

DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KECERDASAN EMOSI ANAK USIA DINI

Ayu Nurjanah¹, Suyadi², Raden Rachmy Diana³

^{1,2} Pendidikan Islam Anak Usia Dini, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

³ Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

E-mail: ^{1*}21204032005@student.uin-suka.ac.id, ²suyadi1@uin-suka.ac.id, ³raden.diana@uin-suka.ac.id

ABSTRAK: Kecerdasan emosi merupakan salah satu aspek penting yang harus dikembangkan pada tahap usia dini. Melalui kecerdasan emosi anak akan mampu lingkungan sosialnya. Sehingga menjadi salah satu faktor penentu kesuksesan anak dimasa depan. Pesatnya perkembangan teknologi mengakibatkan anak menjadi salah satu pengguna gadget. Kecanggihan yang dihadirkan gadget membuat anak semakin tertarik hingga kecanduan dalam menggunakannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dari penggunaan gadget terhadap kecerdasan emosi anak usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode observasi dan wawancara, pada anak dan orangtua di Kelurahan Tembilahan Hilir. Subjek penelitian ini adalah 10 anak usia 5-6 tahun. Hasil Penelitian menunjukkan penggunaan gadget yang berlebihan memberikan dampak buruk terhadap kecerdasan emosi anak, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. 4 orang berada pada kategori belum mampu, 4 orang anak berada pada kateregori mulai mampu dan 2 orang anak berada pada kategori sudah mampu menunjukkan kecerdasan emosi yang baik.

Kata Kunci: Gadget; kecerdasan emosi; anak usia dini

ABSTRACT: Emotional intelligence is one of the important aspects that must be developed at an early age. Through emotional intelligence, children will be able to control their social environment. So that it becomes one of the determining factors for the success of children in the future. The rapid development of technology has resulted in children becoming one of the gadget users. The sophistication presented by gadgets makes children more interested in using them. This study aims to determine the impact of using gadgets on emotional intelligence in early childhood. This study uses a qualitative descriptive approach with observation and interview methods, on children and parents in Tembilahan Hilir Village. The subjects of this study were 10 children aged 5-6 years. The results showed that excessive use of gadgets had a negative impact on children's emotional intelligence, namely self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills. 4 people are in the category of not being able to, 4 children are in the category of being able and 2 children are in the category of already being able to show good emotional intelligence.

Keywords: Gadget, emotional intelligence, early childhood

PENDAHULUAN

Pada masa usia dini merupakan rentang usia yang sangat berharga dibandingkan usia-usia selanjutnya, karena pada masa ini kecerdasan anak tumbuh dengan sangat luar biasa sehingga merupakan momen yang paling berarti dalam hidupnya. (Aulia, 2021). Masa bayi awal merupakan tahap kehidupan yang khusus, yang ditandai dengan suatu proses perubahan yang berlangsung seumur hidup, bertahap dan terus-menerus, dan berbentuk pertumbuhan, perkembangan, pendewasaan, dan kesempurnaan, baik dalam dimensi jasmani maupun rohani (Mulyasa, 2012). Maka dari itu hadirilah pendidikan untuk anak usia dini, sebagai upaya dalam aspek

pada pengembangan diri anak agar anak dapat memperoleh usia keemasannya (*golden age*).

Kecerdasan merupakan anugerah yang berasal dari Allah yang harus dikembangkan. Kecerdasan terbagi menjadi beberapa salah satunya adalah kecerdasan emosi (EQ). Goleman menjelaskan bahwasanya kecerdasan intelektual (IQ) hanya 20% dari suatu faktor yang menentukan kemajuan dalam kehidupan, serta dari jumlah tersebut, 80% merupakan faktor kekuatan lainnya, seperti EQ yang merupakan kemampuan untuk memotivasi diri, menangani stres, kontrol impulsif, kontrol suasana keadaan jiwa, kepedulian dan kemampuan team (Ritonga et al., 2019)

Keterbatasan kecerdasan intelektual bagi kesuksesan dikemukakan oleh sebuah penelitian di Macosset, Amerika, yang menyatakan dan membuktikan bahwa rasio IQ tidak melebihi 25% dalam menentukan kesuksesan. Dampak keberhasilan sangat ditentukan oleh kemampuan sederhana yang diperoleh pada masa kanak-kanak, seperti kemampuan untuk bangkit kembali dari kemunduran, kemampuan mengelola emosi, dan kemampuan untuk hidup berdampingan dengan orang lain (Utami, 2019). Oleh karena itu, sangat penting upaya pengembangan kecerdasan emosi pada anak usia dini yakni menjadikan bagian dari faktor yang menentukan masa depannya.

Peran orang tua semakin kompleks dan lebih menantang di era digital saat ini, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam memahami perilaku anak-anak. Hal ini dikarenakan pengasuhan dengan melibatkan teknologi di era digital dapat menyebabkan terjadinya berbagai jenis karakter (Maria dan Novianti, 2020). Kemajuan teknologi semakin pesat, hampir disemua aktivitas kehidupan tidak terlepas dari teknologi. Begitu pula pada anak usia dini memiliki rasa penasaran yang tinggi untuk mencoba hal-hal baru.

Hadirnya *gadget* sebagai salah satu bukti kecanggihan teknologi yang dilengkapi dengan anak-anak tertarik dan ingin mencoba memainkannya karena memiliki beragam fungsi yang canggih dan seru antara lain kamera, game online, musik, media sosial, dan masih banyak lagi. Faktanya, Indonesia memiliki 52 juta pengguna di masing-masing Facebook, Twitter, dan WhatsApp, menjadikannya salah satu dari tiga negara teratas di dunia dalam hal penggunaan. Para globalis abad ke-21 akan menyukai hal ini. Dengan kemajuan teknologi informasi, jarak dan waktu seolah terbuang percuma. Meskipun hanya 27% anak-anak Indonesia yang berusia di bawah lima tahun yang menggunakan perangkat elektronik pada tahun 2012, persentase ini meningkat menjadi 73% pada tahun 2014. (Saputri & Pambudi, 2018).

Bukan hanya pada orang dewasa yang memiliki *gadget*, anak kecil (2-6 tahun) juga sudah memilikinya. Pada usia dini (2–6 tahun) menggunakan teknologi secara berbeda dengan orang dewasa dalam mencari informasi secara online, blogging, menggunakan Instagram, Twitter, Line, WhatsApp, atau menggunakan berbagai aplikasi GoJek, Uber, atau Grab. Sebaliknya, mereka lebih banyak menggunakan teknologi untuk bermain game, mendengarkan musik, atau menonton film. Penggunaan teknologi pada anak usia dini sebagian besar terbatas pada tujuan pendidikan, bermain game, dan menonton film animasi. (Putri, 2019).

Kenyataannya saat ini, *gadget* menjadi kebutuhan bagi anak, setiap hari anak meminta untuk bermain *gadget*, anak dapat melupakan rutinitas kesehariannya, seperti makan, mandi, belajar, bermain bersama keluarga dan teman saat sedang asik bermain *gadget*. Apabila anak dilarang untuk tidak bermain *gadget*, maka anak akan menangis, memberontak, marah, dan tidak bersemangat menjalani hari-harinya. Saat bermain *gadget*, Anak-anak dapat meniru hal-hal berbahaya yang dilihatnya di *gadget*, dan mereka akan lebih mudah menerima materi-materi yang tidak layak dikonsumsi di usia muda. Dampak negatif penggunaan *gadget* berlebihan jauh lebih buruk. Secara khusus, keberadaan game di *gadget* akan membuat anak kurang peduli terhadap lingkungan, dan anak juga bisa terpapar foto atau film yang menyinggung melalui *gadget*. Apalagi radiasi dari *gadget* bisa mengganggu tumbuh kembang dan kesehatan anak (Saputri & Pambudi, 2018).

Selain itu, paparan dini terhadap teknologi tentunya dapat mengganggu kemampuan anak untuk fokus saat belajar dan berdampak pada perilaku mereka. Anak-anak yang menggunakan gawai biasanya kesulitan mempertahankan pengendalian diri yang baik karena kecenderungan untuk bermain dengannya sendirian (E. P. Sari et al., 2021). *Gadget* memiliki daya tarik yang sangat kuat, anak-anak dapat menghabiskan waktunya sehari-hari untuk bermain *gadget*. Pada penelitian Ika Rizki Ramadhani, hasil penelitiannya menjelaskan bahwasanya, selain mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosi anak, penggunaan *gadget* yang berkelanjutan akan menimbulkan efek buruk

pada perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari (Ramadhani et al., 2020). Padahal, sangat penting bagi anak untuk mengembangkan kecerdasan batinnya sejak dini, terutama kecerdasan emosionalnya.

Meyer & Salovey Mengetahui perasaan diri sendiri serta perasaan orang lain dan mampu menggunakan sentimen tersebut untuk mempengaruhi keputusan dan perilaku dikenal sebagai kecerdasan emosional (Said & Rahmawati, 2018). Lebih lanjut Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, menginspirasi diri sendiri, dan mengelola emosi secara efektif baik dalam diri sendiri maupun dalam hubungan antarpribadi (Oktavia, 2018). Bar-On menawarkan sudut pandang berbeda, berpendapat bahwa kecerdasan emosional adalah seperangkat bakat atau kumpulan bakat sosial, emosional, dan pribadi yang memengaruhi kapasitas seseorang untuk berhasil mengelola tuntutan dan tekanan dari lingkungan (Utami, 2019).

Keadaan lingkungan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional yang tidak stabil dan dapat berubah sewaktu-waktu. Lingkungan, khususnya orang tua, mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tumbuh kembang anak (Handayani, 2021). Hadirnya *gadget* memberikan pengaruh pada perkembangan kecerdasan emosi anak, maka dari itu penelitian ini akan menjelaskan mengenai dampak yang ditimbulkan dari pemakaian *gadget* terhadap kecerdasan emosi pada anak PAUD, serta upaya yang bisa diusahakan oleh orang tua maupun lingkungan disekitar anak untuk mengatasi ketagihan bermain *gadget* serta mengembangkan kecerdasan emosi pada diri anak-anak.

Masa bayi awal merupakan rentang usia yang sangat berharga dibandingkan usia-usia selanjutnya, karena pada masa ini kecerdasan anak tumbuh dengan sangat luar biasa sehingga merupakan momen yang paling berarti dalam hidupnya (Aulia, 2021). Kehidupan awal mengantarkan pada tahap eksistensi yang berbeda dan ditandai dengan proses perubahan yang berlangsung seumur hidup, bertahap dan terus-menerus, dan mengambil bentuk pertumbuhan, perkembangan, pendewasaan, dan kesempurnaan, baik di alam jasmani maupun

rohani (Mulyasa, 2012). Pendidikan anak usia dini merupakan hasil dari upaya membantu anak mengembangkan aspek-aspek tertentu dari diri mereka sehingga mereka dapat menjadi anak-anak dapat memperoleh usia keemasannya (*golden age*).

Kecerdasan merupakan karunia dari Allah yang harus dikembangkan. Kecerdasan terbagi menjadi beberapa salah satunya adalah kecerdasan emosi (EQ). Goleman menyatakan bahwa kekuatan lain, seperti kecerdasan emosional (EQ), yaitu kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengendalikan impuls, mengatur suasana hati, dan memiliki kapasitas untuk bekerja dengan orang lain, merupakan 80% faktor lainnya yang menentukan kesuksesan dalam hidup.

METODE

Pendekatan penelitian yaitu deskriptif kualitatif dengan metode menggunakan metode observasi dan wawancara. Lokasi penelitian ini di Kelurahan Tembilahan Hilir, Indragiri Hilir, penelitian ini berfokus pada kegiatan sehari-hari anak di rumah bersama anggota keluarga. Subjek penelitian ini anak usia 5-6 tahun dengan jumlah 10 orang anak, yang terdiri dari 5 orang anak laki-laki dan 5 orang anak perempuan. Penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling* dengan menggunakan penilaian sendiri. Teknik ini tidak terlepas dari adanya observasi dan wawancara (Lexy J, 2018).

Proses observasi dilakukan pada anak, peneliti mengamati emosi yang dimunculkan anak saat bermain *gadget* kemudian anak diajak melakukan kegiatan lain. Kemudian peneliti juga melakukan wawancara kepada orangtua terkait keseharian anak di rumah saat bermain *gadget*. Terdapat delapan butir pertanyaan yang diajukan kepada orangtua agar data yang diperoleh akurat. Selanjutnya, Peneliti mencari lebih banyak sumber data sebelum melakukan reduksi data untuk mengorganisasikan informasi yang dikumpulkan sesuai dengan tujuan penelitian. Reduksi data adalah suatu teknik untuk meningkatkan kegunaan data yang dihasilkan untuk menciptakan teori-teori yang signifikan. (Sugiyono, 2017). Setiap hasil akan ditampilkan sebagai tabel dan deskripsi singkat. Tahap terakhir adalah mengambil keputusan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengembangkan kecerdasan emosi

bagi anak usia dini menjadi salah satu tujuan utama dalam upaya stimulasi tumbuh kembang anak di usia keemasannya. Hadirnya *gadget* memberikan pengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosi anak. Peneliti sudah melakukan pengamatan pada sikap yang dimunculkan anak ketika sedang asik bermain *gadget* terhadap lingkungannya. Penelitian ini berfokus kepada lima aspek pada kecerdasan emosi yang seharusnya dapat berkembang dengan baik pada anak. Sepuluh orang anak di kelurahan Tembilahan Hilir ini merupakan pengguna gadget, akan tetapi setiap anak memiliki beberapa perbedaan yang dimunculkan.

Berikut hasil pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap emosi yang dimunculkan anak saat bermain *gadget*.

Tabel 1 Deskripsi Dampak Gadget pada Anak Usia Dini

Nama Anak	Emosi yang dimunculkan Anak Saat Bermain Gadget	Kecerdasan Emosi
Arumi	Anak mulai mengetahui perasaan seperti marah dan gembira, mulai berani menentukan keinginan sendiri. Anak mulai belajar mengontrol emosi ketika tidak diizinkan bermain <i>gadget</i> . Anak sudah mulai menerima kegiatan lain meskipun berbeda dengan keinginannya. Anak mulai senang berbagi dengan anggota keluarga. Anak sudah mulai mau dimintai tolong ketika bermain <i>gadget</i> .	Anak mulai mampu menunjukkan kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosialnya. Tetapi tetap membutuhkan arahan agar anak mampu mengembangkan seluruh aspek pada kecerdasan emosinya.
Rania	Anak sudah mampu mengetahui berbagai emosi yang dirasakannya, seperti marah, sedih dan gembira. Anak sudah bisa mengendalikan emosinya saat tidak diizinkan bermain <i>gadget</i> . Anak melakukan kegiatan lain bersama teman atau anggota keluarganya dengan gembira. Anak bersedia diminta kerja samanya untuk berhenti bermain <i>gadget</i> saat waktu yang disepakati telah usai.	Anak sudah mampu menunjukkan kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosialnya.

Ara	Anak mulai berani memperkenalkan diri sendiri tanpa arahan, sudah mulai menunjukkan keputusannya ketika menginginkan sesuatu. Anak sudah mulai dapat bangkit kembali ketika keinginannya bermain <i>gadget</i> tidak terpenuhi. Anak sudah mau melakukan kegiatan lain. Anak mulai mampu membentuk hubungan baik dengan adiknya seperti bermain <i>gadget</i> bersama.	Anak sudah mulai mampu memperlihatkan berbagai sikap yang merujuk pada kecerdasan emosi. Anak harus tetap distimulasi agar dapat menunjukkan sikap mampu.
Zula	Anak sudah menunjukkan sikap percaya diri yang baik, mengetahui apa yang sedang dirasakan seperti sedih, marah, kesal dan gembira. Anak sudah dapat mengontrol emosinya saat tidak diizinkan bermain <i>gadget</i> . Anak melakukan kegiatan, meskipun berbeda dari keinginannya. Anak sudah mampu mengikuti kemauan orangtuanya saat diminta berhenti bermain <i>gadget</i> dan bermain bersama adik. Anak sudah mampu membentuk hubungan baik dengan anggota keluarga.	Anak sudah mampu menampilkan sikap seperti kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosialnya. Anak butuh stimulasi yang terus-menerus agar dapat mengembangkan emosinya dan tidak hanya berada pada dunia gadget saja.
Nindi	Anak mulai menunjukkan keputusan sendiri. Anak mulai mampu bangkit ketika keinginannya tidak terpenuhi, seperti saat tidak diberikan <i>gadget</i> pada malam hari. Anak mulai memotivasi dirinya melakukan aktivitas lain selain <i>gadget</i> . Anak sudah mulai membina hubungan harmonis dengan anggota keluarga, seperti mulai mau berbagi dan mengucapkan terima kasih. Anak mulai bias dimintai tolong	Anak sedang berada pada fase mulai mampu menunjukkan berbagai sikap seperti kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosialnya. Anak harus terus di bimbing agar mencapai tahap mampu.
Azmi	Anak belum mengetahui perasaan yang dirasakannya. Anak tidak mampu mengontrol emosi ketika keinginannya tidak terpenuhi, anak menangis dan berteriak. Anak masih belum mampu menunjukkan sikap mau melakukan kegiatan lain	Anak belum mampu menunjukkan sikap yang mengarah ke kecerdasan emosi. Anak masih sering menangis dan berteriak ketika meluapkan emosi terlebih lagi saat tidak diizinkan

	saat keinginannya tidak terpenuhi. Saat anak sedang asik bermain <i>gadget</i> anak belum mampu menunjukkan sikap pedulinya terhadap keluarganya. Anak kurang mampu bekerja sama saat sedang asik bermain <i>gadget</i> .	bermain <i>gadget</i> .
Radi	Anak percaya diri saat memperkenalkan diri, anak mulai mengetahui perasaan seperti marah dan gembira, mulai berani menentukan keinginan sendiri. Anak mulai belajar mengontrol emosi ketika tidak diizinkan bermain <i>gadget</i> . Anak sudah mulai menerima kegiatan lain meskipun berbeda dengan keinginannya. Anak mulai senang berbagi dengan anggota keluarga. Anak sudah mulai mau dimintai tolong ketika bermain <i>gadget</i> .	Anak sedang berada pada fase mulai mampu memperlihatkan berbagai sikap yang mengarah pada kecerdasan emosi. Anak harus terus di bimbing agar mencapai tahap mampu.
Daffa	Anak belum berani untuk berbicara dengan orang lain. Anak belum mengetahui perasaan yang terdapat pada dirinya. Anak belum bisa mengontrol emosi ketika tidak diberikan <i>gadget</i> , anak dapat menangis dan berteriak serta marah-marah. Anak belum bisa memotivasi dirinya untuk melakukan kegiatan lain ketika tidak diizinkan bermain <i>gadget</i> . Anak belum bisa dimintai tolong ketika sedang fokus dengan <i>gadget</i> nya. Anak belum mampu diajak kerja sama ketika sedang asik bermain <i>gadget</i> .	Anak belum mampu menunjukkan sikap seperti, kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosialnya. Anak masih sering menangis dan berteriak ketika tidak diizinkan bermain <i>gadget</i> .
Eh san	Anak belum bisa menunjukkan sikap mengambil keputusan sendiri dan memahami emosi yang dirasakan. Anak belum mampu mengontrol emosinya ketika tidak di izinkan bermain <i>gadget</i> . Anak belum bisa mengalihkan aktivitasnya ke kegiatan lain selain bermain <i>gadget</i> . Anak belum bisa menolong orang lain saat	Anak sedang berada pada fase belum mampu memperlihatkan berbagai sikap seperti kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosialnya. Anak harus terus di bimbing agar mencapai tahap

	sedang asik bermain <i>gadget</i> . Anak belum mampu membentuk hubungan baik dengan anggota keluarganya.	mampu menunjukkan berbagai sikap yang mencerminkan kepada kecerdasan emosi.
Ibrahi m	Anak belum bisa menunjukkan sikap mengambil keputusan sendiri. Anak belum mampu bangkit ketika keinginannya tidak terpenuhi, seperti saat tidak diberikan <i>gadget</i> pada malam hari. Anak bisa memotivasi dirinya melakukan aktivitas lain selain <i>gadget</i> . Anak belum bisa dimintai tolong ketika bermain <i>gadget</i> . Anak belum bisa bekerja sama saat sedang asik bermain <i>gadget</i> .	Anak belum mampu menunjukkan berbagai sikap seperti kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosialnya. Anak membutuhkan bantuan keluarganya untuk mengembangkan kecerdasan emosi pada dirinya.

Dalam penelitian di atas peneliti mengidentifikasi sikap yang dimunculkan anak terhadap teori kecerdasan emosi yang kemukakan Goleman (Ritonga et al., 2019) yaitu sebagai berikut.

1. Kesadaran diri (*self awareness*) mengetahui apa yang dirasakan pada dirinya dan menggunakannya untuk mengambil keputusan sendiri, memiliki pedoman kesadaran diri yang realistis dan memiliki kepercayaan diri yang kuat. Dalam penelitian ini terlihat pada beberapa anak yang sudah mengetahui emosi yang dirasakannya, sedih, marah, cemburu ataupun gembira. Beberapa anak juga memperlihatkan keputusannya dalam menentukan pilihan seperti saat menentukan bermain dengan *gadget* atau bermain kegiatan lain seperti bermain masak-masak Bersama adik atau teman. Anak juga menunjukkan sikap percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain.
2. Pengaturan diri adalah kemampuan mengelola emosi sedemikian rupa sehingga meningkatkan kinerja dalam tugas. peka terhadap hati nuraninya, mampu mengendalikan diri, dan tahan terhadap tekanan emosional. Ketika tidak diperbolehkan bermain-main dengan teknologi, beberapa anak terlihat masih bisa mengendalikan emosinya.
3. Keinginan yang akan mendorong Anda menuju tujuan digunakan sebagai motivasi.

dorongan untuk proaktif dan produktif dalam tindakannya. mendorong ketahanan dalam menghadapi tantangan dan kemunduran. Beberapa anak menunjukkan kemampuannya memotivasi dirinya dengan cara melakukan kegiatan lain saat tidak diizinkan bermain *gadget*. Akan tetapi ketika anak sudah kecanduan bermain *gadget* anak tidak akan mampu merasakan kebahagiaan yang lebih berarti dibandingkan saat bermain *gadget*.

4. Kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, baik saat menghadapi tantangan maupun bencana alam, dikenal dengan istilah empati. Dengan memiliki kesadaran empati ini, seseorang dapat menggunakan pengalaman orang lain untuk mengurangi rasa sakit emosionalnya ketika kejadian yang sama terjadi pada dirinya. Ajaran Islam mengedepankan pola pikir simpatik karena akan menghasilkan ketulusan dan keinginan untuk membantu orang lain (Diana, 2015). Dalam penelitian ini terlihat pada beberapa anak yang sudah mampu menunjukkan kepeduliannya kepada keluarganya ketika dimintai tolong dan memberikan respon yang baik meskipun sedang dibarengi dengan bermain *gadget*. Akan tetapi berbeda dengan anak yang mulai dan belum mampu, anak terlihat cuek pada anggota keluarganya seperti tidak melihat apa yang terjadi.
5. Keterampilan sosial (*social skill*) membantu menangani emosi saat berinteraksi dengan oranglain. Menggunakan keterampilan untuk mempengaruhi memimpin, bekerja sama dan pemecahan masalah. Terlihat saat anak diminta berhenti bermain *gadget* terdapat beberapa anak yang mau diajak berhenti dikarenakan di awal sudah membuat kesepakatan mengenai waktu bermain *gadget* sehingga anak mau bekerja sama. Akan tetapi banyak juga anak pada penelitian di atas dikarenakan sudah kecanduan anak dapat mengikari janjinya dan tidak bisa bekerja sama untuk berhenti bermain *gadget*.

Berdasarkan uraian di atas terdapat lima komponen kecerdasan emosi yang harus dikembangkan pada tahap usia dini sebagai modal awal anak memasuki kehidupan selanjutnya. Perlu bantuan dari semua pihak untuk mewujudkan hal ini agar anak tidak masuk

kepada tahap kecanduan akut dalam bermain *gadget* yang dapat membawa dampak negatif bukan hanya bagi kecerdasan emosi tapi bagi aspek lain juga.

Dampak Gadget Pada Anak

Kecerdasan emosi ialah kecerdasan kehati-hatian. Anak-anak yang bermain dengan alat elektronik seringkali kesulitan menjaga pengendalian diri dengan baik. Anak yang bermain dengan alat elektronik secara tidak langsung perlu berkonsentrasi pada alat tersebut sehingga membuatnya lebih peka terhadap gangguan orang lain. Dalam penelitian Ria Novianti mengungkapkan bahwa anak-anak pada generasi Alpha memiliki ketergantungan yang sangat tinggi terhadap *gadget*, generasi alpha adalah anak-anak yang terlahir dari tahun 2010-2025 (Novianti et al., 2019). Dalam hal ini anak-anak yang berusia 5-6 pada tahun 2022 saat ini termasuk ke dalam generasi alpha, yang mana ketika mereka terlahir teknologi semacam *iPad*, *Siri* dan *Goggle Assistant* telah berkembang dan berada di sekitar mereka.

Sebuah penelitian menjelaskan dampak yang ditimbulkan *gadget* terhadap kecerdasan emosi anak, untuk anak yang menggunakan *gadget* tetapi memiliki kecerdasan emosi yang baik sebesar 29,9% sedangkan anak yang bermain *gadget* dan memiliki kecerdasan emosi yang tidak baik sebesar 70,1% (Nahak et al., 2021). Begitu terlihat pengaruh yang ditimbulkan karena penggunaan *gadget*. Besarnya dampak penggunaan *gadget* tentu dipengaruhi oleh fitur-fitur unik yang dihadirkan oleh *gadget*, berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti pada umumnya anak usia dini paling menyukai *game online* ataupun *offline*, menonton *youtube* dan *tik tok*, hal ini sejalan dengan penelitian Delima yang menemukan bahwa anak-anak sebagian besar menggunakan perangkat teknis untuk bermain game (94%), orang tua menyatakan bahwa anak-anak mereka terbiasa menggunakannya untuk bermain game tanpa bantuan mereka dalam menemukan aplikasi yang diinginkan anak mereka (Delima et al., 2015).

Anak adalah peniru ulung, maka dari itu sangat menjadi kekhawatiran, anak dapat meniru apa yang dilihatnya di dalam *gadget*. Sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan

dari 10 anak terdapat 4 orang anak yang belum mampu menunjukkan kecerdasan emosi yang baik 4 orang anak baru mulai menunjukkan sikap kecerdasan emosi dan hanya dua orang yang mampu menunjukkan dengan baik. Hal ini disebabkan oleh Seorang anak yang merasa kecanduan akan merasa kesulitan dan akhirnya menjadi kecanduan terhadap alat elektronik karena sudah menjadi kebutuhan baginya. Selain itu, generasi muda yang kecanduan gadget mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya, padahal pengelolaan emosi sangat penting bagi kehidupan manusia, terutama untuk mengurangi stres yang disebabkan oleh meningkatnya konflik internal. Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk menahan emosi mereka dalam situasi ini untuk mengurangi stres fisik dan psikologis serta dampak buruknya (Diana, 2015). Indikator keterpaksaan adalah dimana penggunaan teknologi pada masa pandemi Covid-19 memberikan dampak paling signifikan terhadap perilaku anak, yaitu suatu dorongan untuk melakukan secara terus-menerus menggunakan *gadget* (Maria & Novianti, 2020). Apabila anak sudah mengalami kecanduan maka anak melakukan berbagai upaya agar diberikan *gadget*, selaras dengan penelitian Ria bahwasanya 40% anak akan mengamuk jika tidak diberikan *gadget* (Novianti & Garzia, 2020), kondisi ini tentu memperlihatkan ketergantungan anak terdapat *gadget* yang cukup tinggi.

Selain berdampak pada kecerdasan emosi, penggunaan *gadget* juga memberikan dampak lain, dalam Menurut penelitian yang dilakukan oleh Adek dkk, penggunaan gadget dapat berdampak negatif pada kemampuan anak dalam berkonsentrasi saat belajar, menyebabkan mereka kehilangan fokus karena selalu memikirkan gawai, serta menjadikan mereka malas membaca dan menulis. dikarenakan anak cenderung suka menonton video di aplikasi *youtobe* dan *tiktok*, anak juga mengalami penurunan kemampuan bersosialisasi dengan keluarga maupun teman di lingkungannya, anak cenderung tidak peduli dengan lingkungan sekitar mereka. Selain itu, dapat membahayakan mata dan menyebabkan gangguan kesehatan akibat paparan radiasi gadget, sehingga menghambat perkembangan kognitif anak. (Saputri & Pambudi, 2018). Selanjutnya, pemakaian

gadget yang berlebihan juga dapat menghambat perkembangan bahasa anak, menurut penelitian Harlina mengemukakan bahwa anak-anak yang menggunakan *gadget* dengan intensitas tinggi menjadi jarang atau tidak berkomunikasi dengan orang di sekitarnya, atau bermain dengan teman sebayanya. Hal ini mengakibatkan anak tidak memperoleh stimulasi dan dapat berdampak pada keterlambatan perkembangan bicara dan bahasa (Ramelan et al., 2019).

Melihat begitu besarnya dampak yang dapat ditimbulkan oleh penggunaan *gadget* yang berlebihan tentu menjadi tugas bersama baik orang tua, guru, lingkungan sekitar maupun pemerintah dalam upaya membantu memberikan solusi dini bagi anak.

Peran Orang tua Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak

Orang tua memiliki peranan penting dalam upaya mengembangkan aspek pada diri anak serta menuntun anak agar memiliki kebiasaan yang baik yang nantinya akan bermanfaat di masa depan anak tersebut. Di era digital ini, orang tua memberikan gadget kepada anaknya agar ia dapat belajar membaca, menulis, berhitung, mengenal warna, mengenal bentuk, dan keterampilan lainnya dengan cepat. Ada banyak permainan edukatif dan alat pembelajaran yang tersedia bagi anak-anak untuk meningkatkan kecerdasan mereka (Salis Hijriyani & Astuti, 2020). Memang benar tidak semua yang terdapat pada *gadget* berdampak negatif pada anak, *gadget* akan memberikan efek samping apabila digunakan secara berlebihan, dan menimbulkan efek kecanduan. Pada penelitian yang sudah dilakukan orang tua menyampaikan bahwa anak diberikan *gadget* untuk membuat anak diam saat orang tua bekerja, terutama untuk anak-anak yang orang tuanya sebagai wanita karir atau orang sibuk. Selain itu orang tua juga beralasan memberikan *gadget* untuk membuat anak menjadi tidak rewel dan suka bermain kotor di luar rumah agar mau berdiam diri di rumah.

Seirama dengan hal ini sebuah penelitian juga menjelaskan Alasan penggunaan *gadget* pada anak adalah orang tua yang bekerja di luar rumah menggunakan *gadget* untuk memantau aktivitas dan berkomunikasi dengan anak di rumah.

Sementara itu, ibu-ibu yang bertugas di sekitar rumah membagikan *gadget* untuk mengalihkan perhatian anak-anak agar tidak mengganggu ibu melakukan pekerjaan rumah tangga (E. P. Sari et al., 2021). Selain itu tujuan ayah bunda memberikan *gadget* pada anak agar anak lebih pintar sebesar 22%, agar anak tidak rewel 21%, dan 34% adalah lain-lain (Novianti & Garzia, 2020).

Melihat betapa pentingnya peran orang tua dalam memberikan pengawasan pada anak, terdapat beberapa peran orang tua untuk mengatasi anak yang kecanduan bermain *gadget*. *Pertama*, orang tua harus bijak dalam menyesuaikan penggunaan *gadget* dengan usia anak, misalnya anak usia di bawah 2 tahun cukup pengenalan *gadget* dan fungsinya, kemudian pada usia di bawah 5 tahun cukup mengenalkan mengenai warna, bentuk, serta suara yang terdapat pada *gadget*. Orang tua harus ketat terkait penggunaan aplikasi, orang tua harus memilih aplikasi yang berbau edukasi (Lubis et al., 2020). Orang tua senantiasa menjadi pendamping anak saat anak berinteraksi dengan *gadget*, menjadi kewajiban orang tua untuk memastikan apa yang dimainkan anak.

Kedua, orang tua harus membuat aturan yang tegas dan konsisten pada anak terkait durasi bermain *gadget*. Penggunaan *gadget* dikatakan dalam batas penggunaan normal apabila digunakan dalam waktu 5-30 menit maksimal 1-2 kali perhari, atau dalam batas sedang yaitu 40-60 menit 2-3 kali per hari. Namun apabila sudah mencapai 65-120 menit lebih dari 3 kali perhari sudah masuk dalam kategori tinggi dan menimbulkan dampak kecanduan (W. Sari & Nurul, 2016). Orang tua harus konsisten dalam memberikan aturan waktu kepada anak, hal ini sebagai salah satu upaya pembiasaan anak untuk tepat waktu, dan orang tua harus tegas dengan kesepakatan di awal jangan dikarenakan kasihan kemudian membuka peluang anak untuk meminta tambahan waktu dan akan menjadi salah satu cara anak untuk mengambil kesempatan.

Ketiga, orang tua harus meluangkan waktu untuk bermain bersama anak, agar anak tidak merasa bahwa kebahagiaannya hanya saat bermain *gadget* sehingga menghilangkan peran orang tua. Usahakan sesibuk apapun orang tua untuk dapat bermain bersama anak,

misalnya bermain peran, bermain sepak bola, masak masakan dan masih banyak lagi permainan seru yang dapat dilakukan bersama sang buah hati. Terkadang orang tua sendiri yang memberikan contoh bermain *gadget*, sungguh hal ini harus dihindari.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan *gadget* memberikan dampak yang berarti terhadap kecerdasan emosi anak usia dini. Dari lima indikator yang sudah diamati terlihat banyak anak yang belum mampu menunjukkan kecerdasan emosi yang baik. Padahal pada masa usia dini adalah masa terbaik bagi anak untuk mengembangkan aspek pada dirinya. Disamping dampak yang dimunculkan oleh *gadget* tentunya tidak semua memberikan dampak negatif akan tetapi juga terdapat beberapa dampak positif, *gadget* menjadi berbahaya apabila sudah berada dalam kategori kecanduan. Maka dari itu perlu pendampingan ekstra dari orang tua serta bimbingan orang tua untuk membantu anak mengembangkan kecerdasan emosinya dan terhindar dari kecanduan *gadget*.

DAFTAR RUJUKAN

- Aulia, R., Na'imah, N., & Diana, R. R. (2021). Media Boneka Tangan Untuk Meningkatkan Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 3(2), 106. <https://doi.org/10.35473/ijec.v3i2.981>
- Delima, R., Arianti, N. K., & Pramudyawardani, B. (2015). Identifikasi Kebutuhan Pengguna Untuk Aplikasi Permainan Edukasi Bagi Anak Usia 4 sampai 6 Tahun. *Jutisi: Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi*, 1(April), 40–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.28932/jutisi.v1i1.569>
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41–47. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>
- Handayani, Upik Wulan, Ruli Hafidah, N. E. N. (2021). Studi Survei Kecerdasan Emosi Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Kumara Cendikia*, 9(3), 171–181.
- Lexy J, M. (2018). *Metode Penelitian*

- Kualitatif*. Remaja Rodaskarya.
- Lubis, M. A., Azizan, N., & Ikawati, E. (2020). Persepsi Orangtua dalam memanfaatkan Durasi Penggunaan Gadget untuk Anak Usia Dini saat Situasi Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 04(1), 63–82.
- Maria, I., & Novianti, R. (2020). The Effects of Using Gadgets during the Covid-19 Pandemic on Children's Behaviour. *Atfaluna: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(2), 74–81. <https://doi.org/10.32505/atfaluna.v3i2.1966>
- Mulyasa. (2012). *Manajemen PAUD*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nahak, L. M., Berek, P. A. L., Riwoerohi, E. D. F., Fouk, M. F. W. A., Sari, E. P., Nurmaidah, L. V., Dewi, N. M., Puspita, D. A., Izzah, O. N., & Taufiq, N. R. H. (2021). Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Kecerdasan (Intelektual, Emosional, Spiritual Dan Sosial) Anak Usia Sekolah Di Sdk St. Theresia Atambua II. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 21(02), 16–25. <https://doi.org/10.32938/jsk.v1i02.248>
- Novianti, R., & Garzia, M. (2020). Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini; Tantangan Baru Orang Tua Milenial. *Jurnal Obsesi, Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1000–1010. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.490>
- Novianti, R., Hukmi, & Maria, I. (2019). The Role of Parents in Assisting the Use of Gadget in Alpha Generation. *Proceeding of the SS9 & 3rd URICES*, 978–979.
- Oktavia, A. (2018). *Pengaruh Pergaulan Teman Sebaya dengan Kecerdasan Emosi Anak Usia 5-6 Tahun di TK Candana Rumbai Pesisir*. Universitas Riau.
- Putri Haratanti, I., Noviat, R., & Hukmi. (2019). The Influence of Gadget Intensity Use on Pro-Social Behaviour of Early Childhood. *Proceeding of the SS9 & 3rd URICES*, 361–366.
- Ramadhani, I. R., Fathurohman, I., & Fardani, M. A. (2020). Efek Penggunaan Smartphone Berkelanjutan pada Masa Pandemi. *Jurnal Amal Pendidikan*, 1(2), 96–105.
- Ramelan, H., Novianti, R., & Kurnia, R. (2019). The Effect of Gadget Use Intensity towards the Speaking Ability of Early Childhood. *Proceeding of the SS9 & 3rd URICES, Dhieni 2006*, 978–979.
- Ritonga, A. S., Chairilisyah, D., & Febrialismanto. (2019). The Influence Of Peer Association With The Emotional Intelligence Of Children Aged 5-6 Years In Tk Cendana Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 6(2), 1–12.
- Said, A. N., & Rahmawati, D. (2018). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Sikap Etis Mahasiswa Akuntansi. *Jurnal Nominal*, 7(1). <https://doi.org/10.21831/nominal.v7i1.19357>
- Salis Hijriyani, Y., & Astuti, R. (2020). Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 8(1), 015. <https://doi.org/10.21043/thufula.v8i1.6636>
- Saputri, A. D., & Pambudi, D. A. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Anak Usia Dini. *The 3rd Annual Conference on Islamic Early Childhood Education Yogyakarta*, 3, 265–278.
- Sari, E. P., Nurmaidah, L. V., Mutiara, N., Puspita, D. A., Izzah, O. N., & Taufiq, N. R. H. (2021). Penggunaan Gadget dengan Kecerdasan Emosional Anak Usia Sekolah. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 131–135.
- Sari, W., & Nurul, K. (2016). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Paud Teratai*, 5(3).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Utami, N. R. (2019). *Pengembangan Instrumen Kecerdasan Emosional Usia 5-6 Tahun*. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/pelitaud>