

Anak  
Article

# Dampak Gadget pada Perkembangan Anak yang Wajib Dipahami Orang Tua

JUN 1, 2026

3 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis  
Ditinjau Oleh: dr.Vinia Rusli, Sp.A(K)

Saat ini, kita berada di era akses terhadap teknologi sudah sangat luas dan mudah dijangkau, termasuk oleh anak-anak. Layar gadget kini hadir untuk berbagai aktivitas, mulai dari menonton video, bermain game, hingga belajar secara digital.

Namun tanpa disadari, pengaruh gadget terhadap perkembangan anak dapat muncul jika penggunaannya tidak diatur dengan tepat. Bukan berarti gadget harus dihindari sepenuhnya, tetapi Mam perlu memahami batasan dan dampaknya terhadap tumbuh kembang si Kecil.

## Bagaimana Gadget Memengaruhi Perkembangan Anak?

Gadget memang bisa memberikan hiburan dan konten edukatif. Namun, paparan yang berlebihan dalam jangka waktu lama dapat memengaruhi beberapa aspek penting dalam perkembangan anak, di antaranya:<sup>1</sup>

### 1. Perkembangan Bahasa

Paparan gadget yang terlalu lama dapat mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Hal ini membuat anak lebih sedikit berlatih berbicara, sehingga perkembangan kosakata dan kemampuan mengekspresikan diri bisa terhambat.

## 2. Fokus dan Perhatian

Terlalu sering menggunakan gadget juga dapat memengaruhi kemampuan anak dalam mempertahankan perhatian. Stimulasi digital yang cepat dan terus berubah dapat membuat anak lebih mudah terdistraksi dan sulit fokus dalam aktivitas yang membutuhkan konsentrasi lebih lama.

## 3. Sosial dan Emosi

Anak belajar berkomunikasi, berbagi, dan memahami emosi melalui interaksi langsung. Jika gadget menggantikan banyak waktu bermain dan berinteraksi, anak bisa mengalami kesulitan dalam memahami isyarat sosial, mengelola emosi, serta membangun empati.

Inilah salah satu jawaban dari pertanyaan apa dampak gadget pada emosi anak yang perlu diperhatikan orang tua.

## Batas Screen Time yang Disarankan

Menurut WHO waktu menonton layar tidak disarankan untuk anak-anak di bawah usia 2 tahun sementara untuk anak di atas 2 tahun waktu layar sedentary (sambil duduk) maksimal 1 jam/hari

Hal yang lebih penting adalah memastikan penggunaan gadget tetap seimbang dan tidak mengganggu aktivitas penting anak sehari-hari.<sup>2</sup>

Mam perlu memperhatikan apakah penggunaan gadget mulai mengurangi waktu tidur, aktivitas fisik, belajar, bermain, atau interaksi sosial anak. Selain durasi, kualitas penggunaan gadget juga penting diperhatikan, seperti:

- Konten yang sesuai usia dan bermanfaat
- Adanya pendampingan orang tua
- Waktu bebas gadget, misalnya saat makan atau sebelum tidur
- Anak tetap memiliki waktu bermain aktif dan berinteraksi langsung dengan keluarga

Berdasarkan rekomendasi dari IDAI, berikut panduan *screen time* si Kecil sesuai usia yang bisa menjadi acuan untuk Mam:

- Bayi di bawah 1 tahun: Tidak direkomendasikan screen time sama sekali
- Usia 1-2 tahun: Tidak dianjurkan screen time, kecuali untuk panggilan video dengan keluarga
- Usia 2-6 tahun: Maksimal 1 jam per hari
- Usia 6-12 tahun: Maksimal 1,5 jam per hari
- Usia 12-18 tahun: Maksimal 2 jam per hari

# Tanda Anak Mulai Kecanduan Gadget

Salah satu pengaruh screen time terhadap anak yang perlu diperhatikan adalah munculnya ketergantungan terhadap gadget. Anak yang mulai terlalu bergantung pada gadget biasanya akan lebih memilih screen time dibanding aktivitas atau interaksi langsung di dunia nyata.

Beberapa tanda yang perlu Mam perhatikan antara lain:<sup>3</sup>

- Lebih memilih bermain gadget dibanding bermain atau berinteraksi langsung
- Mudah marah atau tantrum saat penggunaan gadget dibatasi
- Sulit berhenti menggunakan gadget meskipun sudah diingatkan
- Kehilangan minat pada aktivitas lain di luar gadget
- Menggunakan gadget untuk menenangkan emosi atau menghindari rasa bosan
- Waktu penggunaan gadget terus meningkat dari waktu ke waktu
- Mulai mengalami gangguan tidur, perubahan suasana hati, atau sulit fokus

Baca Juga : Cara Melatih Fokus Anak yang Bisa Mams Lakukan Dirumah!

## Cara Mengurangi Screen Time Tanpa Drama

Berikut beberapa cara mengurangi gadget pada anak yang bisa Mam lakukan:<sup>4</sup>

### 1. Membuat Aturan dan Jadwal yang Konsisten

Buat jadwal penggunaan gadget yang konsisten. Jika memiliki aturan yang jelas, anak akan lebih mudah memahami kapan waktu bermain gadget dan kapan harus melakukan aktivitas lainnya.

### 2. Pilih Konten yang Sesuai Usia

Pastikan anak mengakses tontonan atau permainan yang sesuai dengan usianya. Mam juga bisa memanfaatkan fitur *parental control* untuk membantu membatasi konten tertentu.

### 3. Mengalihkan ke Aktivitas Non-Digital

Aliihkan perhatian anak ke aktivitas lain seperti bermain di luar rumah, menggambar, membaca buku, atau bermain bersama keluarga agar anak tidak terus bergantung pada gadget sebagai hiburan utama.

## **4. Meningkatkan Quality Time Bersama Keluarga**

Luangkan waktu untuk berbicara, bermain, atau melakukan aktivitas bersama tanpa distraksi gadget. Interaksi langsung membantu memperkuat kedekatan emosional anak dengan orang tua.

## **5. Menjadi Role Model dalam Penggunaan Gadget**

Anak cenderung meniru kebiasaan orang tuanya. Oleh sebab itu, Mam dan keluarga juga perlu menunjukkan penggunaan gadget yang lebih bijak, misalnya tidak terus-menerus bermain ponsel saat bersama anak.

Baca Juga : Mengenal Emosi pada Anak dan Cara Stimulasinya!

Gadget bukan hal yang buruk, tetapi penggunaannya perlu diarahkan dengan bijak. Ketika memahami pengaruh gadget terhadap perkembangan anak dan dampak gadget pada anak, Mam bisa membantu Si Kecil tetap mendapatkan manfaat teknologi tanpa mengganggu tumbuh kembangnya. Kuncinya ada pada keseimbangan antara screen time, aktivitas fisik, dan interaksi sosial yang cukup.

# **Pertanyaan Umum Terkait Dampak Gadget**

## **1. Apakah gadget bisa menyebabkan anak susah fokus?**

Penggunaan gadget berlebihan dapat membuat anak lebih mudah terdistraksi dan sulit berkonsentrasi pada aktivitas lain. Hal ini terjadi karena otak terbiasa dengan stimulasi cepat dari layar.

## **2. Berapa jam screen time yang aman untuk anak?**

Screen time yang aman umumnya sekitar 1 jam per hari untuk anak usia prasekolah, dengan konten yang berkualitas dan didampingi orang tua. Untuk anak yang lebih besar, durasi bisa disesuaikan namun tetap perlu dibatasi dan diimbangi aktivitas fisik.

## **3. Apa dampak gadget pada perkembangan bahasa anak?**

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menghambat perkembangan bahasa karena anak kurang berinteraksi langsung dengan orang lain. Padahal, komunikasi aktif dan percakapan langsung sangat penting untuk melatih kemampuan berbicara

dan memahami bahasa.

## Referensi

1. Universitas Negeri Surabaya. (2025). *The Impact of Gadgets on Early Childhood Development and the Solutions*. Retrieved May 2026, from <https://paud.fip.unesa.ac.id/post/the-impact-of-gadgets-on-early-childhood-development-and-the-solutions>
2. American Academy of Pediatrics. (2025). *Screen Time Guidelines*. Retrieved May 2026, from <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/screen-time-guidelines/?srsltid=AfmBOoq5pTTJipN20VwBgURJTHTLRRsTmmPAixmZEFxeWQH2wcHngpZD>
3. Mayer, Bath Ann. (2025). *7 Signs Your Kid Has Screen Addiction and What To Do About It*. Retrieved May 2026, from <https://www.parents.com/signs-of-screen-addiction-in-kids-11848694>
4. Latifah, Melly. (2025). *Gadgets and Children: Parental Challenges in The Digital Era*. Retrieved May 2026, from <https://www.ipb.ac.id/news/index/2025/01/gadgets-and-children-parental-challenges-in-the-digital-era/>
5. Batasan Screen Time Sesuai Usia Anak Menurut IDAI
6. WHO. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>