ISSN 2614-3151

Jurnal Ilmiah
MANUSIA DAN KESEHATAN

Volume X, Nomor X, 2022

Website: https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes



Upaya Orang Tua dalam Meminimalkan Dampak Negatif Penggunaan Smartphone pada Anak di Rontojali

Parental Efforts in Minimizing the Negative Impacts of Smartphone Use on Children in Rontojali

Nur Sadilah*[1], Syarifuddin Yusuf [2], Nurlinda[3],
Ayu Dwi Putri Rusman[4], Henni Kumaladewi Hengky.[5]

[1,]Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare
[3]Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Parepare
e-mail:*[1]nursadilah06@gmail.com, [2]nurlinda3101@gmail.com,
[3] ayudwiputri88@yahoo.co.id,[4]heni02_epidUH@yahoo.com

ABSTRACT

The use of smartphones among elementary school children has increased alongside advancements in digital technology. Although smartphones offer benefits for entertainment and learning, uncontrolled use can lead to various negative effects, including physical, psychological, and social impacts. This study aims to examine the influence of smartphone use on children aged 7–12 years, the role of parents in providing guidance, and the strategies implemented to mitigate these adverse effects in Dusun Rontojali, Kecamatan Dapurang, Kabupaten Pasangkayu. The research employed a qualitative approach with a descriptive design. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, involving ten parents as primary informants. Data analysis was conducted using MAXQDA software through coding and thematic analysis. The findings revealed negative impacts such as disrupted sleep patterns, increased emotional volatility, addiction, reduced social interaction, and decreased learning motivation. Parents play a crucial role as caregivers, supervisors, role models, and motivators. Strategies applied included limiting screen time, establishing rules, providing direct supervision, and directing children toward physical or educational activities. Thus, active parental involvement through consistent implementation of these strategies proves effective in reducing the negative effects of smartphone use on children.

Keywords: Word 1; Smartphone, negative impact, parental role, strategy

PUBLISHED BY :
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Parepare
Address :
Jl. Jend. Ahmad Yani Km. 6, Lembah Harapan
Kota Parepare, Sulawesi Selatan.
Email :
jurnalmakes@gmail.com
Phone :
+62 853 3520 4999

Article history : (dilengkapi oleh admin)
Received Tanggal Bulan Tahun
Received in revised form Tanggal Bulan Tahun
Accepted Tanggal Bulan Tahun
Available online Tanggal Bulan Tahun

ABSTRAK

Penggunaan *smartphone* di kalangan anak usia sekolah dasar mengalami peningkatan seiring dengan kemajuan teknologi digital. Meskipun memberikan manfaat dalam hal hiburan dan pembelajaran, pemakaian yang tidak diawasi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh penggunaan *smartphone* pada anak usia 7–12 tahun, peran orang tua dalam memberikan pendampingan, serta strategi yang diterapkan untuk mengurangi efek buruk tersebut di Dusun Rontojali, Kecamatan Dapurang, Kabupaten Pasangkayu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, dengan melibatkan sepuluh orang tua sebagai informan utama. Analisis data dilaksanakan menggunakan perangkat lunak *MAXQDA* melalui tahapan pengkodean dan analisis tematik. Hasil penelitian mengungkapkan dampak negatif, antara lain gangguan pola tidur, peningkatan emosi, kecanduan, berkurangnya interaksi sosial, serta penurunan motivasi belajar. Orang tua memiliki peran penting sebagai pengasuh, pengawas, teladan, sekaligus motivator bagi anak. Strategi yang diterapkan mencakup pembatasan durasi penggunaan, penetapan aturan, pendampingan langsung, serta pengalihan anak ke kegiatan fisik atau edukatif lainnya. Dengan demikian, keterlibatan aktif orang tua melalui penerapan strategi yang konsisten terbukti efektif dalam meminimalkan dampak negatif penggunaan *smartphone* pada anak.

Kata kunci : *Smartphone,* dampak negatif, peran orang tua, strategi

PENDAHULUAN

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.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2024), sekitar 33,44% anak-anak di Indonesia telah menggunakan smartphone sejak usia dini, dengan rincian 25,5% berusia 0–4 tahun dan 52,76% berusia 5–6 tahun. Angka ini menunjukkan bahwa anak-anak semakin sering terpapar dengan perangkat digital, sehingga risiko masalah seperti gangguan tidur, kecanduan, kurangnya interaksi sosial, dan gangguan perilaku menjadi semakin tinggi.

Orang tua memegang peran penting dalam membimbing dan mengawasi anak agar penggunaan smartphone tidak menimbulkan dampak negatif. Keterlibatan orang tua dapat dilakukan melalui pengaturan waktu penggunaan, pemantauan konten yang diakses, peningkatan komunikasi, serta pemberian alternatif kegiatan yang edukatif. Strategi-strategi tersebut diharapkan dapat membantu anak menggunakan teknologi secara bijak dan seimbang.

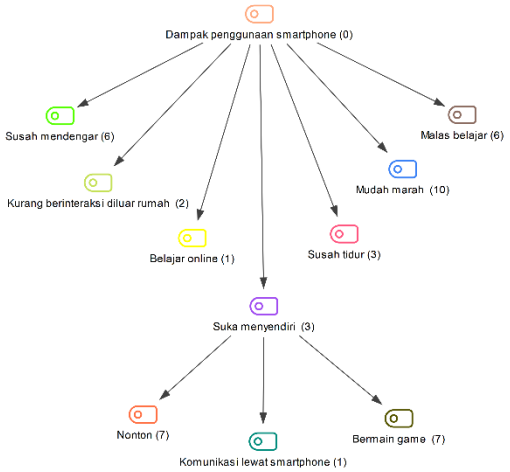
METODE

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*. 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. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak MAXQDA melalui tahap pengkodean, kategorisasi, dan analisis tematik, sehingga diperoleh tema utama mengenai dampak, peran, dan strategi orang tua.

HASIL

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 :

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 :

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.

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*.

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. 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.

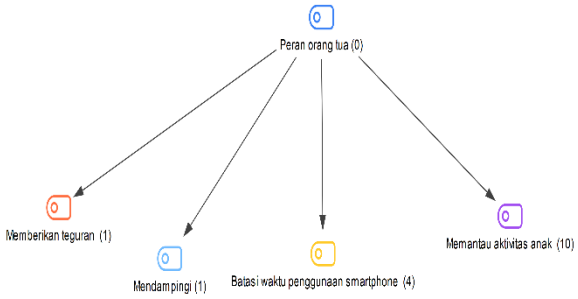
Susah mendengar, Sebanyak 3 orang informan yang menyatakan bahwa anak sering kali sulit tidur tepat waktu karena terlalu asyik bermain *game* atau menonton video. Paparan cahaya biru dari layar *smartphone* pada malam hari dapat mengurangi produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur ritme tidur.

Suka menyendiri, Sebagian anak lebih suka menghabiskan waktu sendirian dengan *smartphone* dibandingkan berinteraksi dengan orang di sekitarnya. Situasi ini berkaitan dengan: menonton, bermain game, dan berkomunikasi lewat smartphone.

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.

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*.

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:

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.

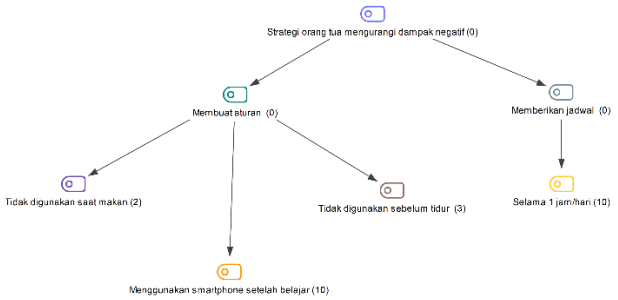
Memberikan pendampingan, Sebanyak 1 orang informan menyatakan bahwa dirinya selalu berusaha untuk mendampingi anaknya saat menggunakan *smartphone*. Pendampingan ini dilakukan dengan cara

duduk di sebelah anak, memperhatikan konten apa yang sedang ditonton, dan memberikan penjelasan atau arahan jika ditemukan hal yang kurang sesuai.

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.

Memantau aktivitas, 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*.

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:

Membuat aturan, Beberapa informan menyatakan bahwa mereka menetapkan aturan yang tegas dan konsisten terkait penggunaan *smartphone* di rumah. Beberapa aturan spesifik yang dibuat antara lain: tidak digunakan saat makan, menggunakan smartphone setelah belajar, dan tidak digunakan sebelum tidur.

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. 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.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa dampak negatif penggunaan smartphone pada anak di Rontojali sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyebutkan adanya korelasi antara

penggunaan berlebihan dengan gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar. Anak usia 7–12 tahun berada pada tahap perkembangan penting, sehingga rentan mengalami gangguan fisik, psikologis, maupun sosial akibat penggunaan smartphone yang berlebihan.

Peran orang tua terbukti menjadi faktor kunci dalam mengurangi dampak tersebut. Keterlibatan aktif orang tua melalui pembatasan, pendampingan, dan teladan yang baik memberikan hasil yang efektif. Strategi pengalihan pada aktivitas fisik dan edukatif membantu anak mengurangi ketergantungan terhadap smartphone serta meningkatkan interaksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan penggunaan smartphone oleh orang tua merupakan bentuk nyata dari pola asuh digital yang bijak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan:

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*. 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. 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.

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

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.

Bagi anak-anak, perlu diberikan pemahaman sejak dini tentang dampak positif dan negatif dari *smartphone* agar mereka dapat belajar mengontrol diri dalam penggunaannya.

Untuk penelitian berikutnya, 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 Pendidik Biol. 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. Jurnal Islam Nurs. 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 Pendidik 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 Dev Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2024;5(4):6060–7.

9. Rahmad R. Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Sosial Siswa. EduStream Juranl 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 Educ. 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 Penelit Inform. 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 Kesehat Ilm. 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. J Obs Jurnal Pendidik 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. Educ Jurnal Sosial Hum dan Pendidik. 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.