil wawancara menunjukkan bahwa tidak semua penggunaan *smartphone* berdampak negatif. Salah satu informan menyatakan bahwa anak mereka menggunakan *smartphone* untuk belajar dan dapat mengetahui hal-hal baru.

d. Susah tidur

Sebanyak 3 orang informan yang menyatakan bahwa anak sering kali sulit tidur tepat waktu karena terlalu asyik bermain *game* atau menonton video. Paparan cahaya biru dari layar *smartphone* pada malam hari dapat mengurangi produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur ritme tidur. Dampaknya, anak menjadi terbiasa tidur larut malam dan bangun dalam keadaan lelah, sehingga memengaruhi konsentrasi belajar serta suasana hati keesokan harinya. Jika berlangsung terus-menerus, gangguan tidur ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, kelelahan berkepanjangan, hingga penurunan fokus.

Berdasarkan hasil wawancara, tiga informan menyatakan anak mereka sulit tidur karena

penggunaan *smartphone*. Informan N (36) menyatakan : *"Semenjak anak saya menggunakan smartphone jadi dia lupa waktu bahkan susah tidur karna terlalu lama main smartphone".* Hal ini menunjukkan paparan cahaya biru dari *smartphone* menggunakan ritme tidur anak dan berdampak pada kelelahan dipagi hari.

e. Suka menyendiri

Sebagian anak lebih suka menghabiskan waktu sendirian dengan *smartphone* dibandingkan berinteraksi dengan orang di sekitarnya. Situasi ini berkaitan dengan:

a. Nonton

Sebanyak 7 orang informan mengungkapkan bahwa anak lebih menghabiskan waktu berjam-jam untuk menonton video, film, atau *YouTube*. Konten yang bersifat hiburan ini memberikan stimulus yang cepat dan menyenangkan, sehingga membuat anak enggan kembali ke aktivitas yang lebih "membosankan" seperti belajar atau bermain fisik.

b. Bermain *game*

Sebanyak 7 orang informan menyampaikan bahwa lebih suka bermain game *online* karena mendapatkan hadiah, dan pengakuan instan yang membuat anak merasa puas dan ingin terus bermain. Jika tidak dikontrol, anak bisa mengalami adiksi dan mengabaikan tanggung jawab serta hubungan sosial.

c. Komunikasi lewat *smartphone*

Sebanyak 1 orang informan menyampaikan bahwa anak lebih suka

berkomunikasi lewat aplikasi *chatting* atau media sosial dibandingkan berbicara langsung. Meskipun tetap berinteraksi, tetapi hubungan sosial yang dibangun secara virtual cenderung dangkal dan tidak melatih keterampilan komunikasi tatap muka.

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa informan menyatakan bahwa anak lebih meilih bermain *smartphone* daripada bermain diluar bersama teman-temanya. Informan J (27) menyatakan : *"Anak saya lebih suka menyendiri dan lebih fokus pada smartphone dalam waktu lama."* Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa anak lebih sering menghabiskan waktunya untuk menonton video, bermain *game*, serta berkomunikasi melalui *smartphone* daripada melakukan interaksi langsung dengan teman maupun anggota keluarga.

f. Mudah marah

Dampak yang paling sering diungkapkan oleh para informan adalah bahwa seluruhnya (10 orang tua) menyebut anak mereka cenderung mudah marah atau mengalami perubahan suasana hati (*mood swing*) ketika diminta berhenti menggunakan *smartphone* atau saat tidak diberikan akses ke perangkat tersebut. Hal ini menunjukkan adanya gejala ketergantungan. Anak yang terbiasa mendapatkan hiburan instan dari *smartphone* menjadi kurang toleran terhadap situasi yang membosankan atau tidak menyenangkan. Emosi negatif seperti marah, kesal, atau menangis menjadi cara mereka mengekspresikan kekecewaan saat tidak bisa menggunakan *smartphone*. Jika tidak ditangani dengan baik, kebiasaan ini bisa

mengganggu perkembangan emosi dan kemampuan anak dalam mengatur diri.

Hasil wawancara menunjukan bahwa hampir semua informan (10 orang tua) menyatakan anak mereka mudah marah saat diminta berheti menggunakan *smartphone.* Informan D (37) menyampaikan : *"Anak saya jadi lebih suka menyendiri dan marah kalau dilarang main smartphone."* Temuan ini menunjukkan kecenderungan isolasi sosial dan ledakan emosi sebagai bentuk gejala awal ketergantungan.

g. Malas belajar

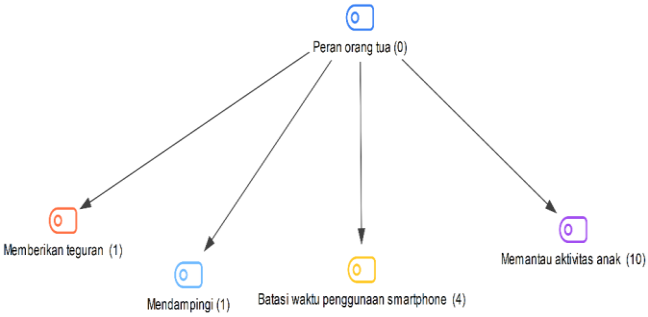
Sebanyak 6 orang informan menyampaikan bahwa anak mereka menjadi malas belajar sejak terbiasa bermain *smartphone*. Anak kehilangan motivasi belajar karena terlalu teralihkan dengan konten hiburan di *smartphone*. Dalam beberapa kasus, anak lebih cepat merasa bosan saat membaca buku atau mengerjakan tugas karena otak mereka terbiasa menerima rangsangan visual dan audio yang cepat dan menarik dari smartphone. Kondisi ini menyebabkan turunnya performa akademik dan kemampuan kognitif anak. Jika tidak diawasi, penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat menggantikan fungsi waktu belajar anak dan menghambat potensi intelektualnya.

Hasil wawancara, Sebanyak 6 orang informan menyampaikan bahwa anak mereka menjadi malas belajar. Informan F (29) menyatakan *: "Anak saya selama menggunakan smartphone dia jadi malas belajar karna lebih fokus ke smartphone dan lebih mudah marah kalau disuruh."* Hal ini menunjukkan adanya penurunan motivasi bekajar

karena anak lebih memilih aktivitas digital yang bersifat pasif dan menyenangkan.

b. Peran Orang Tua

Orang tua memiliki tanggung jawab untuk mengarahkan anak dalam memakai *smartphone* dengan mengelola waktu, memilih konten yang aman, serta memberikan teladan dan dukungan. Selain itu, mereka juga mengajak anak untuk terlibat dalam aktivitas lain yang berguna (41).



Gambar 4 Peran Orang Tua

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *MAXQDA* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa para informan menekankan pentingnya peran orang tua dalam membimbing dan mengendalikan penggunaan *smartphone* oleh anak. Peran orang tua yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi:

1. Memberikan teguran

   Sebanyak 1 orang informan menyatakan bahwa ia sering memberikan teguran kepada anaknya apabila anak menggunakan *smartphone* terlalu lama atau saat anak membuka konten yang tidak

sesuai. Teguran tersebut dilakukan secara langsung namun tetap dengan pendekatan yang lembut agar anak tidak merasa dimarahi secara berlebihan. Menurut informan, memberikan teguran merupakan salah satu cara untuk mengingatkan anak bahwa penggunaan smartphone harus dilakukan secara bijak dan sesuai aturan yang telah disepakati di rumah.

Sebagian informan menyatakan bahwa mereka menegur anak jika penggunaan *smartphone* dianggap berlebihan atau membuka konten yang tidak sesuai. Berdasarkan hasil wawancara. Informan I (47) menyampaikan : *"Kalau anak saya sudah main smartphone terlalu lama, saya langsung tegur, kadang dia nurut, kadang ngambek, tapi saya tetap kasih perhatian pelan-pelan."* Dari kutipan tersebut, terlihat bahwa bentuk teguran dilakukan tidak dengan cara membentak atau memarahi, melainkan dengan pendekatan penuh kasih sayang namun tetap tegas. Teguran seperti ini penting sebagai langkah awal dalam membangun kesadaran anak terhadap batasan penggunaan *smartphone* dan membentuk sikap disiplin sejak dini. Bila dilakukan secara konsisten, anak akan lebih mudah memahami kapan waktunya bermain *smartphone* dan kapan harus berhenti.

2. Memberikan Pendampingan

Sebanyak 1 orang informan menyatakan bahwa dirinya selalu berusaha untuk mendampingi anaknya saat menggunakan *smartphone*. Pendampingan ini dilakukan dengan cara duduk di sebelah anak, memperhatikan konten apa yang sedang ditonton, dan memberikan penjelasan atau

arahan jika ditemukan hal yang kurang sesuai. Ia menyadari bahwa anak-anak belum mampu membedakan konten yang bermanfaat dan yang tidak, sehingga kehadiran orang tua saat mereka menggunakan *smartphone* menjadi sangat diperlukan.

Hasil wawancara. Informan V (29) menyampaikan : *"Kalau anak saya main smartphone, saya biasa duduk disampingnya, saya lihat apa yang dia tonton."* Melalui pendampingan ini, anak tidak hanya diawasi, tetapi juga diajak berdialog dan diberikan pemahaman secara langsung mengenai konten yang sesuai dengan usianya. Orang tua juga dapat menyarankan video edukatif, dan aplikasi pembelajaran. Selain itu, Pendampingan itu juga mampu mempererat ikatan emosional antara orang tua dan anak, sehingga anak merasa mendapat perhatian serta lebih mudah terbuka dalam berkomunikasi.

3. Membatasi waktu penggunaan *smartphone*

Sebanyak 4 orang menyatakan bahwa mereka menerapkan batasan waktu yang ketat dalam penggunaan *smartphone* bagi anak-anak mereka. Batasan ini biasanya dalam bentuk aturan, seperti anak hanya boleh menggunakan *smartphone* setelah belajar, atau hanya diperbolehkan selama satu jam per hari. Ada juga yang hanya mengizinkan penggunaan *smartphone* di hari libur. Tujuan utama dari pembatasan ini adalah agar anak tidak mengalami ketergantungan terhadap *smartphone* dan tetap memiliki waktu yang seimbang untuk belajar, bermain, dan berinteraksi sosial.

Hasil wawancara, beberapa orang tua menetapkan aturan tentang durasi penggunaan *smartphone*, seperti hanya boleh digunakan setelah belajar atau maksimal 1 jam per hari. Informan S (45) menyampaikan: *"Saya sudah tetapkan waktunya, dan anak saya hanya boleh menggunakan smartphone satu jam setiap hari setelah belajar."* Melalui pembatasan ini, anak-anak belajar mengelola waktu dengan lebih bertanggung jawab dan menyadari bahwa *smartphone* bukanlah satu-satunya sarana hiburan atau kegiatan. Selain itu, pembatasan ini juga melatih anak untuk menunda keinginan, yang penting untuk perkembangan kontrol diri mereka. Orang tua yang menetapkan batasan waktu secara konsisten akan membantu anak terhindar dari dampak negatif seperti kecanduan, gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar.

4. Memantau aktivitas anak

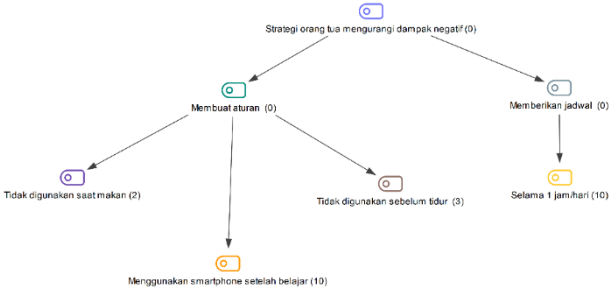
Sebanyak 10 orang menyatakan bahwa mereka secara aktif memantau aktivitas anak dalam menggunakan *smartphone*. Pemantauan dilakukan dengan berbagai cara, seperti memeriksa aplikasi yang diunduh, melihat riwayat tontonan di *YouTube*, mengecek pesan atau aktivitas di media sosial, dan mengamati perilaku anak saat menggunakan *smartphone*. Beberapa informan juga menyebutkan bahwa mereka rutin bertanya kepada anak tentang apa yang sedang mereka lakukan saat bermain *smartphone*.

Hasil wawancara sebagian besar orang tua secara rutin memantau konten yang diakses anak melalui *smartphone*. Informan R (36) menyampaikan : *"Saya selalu cek apa yang dibuka*

dan video apa yang dia nonton." Pemantauan ini menjadi bagian penting dalam perlindungan anak dari konten yang tidak sesuai, kekerasan digital, maupun pengaruh buruk dari media sosial. Dengan memantau aktivitas anak, orang tua dapat segera mengintervensi jika ada hal yang mencurigakan atau berisiko. Selain itu, pemantauan ini membuat anak lebih berhati-hati dan belajar bertanggung jawab atas pilihan konten dan perilaku digital mereka.

c. Strategi Orang Tua Mengurangi Dampak Negatif

Peran orang tua sangat penting dalam mengurangi dampak negatif penggunaan *smartphone* pada anak. Upaya yang dilakukan antara lain menetapkan batas waktu penggunaan, misalnya hanya diizinkan setelah belajar atau dengan durasi maksimal 1–2 jam per hari. Selain itu, orang tua juga perlu mendampingi anak saat menggunakan *smartphone* serta memastikan konten yang diakses sesuai dengan usia mereka (42).



Gambar 5 Strategi Orang Tua Mengurangi Dampak Negatif

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *MAXQDA* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa para informan menerapkan beragam strategi untuk meminimalkan dampak negatif *smartphone* pada anak. Strategi tersebut menekankan pada penyusunan aturan yang tegas dan pengelolaan waktu penggunaan *smartphone* secara tepat**.** Adapun strategi tersebut adalah sebagai berikut:

a) Membuat aturan

Beberapa informan menyatakan bahwa mereka menetapkan aturan yang tegas dan konsisten terkait penggunaan *smartphone* di rumah. Aturan ini meliputi waktu kapan anak boleh menggunakan *smartphone*, serta larangan menggunakan *smartphone* di waktu-waktu tertentu seperti saat makan dan menjelang tidur. Tujuannya adalah agar anak memiliki pola yang jelas dalam menggunakan *smartphone*, serta tidak terbiasa menggunakannya secara bebas tanpa batasan. Beberapa aturan spesifik yang dibuat antara lain:

1. Tidak digunakan saat makan

Sebanyak 2 orang informan menyampaikan bahwa mereka melarang anak menggunakan *smartphone* saat makan. Tujuan dari aturan ini adalah untuk menjaga kebiasaan makan yang sehat serta meningkatkan interaksi dan komunikasi keluarga saat waktu makan bersama**.** informan menyatakan bahwa waktu makan seharusnya menjadi momen berkualitas antara orang tua dan anak. Ketika *smartphone* dihadirkan di meja makan, fokus anak teralihkan dan anak menjadi kurang peduli terhadap sekitar.

2. Menggunakan *smartphone* setelah belajar

   Sebanyak 10 orang informan menyatakan bahwa anak hanya boleh menggunakan *smartphone* setelah menyelesaikan kewajiban belajar atau tugas sekolah**.** Strategi ini bertujuan agar anak belajar bertanggung jawab terhadap tugas utama mereka terlebih dahulu sebelum memperoleh "hak" hiburan. Aturan ini juga mengajarkan anak tentang prioritas dan manajemen waktu**,** sehingga tidak langsung terpaku pada *smartphone* sejak bangun tidur atau sepulang sekolah. Penerapan aturan ini cukup efektif dalam membantu anak memisahkan antara waktu belajar dan waktu bermain.

3. Tidak digunakan sebelum tidur

   Sebanyak 3 orang informan menyampaikan bahwa mereka melarang anak menggunakan *smartphone* menjelang waktu tidur. Aturan ini dibuat untuk mencegah gangguan tidur yang bisa terjadi akibat paparan cahaya dari layar *smartphone*, serta untuk menghindari anak tidur larut malam karena terlalu asyik bermain atau menonton video. Menggunakan *smartphone* menjelang tidur dapat menghambat produksi hormon melatonin, yang berfungsi penting dalam mengatur siklus tidur. Dalam jangka panjang, hal ini bisa menyebabkan kelelahan kronis, sulit konsentrasi di sekolah, dan gangguan kesehatan fisik**.** Aturan ini juga membantu membentuk rutinitas tidur yang lebih sehat dan disiplin.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas orang tua menerapkan aturan ketat terkait waktu dan situasi penggunaan *smartphone*, misalnya tidak diperbolehkan saat makan, hanya diizinkan setelah belajar, serta dilarang digunakan sebelum tidur. Informan S (45) menyampaikan : *"Saya buat aturan di rumah, anak hanya boleh menggunakan smartphone setelah belajar dan hanya satu jam saja."* Dengan adanya aturan, anak menjadi lebih disiplin menggunakan *smartphone* dan memahami bahwa mereka memiliki tanggung jawab yang harus diselesaikan terlebih dahulu sebelum bermain. Strategi ini juga mendorong kedisiplinan serta mengajarkan anak untuk memprioritaskan kegiatan penting, seperti belajar dan membantu orang tua.

b) Memberikan jadwal

Selain membuat aturan, Beberapa orang tua menyatakan bahwa mereka tidak hanya membuat aturan, tetapi juga menetapkan jadwal penggunaan *smartphone* secara rutin, seperti hanya di sore hari setelah belajar, atau hanya di akhir pekan. Jadwal ini membantu menghindari penggunaan yang berlebihan dan membuat anak lebih menghargai waktu layar yang diberikan.

Sebanyak 10 informan menyatakan bahwa mereka secara sadar dan tegas membatasi waktu penggunaan *smartphone* oleh anak-anak mereka maksimal hanya selama 1 jam dalam sehari**.** Pembatasan ini diterapkan sebagai bentuk pengendalian agar anak tidak kecanduan, tidak terlalu terfokus pada dunia digital, serta tetap memiliki waktu yang cukup untuk belajar, berinteraksi sosial, dan beristirahat.

Hasil wawancara. Informan V (29) Menyampaikan *: "Saya kasih jadwal, anak cuma boleh menggunakan smartphone setelah selesai belajar."* Melalui penetapan jadwal, anak belajar mengelola waktunya sendiri dan terbiasa menjalani rutinitas yang lebih sehat. Hal ini juga membantu menyeimbangkan waktu anak antara kegiatan digital dan aktivitas fisik maupun sosial.

B. Pembahasan

1. Dampak Negatif Penggunaan *Smartphone*

Kemajuan teknologi yang begitu cepat telah memberikan dampak besar pada kehidupan sehari-hari, termasuk pada anak-anak yang kini semakin terbiasa menggunakan *smartphone*. Namun, penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada anak usia dini maupun sekolah dasar dapat menimbulkan berbagai efek negatif yang perlu diperhatikan oleh orang tua dan pendidik. Adapun hasil penelitian mengenai dampak penggunaan *smartphone* pada anak berdasarkan keterangan informan adalah sebagai berikut:

a. Susah mendengar

Salah satu dampak negatif penggunaan *smartphone* pada anak adalah menurunnya kemampuan mendengar. Anak menjadi kurang responsif ketika dipanggil karena terlalu fokus pada layar atau menggunakan volume yang terlalu tinggi. Hal ini dapat mengganggu interaksi sosial dan mengurangi kepekaan anak terhadap lingkungan sekitarnya. Fenomena ini bukan disebabkan oleh gangguan pendengaran secara medis, melainkan lebih kepada *gangguan atensi (perhatian)*. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa 6 dari 10 orang tua mengeluhkan kondisi ini. Anak mereka tampak

seperti "tidak mendengar" meskipun telah dipanggil beberapa kali.

Kondisi "susah mendengar" yang dialami anak-anak akibat penggunaan *smartphone* secara berlebihan bukan hanya berdampak pada aspek komunikasi dalam keluarga, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Ketika anak terlalu larut dalam konten digital, baik itu permainan, video, atau media sosial, perhatian mereka menjadi terfokus sepenuhnya pada layar. Hal ini membuat mereka cenderung mengabaikan suara atau panggilan dari orang lain, termasuk dari orang tua, guru, maupun teman sebayanya. Fenomena ini dikenal dalam psikologi sebagai *inattentional deafness*, yaitu ketidakmampuan seseorang untuk merespons rangsangan suara karena perhatian terpusat pada satu hal tertentu, dalam hal ini *smartphone*. Kondisi ini berisiko menghambat kemampuan anak untuk membangun kedekatan emosional dan memperkuat hubungan interpersonal dengan lingkungan sekitar. Anak menjadi lebih pasif dalam interaksi sosial, kurang peka terhadap situasi sekitarnya, bahkan dapat menunjukkan perilaku acuh tak acuh (31).

Penggunaan *smartphone* dengan volume tinggi juga dapat memperburuk keadaan. Meskipun tidak langsung menyebabkan gangguan pendengaran secara permanen dalam jangka pendek, kebiasaan ini berpotensi membentuk pola respons yang buruk, di mana anak hanya merespons suara atau instruksi yang berasal dari perangkat digital, bukan dari orang lain secara langsung. Peran orang tua sangat krusial dalam menangani masalah ini. Selain membatasi waktu penggunaan *smartphone*, orang

tua juga perlu secara aktif mengajak anak berpartisipasi dalam percakapan langsung, aktivitas fisik di luar rumah, serta interaksi sosial lainnya. Selain itu, penerapan aturan seperti tidak menggunakan *smartphone* saat makan bersama, saat belajar, atau menjelang tidur juga dapat membantu membentuk kesadaran anak akan pentingnya memberi perhatian terhadap lingkungan sekitar (34).

Studi yang dilakukan Holifah (2024) mengungkapkan bahwa anak-anak yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan cenderung mengabaikan arahan dari orang tua. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat melemahkan kepekaan sosial anak dalam berinteraksi verbal di lingkungan keluarga. Penelitian Nugroho (2022) menunjukkan bahwa anak-anak yang sering menggunakan *smartphone* mengalami penurunan respons terhadap rangsangan verbal di sekelilingnya akibat terlalu terfokus pada layar (43). Temuan ini sejalan dengan hasil studi Nursyiam dkk. (2024), yang menjelaskan bahwa perhatian anak kerap hanya tertuju pada layar sehingga tampak seperti "tidak mendengar" rangsangan dari lingkungan, meskipun sebenarnya tidak memiliki gangguan pendengaran secara fisik (23).

b. Kurang berinteraksi diluar rumah

Anak-anak cenderung mengurangi waktu bermain di luar dan lebih senang menggunakan *smartphone* di dalam rumah. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa dua informan menyebut anak mereka cenderung lebih suka bermain

smartphone di rumah dibandingkan bergaul dengan teman sebaya di luar. Anak-anak tampak semakin betah dengan kegiatan yang bersifat pribadi dan cenderung menjauh dari permainan fisik yang melibatkan interaksi langsung.

Fenomena ini menunjukkan bahwa anak lebih antusias terhadap dunia digital yang menawarkan hiburan cepat, daripada membangaun hubungan sosial yang sejati. Sebenarnya, rentang usia 7-12 tahun adalah periode penting dalam pertumbuhan sosial-emosional anak, di mana mereka seharusnya banyak memperoleh pengetahuan tentang kolaborasi, kepedulian, komunikasi, dan cara menyelesaikan konflik melalui interaksi dengan orang lain. berkurangnya interaksi sosial anak di luar rumah akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan menunjukkan adanya pergeseran pola bermain anak dari aktivitas fisik menjadi aktivitas digital. Anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain *game*, menonton video, atau menjelajahi media sosial dibandingkan melakukan permainan tradisional bersama teman sebayanya di lingkungan sekitar. Hal ini berdampak langsung pada perkembangan keterampilan sosial, seperti kemampuan bekerja sama, berempati, menyelesaikan konflik, serta mengelola emosi (5).

Minimnya interaksi sosial juga berisiko menurunkan rasa percaya diri anak dalam situasi sosial karena mereka tidak terbiasa berbicara atau bergaul langsung dengan orang lain. Ketika anak jarang berinteraksi di dunia nyata, mereka menjadi canggung, pemalu, bahkan cenderung menarik diri ketika berada di lingkungan sosial. Kondisi ini dapat memperburuk keadaan jika tidak segera

ditangani, karena bisa berkembang menjadi isolasi sosial dan menghambat perkembangan kepribadian anak di masa remaja (44).

Peran orang tua sangat krusial untuk mengatur keseimbangan antara aktivitas digital dan sosial**.** Orang tua dapat memotivasi anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan di luar rumah, seperti bermain dengan teman, mengikuti ekstrakurikuler, atau kegiatan komunitas yang melibatkan interaksi langsung. Selain itu, penting bagi orang tua untuk menjadi teladan dalam bersosialisasi dengan menunjukkan perilaku aktif dalam berinteraksi dan membatasi penggunaan *smartphone* di rumah (45).

Penelitian oleh Rahmad (2022) mengungkapkan bahwa pemakain *smartphone* yang berlebihan membuat anak-anak menjadi lebih anti-sosial dan menjauh dari lingkungan mereka. Selain itu, penelitian Puspitasari (2024) menemukan bahwa anak yang sering terpapar *smartphone* mengalami penurunan dalam kemampuan berkomunikasi dan cenderung lebih memilih untuk menyendiri, yang berdampak buruk pada perkembangan sosial dan emosional mereka.

c. Belajar online

Walaupun penggunaan *smartphone* sering dikaitkan dengan dampak negatif, seperti kecanduan, menurunnya konsentrasi, atau berkurangnya interaksi sosial, perangkat ini tetap memiliki potensi besar dalam mendukung pembelajaran anak, terutama jika digunakan secara tepat dan diawasi oleh orang tua. *Smartphone* dapat menjadi media pembelajaran yang fleksibel, memungkinkan anak mengakses berbagai sumber belajar kapan pun dan di mana pun. Hal ini semakin

penting di era digital saat ini, di mana informasi dan materi pelajaran tersedia dalam berbagai format, termasuk teks, gambar, audio, maupun video.

Belajar di internet adalah proses pendidikan yang dilakukan secara daring dengan memanfaatkan *smartphone* atau alat digital lainnya untuk mendapatkan akses menuju bahan ajar dan konten pendidikan. Hasil penelitian melalui wawancara menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada anak usia 7 hingga 12 tahun tidak hanya menimbulkan dampak negatif, tetapi juga dapat memberikan manfaat positif apabila digunakan dengan tepat dan diawasi oleh orang tua. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa beberapa responden menyatakan anak-anak mereka menggunakan *smartphone* bukan hanya untuk hiburan, tetapi juga untuk pembelajaran *online* dan mencari informasi yang berkaitan dengan materi pelajaran. Dalam studi ini, salah satu responden menjelaskan bahwa anaknya memanfaatkan *smartphone* terutama untuk mengakses materi ajar dan video pembelajaran.

S*martphone* juga dapat menjadi sarana untuk mengembangkan literasi digital anak sejak dini. Anak belajar cara mencari informasi yang relevan, memahami materi dari berbagai sumber, dan menggunakan aplikasi edukatif yang mendukung perkembangan kognitif mereka. Namun, hal ini harus disertai dengan pengaturan durasi penggunaan, pemilihan konten yang sesuai dengan usia, serta pendampingan langsung dari orang tua agar fungsi *smartphone* tetap positif dan tidak menimbulkan penyalahgunaan (46).

Penelitian oleh Suarmini & Nurjaya (2023) sebelumnya yang mengungkapkan bahwa tujuan penggunaan media adalah untuk mendorong siswa menjadi lebih aktif, efektif, dan interaktif. Saran pembelajaran berkontribusi dalam meningkatkan mutu pelaksanaan pembelajaran yang pada akhirnya dapat memberikan pengaruh yang menguntungkan akan pencapaian proses pembelajaran siswa (47).

d. Susah tidur

Perasaan khawatir sering kali dialami orang tua saat anak mereka mengalami masalah tidur karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Anak menjadi kesulitan untuk tidur pada waktu yang tepat akibat terlalu asyik dengan video atau permainan, sering kali hingga larut malam. Hal ini menyebabkan anak terbangun dalam keadaan kelelahan dan kehilangan konsentrasi, yang berdampak pada kegiatan mereka di hari berikutnya. Berdasarkan hasil penelitian ini, 3 dari 10 responden menyatakan bahwa anak mereka mengalami masalah tidur karena terlalu terlibat dalam permainan atau menonton video lewat *smartphone.* Anak seringkali terjaga hingga larut malam, bahkan sampai tengah malam, dan bangun dalam kondisi Lelah serta kurang bersemangat.

Masalah tidur yang dialami anak sebagai akibat dari penggunaan *smartphone* merupakan salah satu dampak yang cukup serius namun sering diabaikan oleh orang tua. Paparan layar *smartphone*, terutama menjelang waktu tidur, dapat mengganggu ritme tubuh anak, yaitu jam biologis alami yang mengatur waktu tidur dan bangun. Cahaya biru yang dipancarkan layar *smartphone* diketahui

dapat mengurangi produksi hormon melatonin, hormon yang berperan dalam mengatur rasa mengantuk. Akibatnya, anak akan merasa tetap terjaga meskipun sudah larut malam, dan kesulitan untuk tidur dengan nyenyak. Anak yang tidur larut dan bangun dalam kondisi lelah biasanya menunjukkan penurunan konsentrasi di sekolah, mudah mengantuk saat belajar, serta kehilangan semangat dalam beraktivitas. Hal ini tentu mempengaruhi prestasi belajar, interaksi sosial, hingga kestabilan emosi anak (48).

Penelitian yang dilakukan oleh Sabillillah (2025) mengungkapkan keterkaitan antara terlalu banyak terpapar konten digital dan tingginya tingkat stres serta masalah tidur di kalangan anak-anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa anak-anak yang sering menggunakan media sosial atau bermain game *online* mengalami tekanan sosial dan kelelahan mental lebih besar dibandingkan anak-anak yang membatasi waktu layar. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang kurang terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif jangka panjang pada kesehatan mental anak (49).

e. Suka menyendiri

Kecenderungan anak untuk menyendiri sebagai dampak dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan bentuk penarikan diri sosial (*social withdrawal*), yang bisa menjadi tanda awal dari gangguan perkembangan sosial. Ketika anak lebih suka menghabiskan waktu sendiri di kamar dengan menatap layar *smartphone* daripada berinteraksi dengan keluarga atau teman sebaya, hal ini menunjukkan adanya penurunan minat

dalam membangun hubungan sosial secara langsung. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat menghambat perkembangan keterampilan interpersonal anak, seperti berbicara, mendengarkan secara aktif, membaca ekspresi wajah, serta memahami bahasa tubuh orang lain (5).

Anak yang sering menggunakan *smartphone* biasanya lebih memilih untuk menyendiri, menonton, atau bermain sendiri di dalam kamar, daripada berinteraksi dengan anggota keluarganya. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa responden mengungkapkan bahwa anak-anak mereka lebih menikmati menonton video, bermain *game*, atau menggunakan aplikasi *chatting* di kamar ketimbang bermain dengan teman-teman atau berkumpul bersama keluarga. Salah satu dampak paling menonjol adalah menurunnya konsentrasi belajar, di mana anak-anak yang sering menggunakan *smartphone* mudah terganggu oleh notifikasi dan gangguan dari perangkat, sehingga kemampuan mereka untuk fokus saat belajar menjadi berkurang (50).

Penggunaan yang terlalu banyak terhadap *smartphone* dapat mengurangi kemampuan berinteraksi secara langsung, karena anak lebih sering berhubungan dengan layar ketimbang berbicara secara langsung dengan teman sebayanya. Situasi ini bisa mengganggu kemajuan sosial dan kemampuan bahasa anak, yang sangat krusial selama fase pertumbuhannya (51).

Fase usia 7–12 tahun merupakan masa penting dalam pembentukan identitas sosial dan emosional anak. Anak seharusnya berada dalam lingkungan

yang mendorong interaksi, bermain kelompok, dan kerja sama dengan orang lain. Namun, ketika interaksi ini tergantikan oleh aktivitas pasif di depan layar, anak menjadi terbiasa berada dalam zona nyaman yang tertutup, di mana mereka merasa cukup terhibur tanpa harus menjalin hubungan sosial yang nyata. Ini bisa memperburuk rasa canggung atau ketidakpercayaan diri dalam situasi sosial, sehingga anak semakin terisolasi. Selain itu, kebiasaan menyendiri dengan *smartphone* juga mengganggu rutinitas harian anak, seperti belajar, beristirahat, dan berkomunikasi dengan keluarga. Anak menjadi mudah terdistraksi oleh notifikasi atau keasyikan dalam aplikasi tertentu, sehingga mengalami penurunan kualitas belajar dan menurunnya kontrol diri. Dalam beberapa kasus, perilaku ini bahkan bisa berkembang menjadi tanda awal kecanduan *smartphone* atau gangguan perilaku, seperti mudah marah saat diminta berhenti menggunakan perangkat (52).

f. Mudah marah

Mudah marah merupakan keadaan di mana seorang individu, terutama anak-anak, memperlihatkan reaksi emosional yang berlebihan seperti kemarahan, tangisan, atau teriakan terhadap hal-hal sepele, terutama ketika harapannya tidak terpenuhi, contohnya saat ada pembatasan penggunaan *smartphone*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan (10 orang tua) melaporkan anak-anak mereka menampilkan reaksi emosional yang kuat, seperti marah, berteriak, menangis, atau bahkan tantrum ketika dilarang menggunakan *smartphone*.

Perilaku mudah marah pada anak yang terlalu sering menggunakan *smartphone* menunjukkan adanya gangguan regulasi emosi, di mana anak kesulitan mengendalikan perasaan mereka, khususnya dalam situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Hal ini umumnya muncul karena anak terbiasa mendapatkan kepuasan instan dari perangkat digital, seperti permainan yang menyenangkan, video yang menarik, atau interaksi cepat di media sosial. Ketika akses terhadap kesenangan tersebut dibatasi atau dihentikan, anak merasa frustasi dan tidak mampu mengelola kekecewaan, sehingga muncul reaksi marah, menangis, hingga tantrum. Kondisi ini mengindikasikan bahwa anak belum mampu membedakan antara kenyamanan digital dan kebutuhan emosional yang sehat**.** *Smartphone* memberikan stimulus yang konstan dan cepat, yang membuat anak menjadi kurang sabar dalam menghadapi situasi nyata yang menuntut toleransi dan pengendalian diri. Dalam jangka panjang, perilaku ini bisa berkembang menjadi pola respons negatif terhadap segala bentuk aturan atau pembatasan yang tidak sesuai dengan keinginan anak (52).

Hasil penelitian Sartika (2018) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menimbulkan masalah dalam perkembangan emosional anak, seperti mudah marah, tantrum, dan kesulitan mengendalikan emosi. Temuan ini konsisten dengan penelitian terbaru, yang menunjukkan bahwa anak-anak cenderung menampilkan reaksi emosional yang intens ketika

orang tua membatasi waktu penggunaan *smartphone* mereka (15).

Selain itu, ketergantungan terhadap *smartphone* juga membuat anak cenderung lebih impulsif**,** cepat tersinggung, dan kurang mampu menyelesaikan konflik secara sehat. Mereka bisa menjadi lebih egois karena terbiasa dengan kontrol penuh atas dunia digitalnya, dan tidak terbiasa dengan kompromi dalam interaksi sosial yang nyata. Beberapa studi bahkan menunjukkan bahwa anak yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan perilaku dan penurunan empati terhadap orang lain (5).

Berdasarkan hasil penelitian Nurhayati (2025), penggunaan *smartphone* berdampak pada perkembangan emosional anak, seperti munculnya kecanduan, seringnya ledakan emosi, perilaku egois, dan keinginan untuk selalu menang. Untuk meminimalkan dampak negatif tersebut, peran orang tua sangat penting dalam membimbing dan mengarahkan anak. Selain itu, orang tua juga perlu membatasi akses anak terhadap *smartphone* dan permainan daring (53).

g. Malas belajar

Malas belajar adalah keadaan di mana anak-anak kurang memiliki semangat dan ketertarikan untuk belajar, cenderung mengulur waktu dalam menyelesaikan pekerjaan, kehilangan konsentrasi, dan lebih memilih kegiatan lain seperti bermain *game* atau menonton video di *smartphone*. Berdasarkan hasil wawancara, banyak informan yang mengungkapkan bahwa anak-anak mereka menunjukkan penurunan minat dan semangat

belajar setelah sering menggunakan *smartphone*. Situasi ini menggambarkan bahwa anak-anak lebih menyukai konten hiburan seperti video, permainan, dan media sosial ketimbang kegiatan belajar yang memerlukan perhatian dan usaha mental. *smartphone* memberikan rangsangan yang cepat serta kesenangan yang instan, sementara aktivitas belajar memerlukan ketekunan, fokus, dan proses berpikir yang lebih mendalam.

Anak cenderung menjadi malas belajar akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan dampak nyata dari pergeseran minat dan fokus anak terhadap aktivitas yang bersifat instan dan menghibur**.** *Smartphone* menampilkan konten visual dan audio yang menarik serta memberikan kepuasan instan, sehingga anak cenderung lebih menyukai menonton video, bermain *game*, atau menjelajahi media sosial dibandingkan melakukan kegiatan belajar yang membutuhkan konsentrasi dan proses berpikir yang lebih mendalam. Fenomena ini berkaitan erat dengan penurunan toleransi terhadap rasa bosan dan tantangan. Belajar, yang pada dasarnya membutuhkan proses panjang dan ketekunan, menjadi terasa membosankan bagi anak yang telah terbiasa dengan hiburan instan dari *smartphone*. Akibatnya, anak cenderung menghindari tugas sekolah, menunda pekerjaan rumah, tidak fokus saat belajar, hingga menunjukkan sikap tidak peduli terhadap pencapaian akademiknya (54).

Selain itu, kebiasaan malas belajar sering kali muncul tanpa disadari sebagai akibat kurangnya keterlibatan aktif orang tua dalam membimbing dan mendampingi proses belajar anak. Tanpa

pengawasan dan dorongan yang konsisten, anak cenderung mengikuti kebiasaan yang menyenangkan bagi dirinya, yaitu bermain *smartphone*, tanpa menyadari dampak jangka panjangnya terhadap prestasi akademik dan kedisiplinan diri (55). Untuk mengatasi masalah ini, orang tua perlu menetapkan aturan penggunaan *smartphone* yang seimbang serta membangun rutinitas belajar yang terstruktur. Selain itu, disarankan agar orang tua menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, misalnya melalui metode belajar interaktif, memberikan pujian atas pencapaian anak, atau belajar bersama agar anak merasa didukung.

Penelitian menurut Melina (2024), anak-anak yang terjebak pada penggunaan *smartphone* mengalami berkurangnya minat untuk belajar, sebab otak mereka sudah terbiasa dengan tiadanya jeda cepat yang ditawarkan oleh konten digital, berbeda dengan aktivitas belajar yang memerlukan fokus dan ketekunan (56). Hal yang serupa diungkapkan oleh Kamaruddin dan rekan-rekan (2023), yang menunjukkan bahwa lama waktu penggunaan *smartphone* yang berlebihan terkait dengan penurunan semangat belajar dan hasil akademik anak. (10).

2. Peran Orang Tua

Peran orang tua dalam penggunaan *smartphone* oleh anak sangat penting sebagai pembimbing, pengawas, dan pendidik agar anak dapat memanfaatkan teknologi secara bijak. Orang tua bertanggung jawab menetapkan aturan dan batasan waktu penggunaan, mendampingi anak saat mengakses konten digital, serta memastikan anak hanya menggunakan *smartphone*

untuk kegiatan yang bermanfaat dan sesuai dengan usia mereka.

a. Memberikan teguran

Memberikan peringatan merupakan salah satu bentuk komunikasi yang dilakukan, khususnya oleh orang tua, untuk mengingatkan, menasihati, atau mengoreksi perilaku anak yang dianggap tidak sesuai atau melanggar norma. Peringatan ini biasanya disampaikan secara lisan dengan maksud untuk mendidik, bukan untuk menghukum, agar anak dapat memahami kesalahannya dan tidak mengulanginya. Dalam hal penggunaan *smartphone*, memberikan peringatan berarti orang tua memberi nasihat kepada anak ketika anak menggunakan *smartphone* secara berlebihan, mengabaikan tanggung jawab, atau mengakses konten yang tidak sesuai.

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas informan (8 dari 10 orang tua) memberikan peringatan kepada anak ketika penggunaan *smartphone* dianggap berlebihan, mengganggu waktu belajar, atau dilakukan pada saat yang tidak tepat, seperti saat makan atau sebelum tidur. Pemberian teguran ini merupakan bagian dari fungsi kontrol sosial keluarga, yang bertujuan untuk mendisiplinkan dan membentuk kebiasaan positif pada anak**.** Dalam teori parenting, tindakan menegur termasuk ke dalam strategi pengasuhan otoritatif (*authoritative parenting*)**,** yaitu pola pengasuhan yang tegas namun tetap hangat dan penuh kasih sayang. Pola ini terbukti lebih efektif dalam membentuk anak yang disiplin, bertanggung jawab, dan mampu mengontrol perilakunya.

Penelitian Suharmini (2022) menunjukkan bahwa bimbingan dan nasihat orang tua yang konsisten dan penuh perhatian dapat membantu anak lebih memahami batasan dalam penggunaan *smartphone*. Anak yang sering mendapatkan bimbingan melalui nasihat lembut cenderung lebih mudah untuk diarahkan. Menurut Lestari (2023) dalam studi mereka menyoroti bahwa teguran yang dilakukan melalui komunikasi dua arah, di mana anak diberikan kesempatan untuk menjelaskan tindakannya, lebih berhasil dalam menciptakan pemahaman yang saling mendukung dan disiplin.

b. Memberikan pendampingan

Mendampingi merupakan langkah yang diambil orang tua untuk menemani, memantau, dan memberikan bimbingan langsung kepada anak saat menjalani aktivitas, termasuk saat menggunakan *smartphone*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (7 dari 10 orang tua) mendampingi anak saat menggunakan smartphone, terutama ketika anak mengakses internet, menonton video, atau bermain *game*. Pendampingan ini dilakukan dengan cara menemani anak secara langsung, memberikan petunjuk mengenai konten yang diperbolehkan atau tidak, serta mengatur waktu dan seberapa sering anak menggunakan *smartphone*.

Pendampingan orang tua saat anak menggunakan *smartphone* merupakan bentuk pengawasan aktif yang sangat penting dalam membentuk kebiasaan digital anak yang sehat. Tidak hanya sekadar menemani, pendampingan melibatkan proses interaktif dan edukatif, di mana orang tua tidak hanya mengontrol, tetapi juga

memberikan penjelasan, diskusi, serta arahan yang membangun. Pendampingan ini sangat penting agar anak tidak hanya menjadi pengguna pasif, tetapi juga mampu menilai dan memahami konten yang sesuai dengan nilai, usia, serta kebutuhan belajarnya. Pendampingan yang dilakukan secara langsung memungkinkan orang tua untuk melihat secara nyata bagaimana anak berinteraksi dengan konten digital**,** sehingga mereka bisa langsung mengambil tindakan ketika menemukan konten yang tidak sesuai, atau ketika waktu penggunaan sudah melebihi batas yang wajar (57).

Penelitian Muthia (2020) menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan pengawasan orang tua saat menggunakan *smartphone* cenderung lebih bijak dalam memilih konten dan lebih mampu mengatur lamanya penggunaan. Orang tua yang secara aktif mendampingi tidak hanya memantau, tetapi juga menerangkan isi konten yang ditonton anak serta menyampaikan nilai-nilai yang relevan (58).

c. Membatasi waktu penggunaan *smartphone*

Menyediakan waktu terbatas untuk penggunaan *smartphone* merupakan langkah yang diambil orang tua untuk menentukan waktu atau jadwal tertentu bagi anak dalam menggunakan *smartphone* setiap hari. Aturan ini bisa diterapkan dengan membuat ketentuan yang jelas, seperti diperbolehkan menggunakan *smartphone* hanya setelah belajar, atau maksimal satu hingga dua jam sehari.

Membatasi waktu penggunaan *smartphone* merupakan strategi preventif yang efektif untuk mengurangi risiko kecanduan dan dampak negatif

lain akibat penggunaan perangkat digital yang berlebihan. Tujuan dari pembatasan ini tidak hanya untuk mengontrol durasi penggunaan, tetapi juga untuk membentuk kebiasaan sehat dalam memanfaatkan teknologi sejak usia dini. Dengan adanya jadwal yang jelas dan konsisten, anak dapat belajar tentang pentingnya manajemen waktu serta prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari (5).

Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian ini, banyak orang tua yang memberlakukan batasan waktu penggunaan *smartphone* selama 1 jam per hari, khususnya pada hari-hari sekolah. Pembatasan ini dimaksudkan agar anak tidak ketagihan dan tetap dapat fokus pada aktivitas belajar, berinteraksi dengan keluarga, serta mendapatkan istirahat yang cukup. efektivitas pembatasan waktu ini sangat bergantung pada konsistensi orang tua dalam menerapkan aturan**,** serta komunikasi yang baik dalam menyampaikan alasan di balik pembatasan tersebut. Orang tua yang tegas namun tetap empatik akan lebih mudah membangun kesadaran anak tentang pentingnya mengatur waktu penggunaan *smartphone* secara bijak. Kegiatan positif bagi anak setelah waktu penggunaan *smartphone* selesai, seperti membaca buku, menggambar, bermain bersama teman, atau membantu pekerjaan rumah.

Penelitian Pratiwi (2021), menunjukkan bahwa pengaturan waktu pemakaian perangkat elektronik oleh orang tua dapat mengurangi efek buruk seperti ketergantungan dan menurunnya minat dalam belajar. Orang tua yang dengan disiplin mengatur waktu penggunaan *smartphone* dapat membantu menciptakan kebiasaan yang baik pada anak.

Penelitian Manfaatin (2024), menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran krusial dalam membatasi waktu layar untuk menjaga kesehatan fisik dan mental anak, terutama anak yang masih di sekolah dasar. Dengan adanya batasan waktu yang tegas, anak dapat mengatur keseimbangan antara kegiatan digital dan kegiatan non-digital seperti belajar, bermain, dan bersosialisasi (48).

d. Memantau aktivitas anak

Memantau perilaku anak adalah langkah orang tua untuk mengawasi dan mengatur aktivitas anak, termasuk penggunaan *smartphone*, agar tetap aman, tepat, dan tidak menimbulkan dampak negatif. Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden (9 dari 10 orang tua) mengungkapkan bahwa mereka selalu mengawasi apa yang diakses anak lewat *smartphone*, baik secara langsung dengan memperhatikan layar, maupun secara tidak langsung dengan memeriksa riwayat tontonan, penggunaan aplikasi, dan aktivitas anak di platform media sosial.

Pengawasan orang tua tidak hanya mengatur durasi penggunaan, tetapi juga mencakup bimbingan agar anak menggunakan *smartphone* dengan cara yang sehat dan mendidik. Beberapa efek positif yang terlihat meliputi peningkatan pengetahuan, kreativitas, dan kemudahan dalam mencari informasi, sementara efek negatif yang perlu diperhatikan adalah perubahan Pengawasan orang tua tidak hanya mengatur durasi penggunaan, tetapi juga mencakup bimbingan agar anak menggunakan *smartphone* dengan cara yang sehat dan mendidik. Beberapa efek positif yang terlihat meliputi peningkatan pengetahuan, kreativitas, dan

kemudahan dalam mencari informasi, sementara efek negatif yang perlu diperhatikan adalah perubahan perilaku, gangguan tidur, dan masalah kesehatan mata. Orang tua perlu berperan aktif dengan mengatur durasi penggunaan *smartphone* anak, memilih konten yang sesuai dengan usia, serta mendampingi mereka saat menggunakan perangkat tersebut. Melalui pendampingan ini, anak tidak hanya dapat memanfaatkan *smartphone* secara positif dan edukatif, tetapi juga tetap menjaga interaksi dengan lingkungan sosialnya (48).

Namun, terdapat perbedaan dengan kajian Wulandari et al. (2021) yang ditujukan kepada anak prasekolah, di mana pengawasan orang tua lebih mendalam dan cermat karena anak berada di fase awal pertumbuhan. Sementara dalam studi ini, anak-anak yang diteliti berusia antara 7 hingga 12 tahun sudah menunjukkan tingkat kemandirian dalam memanfaatkan teknologi, sehingga peran orang tua lebih kepada penguatan nilai-nilai, pengaturan waktu, dan pengawasan yang lebih fleksibel (37)**.**

Temuan ini mendukung teori Purbasari (2020), yang menyebutkan bahwa orang tua berperan sebagai pendidik, pengawas, teladan, dan motivator bagi anak dalam pemanfaatan teknologi. Dengan kata lain, orang tua bertindak sebagai pelindung, pengawas, dan contoh bagi anak saat menggunakan *smartphone*. Ibu cenderung lebih aktif dalam mengawasi anak dengan menetapkan batasan waktu dan mendampingi penggunaannya, sementara ayah sering kurang terlibat karena kesibukan pekerjaan (59).

3. Strategi Orang Tua Mengurangi Dampak

Strategi orang tua dalam mengurangi dampak negatif penggunaan *smartphone* pada anak merupakan langkah-langkah yang dirancang untuk mengontrol dan membimbing anak agar penggunaan teknologi tersebut tidak menimbulkan efek buruk pada perkembangan sosial, psikologis, dan perilaku anak. Strategi ini mencakup beberapa aspek penting, antara lain pendampingan langsung saat anak menggunakan *smartphone*, pembatasan waktu penggunaan, pengawasan konten yang diakses, serta pemberian arahan dan nasihat secara konsisten (49).

a. Membuat Aturan

Membuat aturan adalah tindakan orang tua dalam menetapkan ketentuan atau batasan yang jelas sebagai pedoman bagi anak dalam berperilaku, termasuk dalam penggunaan *smartphone*. Aturan ini bisa berupa waktu penggunaan, jenis konten yang boleh diakses, serta konsekuensi jika anak melanggar. Tujuannya adalah untuk mengarahkan anak agar menggunakan *smartphone* secara disiplin, aman, dan sesuai dengan nilai yang diajarkan di keluarga. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas orang tua telah menetapkan aturan tertentu yang disesuaikan dengan kondisi rumah tangga masing-masing, seperti durasi penggunaan maksimal per hari, waktu penggunaan (misalnya hanya setelah belajar atau di akhir pekan), serta pembatasan jenis konten yang boleh diakses.

Penelitian oleh Feryando et al. (2022) menyatakan bahwa strategi edukasi dini mengenai penggunaan *smartphone*, seperti memilih aplikasi yang sesuai usia dan bersifat edukatif, sangat

penting untuk membangun literasi digital anak sejak sekolah dasar. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian saat ini, di mana orang tua tidak hanya membatasi penggunaan *smartphone*, tetapi juga membimbing anak agar dapat memanfaatkannya secara positif, misalnya melalui video pembelajaran, kuis edukatif, atau aplikasi untuk belajar bahasa (39).

Penelitian oleh Chaiirunissa et al. (2024) yang menyatakan bahwa pendekatan strategis seperti membatasi durasi, mendorong aktivitas fisik, dan komunikasi terbuka menjadi cara efektif dalam mengurangi dampak negatif penggunaan *smartphone* (14). Temuan ini sejalan dengan penelitian Adwiah & Diana (2023), yang menyebutkan bahwa strategi orang tua dalam mengelola dampak penggunaan *smartphone* meliputi penetapan aturan, pengawasan, pengalihan kegiatan, serta komunikasi terbuka. Apabila diterapkan secara konsisten dan disesuaikan dengan kondisi anak, strategi-strategi tersebut terbukti efektif dalam meminimalkan dampak negatif penggunaan *smartphone* (15).

b. Memberikan jadwal

Memberikan jadwal adalah tindakan orang tua dalam menyusun dan menetapkan waktu tertentu untuk kegiatan anak, termasuk waktu penggunaan *smartphone*, agar teratur dan seimbang dengan aktivitas lainnya seperti belajar, bermain, ibadah, dan istirahat. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan menerapkan jadwal harian yang tetap**,** yang biasanya hanya memperbolehkan anak bermain *smartphone* selama 1 jam per hari, dan di luar jam-

jam penting seperti waktu belajar, waktu makan, atau waktu tidur.

Pemberian jadwal yang terstruktur tidak hanya membantu anak dalam mengatur waktu penggunaan *smartphone*, tetapi juga berperan penting dalam membangun disiplin diri dan tanggung jawab. Dengan jadwal harian yang jelas, anak memiliki pedoman yang konkret mengenai kapan ia boleh menggunakan *smartphone*, dan kapan ia harus fokus pada aktivitas lain seperti belajar, beribadah, bermain di luar, atau beristirahat. Jadwal ini mencegah anak menggunakan *smartphone* secara sembarangan atau berlebihan, yang sering kali menjadi pemicu gangguan perilaku, masalah tidur, dan penurunan prestasi akademik. Ini menunjukkan bahwa jadwal yang dipatuhi secara rutin akan membentuk kebiasaan positif dalam pola aktivitas anak. Jadwal juga membantu anak memahami konsep prioritas bahwa ada kegiatan yang harus didahulukan sebelum bermain *smartphone*.

Dalam artikel karya Sangadi et al. (2024), ditekankan bahwa pengaturan waktu layar pada anak usia prasekolah sangat penting sebagai upaya untuk mengurangi masalah perilaku yang muncul akibat terlalu sering terpapar layar. Salah satu strategi efektif yang dianjurkan adalah pemberian jadwal penggunaan *smartphone* yang jelas dan teratur oleh orang tua. Dengan adanya jadwal, anak dapat belajar mengatur waktunya sehingga tidak berlebihan dalam menggunakan perangkat digital. Hal ini membantu anak menjadi lebih disiplin dan mampu menyeimbangkan antara waktu bermain *smartphone* dengan aktivitas

penting lainnya seperti belajar, beristirahat, dan berinteraksi sosial secara langsung. Jadwal yang konsisten juga memberikan batasan yang tegas sehingga anak merasa terbiasa dan paham kapan waktu yang tepat untuk menggunakan *smartphone*, sekaligus mengurangi risiko kecanduan dan gangguan perhatian. Penetapan jadwal oleh orang tua tidak hanya berfungsi sebagai pembatasan waktu, tetapi juga merupakan bentuk pendampingan aktif yang mengajarkan anak tentang pentingnya manajemen waktu sejak dini, sehingga mendukung perkembangan perilaku dan kognitifnya secara optimal (60).

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan :

1. Penggunaan *smartphone* memberikan dampak yang signifikan terhadap perilaku dan kebiasaan anak. Dampak negatif yang paling menonjol adalah susah mendengar, kurang berinteraksi diluar rumah, susah tidur, suka menyendiri, mudah marah dan melas belajar. Selain dampak negatif ada juga dampak positif apabila diarahkan dengan tepat, seperti untuk belajar *online*.
2. Peran orang tua sangat penting dalam mendampingi dan mengarahkan anak dalam penggunaan *smartphone*. Orang tua berperan sebagai pengawas, pendamping, pemberi aturan, dan pembimbing. Bentuk peran ini ditunjukkan melalui pemberian teguran, pendampingan langsung, pembatasan waktu penggunaan, serta memantau aktivitas anak secara rutin.
3. Strategi yang diterapkan oleh orang tua untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *smartphone* meliputi pembuatan aturan seperti tidak menggunakan *smartphone* saat makan, tidak menggunakan *smartphone* sebelum tidur, dan hanya boleh digunakan setelah belajar. Selain itu, pemberian jadwal seperti membatasi waktu maksimal 1 jam per hari juga diterapkan secara konsisten.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi orang tua, dianjurkan untuk lebih konsisten dalam menetapkan aturan dan melakukan pengawasan terhadap penggunaan *smartphone*, serta meningkatkan kualitas komunikasi dengan anak agar tercipta pemahaman yang lebih baik mengenai pemanfaatan teknologi secara bijak.
2. Bagi anak-anak, perlu diberikan pemahaman sejak dini tentang dampak positif dan negatif dari *smartphone* agar mereka dapat belajar mengontrol diri dalam penggunaannya.
3. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan studi lanjutan dengan lingkup yang lebih luas atau menggunakan pendekatan berbeda, misalnya pendekatan kuantitatif, sehingga pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap anak dapat diukur secara lebih objektif dan terukur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Regina Sipayung, Patri Janson Silaban, Hartati Anna Siregar, Masli Tamba, Anastasya Simamora, Margaretha Ayu Lumban Gaol, et al. Sosialisasi Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. Jurnal Kabar Masyarakat. 2024;2(1):97–100.

2. Sumiyarini R, Yuliyani A. Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik di Masa Pandemi : Sebuah Studi Potong Lintang. Smart Soc Empower Journal. 2022;2(2):57.

3. Isnaningsih T, Sari FW. Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. Formosa Jurnal Sci Technology. 2022;1(4):205–16.

4. Hanifah NA, Kartika, Pitayanti A, Abidin Z. Durasi Penggunaan Gedget Terhadap Kualitas Hidup Anak Usia Sekolah Kelas 4-5 di SD Negeri Patihan Kota Madiun. Jurnal Pendidikan Biologi. 2024;10:576–83.

5. Puspitasari PR. Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak Permata Hati Cilodong. Yaa Bunayya Jurnal Pendidik Anak Usia Dini. 2024;8(1):57.

6. Irfan I, Aswar A, Erviana E. Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. Journal of Islami Nursing. 2020;5(2):95.

7. Sinta Zakiyah, Nurul Hidayah Hasibuan, Aufa Yasifa,

Suhaila Putri Siregar, Olivia Wahyu Ningsih. Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. Diajar: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran. 2024;3(1):71–9.

8. Asfahani A, Puspitarini RC, Nuswantoro P, Dewi SP, Nugroho FA. Pemberdayaan Pendampingan Orang Tua Dalam Mendukung Pendidikan Anak Di Era Digital. Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2024;5(4):6060–7.

9. Rahmad R. Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Sosial Siswa. EduStream: Jurnal Pendidikan Dasar. 2022;6(2):154–60.

10. Kamaruddin I, Leuwol FS, Putra RP, Aina M, Suwarma DM, Zulfikhar R. Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. Jurnal Education. 2023;6(1):307–16.

11. Dewi NKCB, Wirdiani NKA, Arsa DMS. Klasifikasi Kecanduan Smartphone pada Pelajar Sekolah Menengah Atas menggunakan Metode Machine Learning Berbasis Feature Weighting. Jurnal Edukasi dan Penelitian Informatika (JEPIN). 2022;8(1):95.

12. Nurwijayanti RA, Fauzan M, Afitio RI, Putra BB. Pengaruh Smartphone Terhadap Kesehatan Fisik dan Perkembangan Psikososial Remaja. Jurnal Angka. 2025;2(1):49–64.

13. Asiva Noor Rachmayani. Kecanduan Smartphone pada Mahasiswa; Kontribusi Karakterikstik Demografi dan Status Psikososial. Nasuwakes: Jurnal Kesehatan Ilmiah. 2020;13(2):6.

14. Chaiirunissa DA, Putri DYT, Herlambang MT. Strategi Menghadapi Dampak Negatif Penggunaan Smartphone Pada Anak Dalam Tinjauan Filsafat Teknologi. Jurnal Global Multidiscip. 2024;2(1):910–20.

15. Adwiah AR, Diana RR. Strategi Orang Tua dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. Jurnal pendidikan anak usia dini. 2023;7(2):2463–73.

16. Nur A, Melati. Peran Smartphone Terhadap Sosialisasi Orang Di Zaman Sekarang. Kohesi Jurnal Multidisiplin Saintek. 2024;4(12):1–16.

17. Ghofururrohim NM, Wicaksono RN, Faristiana AR. Pengaruh Smartphone Terhadap Anak Usia Dini. Education: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan. 2023;3(2):129–46.

18. Aida U, Hendra T. Dampak Penggunaan Smartphone Pada Perilaku Komunikasi Remaja Di Jalan Bintan Kota Dumai. Jurnal Komunikasi. 2023;1(6):327–39.

19. Listiana A, Guswanti N, Anak P, Dini U. Dampak Positif Penggunaan Smartphone pada Anak Usia 2-3 Tahun dengan Peran Aktif Pengawasan Orang Tua. Pedagog Jurnal Ilmu Pendidikan. 2020;18(01):97–111.

20. Karim KH, Purnomo E, Kasim S, Panu RH. Pemanfaatan smartphone sebagai media pembelajaran ramah anak di Kabupaten Halmahera Selatan. Absyara Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat. 2023;4(2):167–75.

21. Senge W. Pemanfaatan Smartphone sebagai Media Pembelajaran Mandiri pada Anak di Kabupaten

Kupang. Pensos: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Pendidikan Sosiol. 2023;1(1):1–7.

22. Nurhalifah, Rizaldi DR, Muktofan, Nilwan, Fatimah Z. Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa. Action Research Journal. 2024;1(1):h. 14.

23. Mila Nursyiam, Regita Laela, Syahla Indira Dewi. Dampak Radiasi Gadget Terhadap Kesehatan Mata Remaja. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2024;1(2):74–8.

24. Israwati N, Rosjidi CH, Indriastuti D. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Gangguan Tajam. Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan. 2024;04:9–13.

25. Hidayat MT, Nurmaulid A, Wulandari DS, Muto'an AS, Aditya D. Hubungan Gelombang Cahaya Lampu dan Cahaya Biru dengan Kualitas Tidur Remaja Dewasa. Bhinneka Jurnal Bintang Pendidikan dan Bahasa. 2023;2(1):39–51.

26. Chandra ICSB, Tat F, Wawo BAM. Pengaruh Durasi Bermain Gadget terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah Kelas V dan VI (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa). CHMK Health Journal [Internet]. 2022;6(1):393–9.

27. Situmorang CK, Widjasena B, Wahyuni I. Hubungan Antara Durasi Dan Postur Tubuh Penggunaan Komputer Terhadap Keluhan Neck Pain Pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2020;8(5):672–8.

28. Deswita A, Arifin D. Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Perubahan Postur Tubuh pada Gen Z. Journal Sains Student Research. 2025;3(2):104–7.

29. Triastuti I, Nurfauziah WS, Noviyanti I. Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial. Prodising Seminar Nasional Manajemen. 2025;4(1):264–72.

30. Sabillillah H, Sutabri T, Informatika T, Darma UB. Analisis Pengaruh Paparan Konten Negatif di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z. tuturan Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora. 2025;

31. Rofiqo MI, Fauziah LH. Dampak Teknologi dan Gadget pada Perkembangan Sosial–Emosional pada Anak-anak. Seminar Nasional Psikologi. 2024;(November):262–71.

32. Tinambunan TR. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Motivasi Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Siabu Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal. Jurnal Penelitian Kebidanan Kespro. 2020;2(2):5–10.

33. Suriyana, Kusumawati I, Widodo D, Irma R, Pasaribu, Doriana R, Argaheni, Bayu N, et al. Kesehatan Gizi Anak Usia Dini. Watriantos R, editor. Yayasan Kita Menulis; 2022. 1–213 p.

34. Purbasari YA, Suryanto S. Peran Orang Tua Dalam Pendampingan Anak Digital Native. Prosiding Seminar Nasional 2020 Fakultas Psikologi UMBY. 2020;1(29):38–48.

35. Mauluddia Y, Yulindrasari H. Peran Literasi Digital dalam Mendukung Perkembangan Anak Usia Dini melalui Pemanfaatan Teknologi. Jurnal Pendidikan

Anak Usia Dini. 2024;8(5):1209–20.

36. Wulandari H, Asiah DHS, Santoso MB. Pengawasan Orang Tua Terhadap Anak Usia Prasekolah Dalam Menggunakan Gawai. Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat. 2021;2(2):118.

37. Mohammad Imaddudin Zanki, Fajar Ari Widiyatmoko IFR. Hubungan Antara Lingkungan Sosial Dan Aktifitas Fisik Anak Ditinjau Dari Aspek Screentime.SeminarNasionalKe-Indonesiaan VIII. 2023;(November):1533–44.

38. Feryando DA, Wibowo APE, Darmawan A, Triwijaya S, Sunardi S. Edukasi Dini Penggunaan Smartphone Yang Baik Pada Anak-Anak. JMM (Jurnal Masy Mandiri). 2022;6(2):1102.

39. Rawanita M, Mardhiah A. Strategi Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Gadget Anak Usia Dini di Gampong Tanjung Daerah Darussalam. Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora. 2024;1(3):274–94.

40. Siregar IS. Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Studi Kasus Pada Anak Usia Dini Desa Siolip. TILA Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini. 2022;2(1):144–5.

41. Faisal Yajid. Analisis Dampak Negatif Penggunaan Handphone Terhadap Anak SD. Bhinneka Jurnal Bintang Pendidikan dan Bahasa. 2023;1(2):01–10.

42. Imailda Nur Laila. Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone TerhadapPerkembangan Sosial Dan Bahasa Anak. Jurnal Pendidik anak usia dini. 2024;8(2):93–106.

43. Nugroho BW, Aji RB. Penggunaan Smartphone pada Perkembangan Motorik Anak Usia 7-10 Tahun di Kelurahan Beji Kecamatan Ungaran Timur. JournalUnnes. 2022;penelusur(jurnal physical education and sport):188–96.

44. Made N, Novianti I, Putu L, Andhini R. Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Sosial Di Era Digital 4. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan. 2023;4(2):114–20.

45. Purwaningsih S, Hanni U, Air, Nuansa ZZ. Peran Orang Tua Dan Anak Dalam Pengendalian Gadget Addict. Tasikmalaya Nursing Jurnal. 2024;12–8.

46. Herliantari H. Literasi Digital untuk Generasi Muda Melalui Edukasi Pemanfaatan Smartphone bagi Siswa Menengah Pertama Digital. Pengabdian Masyarakat Indonesia. 2024;1(1).

47. Adhwa N, Faeza N, Alwi NA, Syam SS. Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Meningkatkan Minat Belajar Bahasa Indonesia Siswa di Sekolah Dasar. Semantik: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Budaya. 2025;3.

48. Manfaatin E, Aulia M. Pengaruh Screen Time terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini. 2024;01(01):18–31.

49. Mariyama M, Lestari IP, Sari IP. Pengaruh Intensitas dan Jenis Pemakaian dalam Penggunaan Gadget terhadap Tingkat Emosional pada Anak Usia Sekolah. Indonesia Jurnal Nursing Health Sciences. 2023;4(2):113–20.

50. Sholikhah LI. Pola Asuh Orang Tua Menyikapi Penggunaan Smartphonepada Anak Usia Dini: Konteks Pendidikan Keluarga. Jurnal Cendekiawan Ilm PLS [Internet]. 2023;8(1):22–31.

51. Hidayatuladkia ST, Kanzunnudin M, Ardianti SD. Peran Orang Tua dalam Mengontrol Penggunaan Gadget pada Anak Usia 11 Tahun. Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan. 2021;5(3):363.

52. Nu'man M. Pengaruh Terpaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Anak Sekolah Dasar Atau 7-12 Tahun di Kecamatan Boyolali. Aleph [Internet]. 2023;87(1,2):149–200.

53. Nurhayati I, Andriani R, Novryanthi D. Studi Kualitatif Dampak Penggunaan Gadget pada Perkembangan Anak Usia Balita 1-5 Tahun. Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikologi, Keperawatan dan Kebidanan. 2025;

54. Nur RH. Pengaruh Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Warta Desa. 2022;4(2):79–85.

55. Irma A, Harahap Y, Rahmah A, Wijaya S, Kunci K. Peran Orang Tua Di Dalam Usaha Meningkatkan Prestasi Belajar Anak di Madrasah Kota Binjai. Advances in Education Research. 2025;1(1):63–5.

56. Melina EGI, Pascasarjana DP, Malang UM. Pengaruh smartphone addiction terhadap academic performance dimediasi motivasi belajar pada siswa. Program Studi Magister Psikologi. 2024;

57. Karina S. Strategi Orang Tua Dalam Mendampingi

Penggunaan Smartphone Pada Anak Usia Dini Di Desa Tebat Agung Kecamatan Rambang Niru. Jurnal Sosiol. 2022;

58. Tasya, Rana M, Masitoh S. Pendampingan Orang Tua Kepada Anak Dalam Mencegah Dampak Negatif Dari Gadget. Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi. 2020;2(5):229–35.

59. Muarifah A, Wati DE, Puspitasari I. Identifikasi Bentuk dan Dampak Kekerasan pada Anak Usia Dini di Kota Yogyakarta. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 2020;4(2):757.

60. Sangadi KS, Hapsari I, Redatin S, Pudjiati R. Scoping Review : Hubungan antara Screen Time dan Masalah Perilaku pada Anak Usia Prasekolah. Jurnal iImiah Psikologi. 2024;12(2):158–64.