



## DAMPAK PAPARAN KONTEN MEDIA DIGITAL TERHADAP PERILAKU ADIKTIF PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Muhamad Bentang Nurgama<sup>1</sup>, Ganis Resmisari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Arsitektur dan Desain, Desain Komunikasi Visual, Institut Teknologi Nasional

[muhamad.bentang@mhs.itenas.ac.id](mailto:muhamad.bentang@mhs.itenas.ac.id)<sup>1</sup>, [ganis@itenas.ac.id](mailto:ganis@itenas.ac.id)<sup>2</sup>

ARTICLE INFO	ABSTRAK
<p><b>Article history:</b> <b>Received:</b> 4 Juli 2025 <b>Revised:</b> 16 November 2025 <b>Accepted:</b> 30 Mei 2026</p> <hr/> <p><b>Keywords:</b> Addictive behavior Digital media content Elementary school children Parental Supervision Digital literacy</p>	<p><i>Exposure to digital media content can affect the growth process of elementary school children in terms of emotions, behavior and social aspects. This study aims to discuss the addictive behavior of elementary school children in the city of Bandung, as well as to analyze the causal factors and symptoms that arise. The method used is qualitative with a literature study approach and data collection through semi-structured interviews with teachers and distributing questionnaires to 212 parents or guardians of elementary school students. The study shows that children are often exposed to content in the form of games and videos/streaming with range of 3 to 6 hours. These impacts include symptoms of stress, aggressiveness, decreased self-control, imitating negative styles and statements, social withdrawal, and sleep disorders that affect decreased focus on learning. Lack of parental supervision is a trigger for this tendency. The results of the study provide insight for parents regarding the impact of exposure to the importance of regulating the duration and selection of content that is appropriate for child development. In addition, a digital literacy program is recommended that involves children, parents, and educational institutions to encourage the use of digital media wisely and optimally.</i></p>

### 1. PENDAHULUAN

Data yang diperoleh dari Komdigi (2025) menyebutkan jumlah pengguna internet yang ada di Indonesia mencapai 221 juta, sebanyak 79,5% total dari populasi Indonesia. Data ini mengungkapkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan jumlah pengguna internet terbesar di dunia. Badan Pusat Statistik mengungkapkan sebanyak 39,71% anak usia dini di Indonesia telah menggunakan telepon seluler, dan 35,57% telah mengakses internet pada tahun 2024. Bahkan sebanyak 5,88% anak dibawah usia 1 tahun telah menggunakan gawai. Sementara itu, anak usia 5 sampai 6 tahun yang menggunakan telepon seluler mencapai angka 58,25% dan 51,19% diantaranya telah mengakses internet. UNICEF, mencatat seorang anak di dunia

terhubung ke internet setiap setengah detik untuk pertama kalinya. Di Indonesia dari total 221 juta pengguna internet, sebanyak 9,17% berusia dibawah 12 tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa anak-anak yang berada pada usia sekolah dasar berada pada posisi yang rentan terhadap pengaruh konten digital yang berpotensi memicu timbulnya perilaku adiktif sejak dini.

Dilansir dari [jabarprov.go.id](http://jabarprov.go.id) (2024) berdasarkan survei dari IDM Tech, indeks literasi digital dan perilaku digital di Jawa Barat pada tahun 2024 mengalami kenaikan dari 3,43 pada tahun 2023 menjadi 3,73 pada tahun 2024. Angka ini menunjukkan adanya pertumbuhan dan penetrasi teknologi yang signifikan, khususnya di kota Bandung sebagai ibu kota provinsi. Akses teknologi yang tinggi menjadikan kota Bandung sebagai lokasi yang tepat untuk mengkaji perilaku digital anak, termasuk potensi risiko adiksi terhadap konten media digital.

Peningkatan akses teknologi yang tinggi tentu membawa dampak positif, namun tanpa adanya kontrol serta pemahaman yang memadai dapat menimbulkan lebih banyak dampak negatif. Seiring perkembangan tersebut, literasi digital menjadi isu yang penting dikalangan orang tua dan anak-anak. Kurangnya pemahaman serta pengawasan terhadap konsumsi media digital berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah perilaku adiktif. Hal ini selaras dengan teori Lev Vygotsky yang menekankan bahwa masyarakat sekitar berperan dalam mendukung kognitif anak. Anak dapat belajar dan berkembang melalui interaksi sosial yang melibatkan orang-orang disekitarnya, budaya, serta pengalaman dalam lingkungan tersebut (Janaris & Syamsudduha, 2024).

Namun, seiring meningkatnya penggunaan smartphone di kalangan anak-anak, proses interaksi sosial mereka dapat terganggu. Anak yang terlalu asyik bermain smartphone cenderung tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya, termasuk dalam perilaku kesopanan (Firdaus dkk., 2022). Kondisi ini tidak hanya menghambat perkembangan sosial, tetapi berpotensi menimbulkan perilaku adiktif seperti menurunnya empati terhadap orang lain, gangguan kesehatan mental, gangguan tidur, hingga rendahnya rasa tanggung jawab.

Lebih Lanjut, karena tidak adanya batasan dalam mengakses konten digital, peran orang tua menjadi sangat penting. Orang tua perlu menetapkan jadwal aktivitas anak dan mengontrol jenis konten yang dapat diakses, guna mencegah anak terpapar konten negatif di media digital (Kuntarto & Prakash, 2020). Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang dibahas pada penelitian ini berkaitan dengan dugaan bagaimana paparan konten media digital dapat mempengaruhi munculnya perilaku adiktif pada anak usia sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan

di SDPN 037 Sabang dan SDN 167 Mengger Girang di kota Bandung, dengan melibatkan guru serta orang tua/wali siswa sekolah dasar sebagai responden. Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi dampak dari paparan konten media digital terhadap perilaku adiktif serta menganalisis faktor penyebab dan pengaruh pada perkembangan emosi, perilaku dan sosial pada anak usia sekolah dasar.

Hasil dari temuan ini membahas mengenai tantangan pada anak yang tumbuh di era digital. Bagi masyarakat, temuan ini berguna sebagai panduan untuk memahami risiko kecanduan gawai yang ada pada lingkungan sekitar anak. masalah seperti penurunan konsentrasi, gangguan tidur, dan emosi yang tidak stabil tentu berpengaruh terhadap proses belajar mengajar sehingga peran pendidik sangat penting bagi anak di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, hasil riset ini menjadi landasan penting bagi pendidik dan sekolah untuk terlibat secara aktif dalam mengembangkan kebijakan dan menciptakan program yang dapat membantu menyeimbangkan kehidupan digital dan akademik anak.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan memahami perilaku dan kebiasaan anak dalam menggunakan media digital di lingkungan rumah dan sekolah. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur bersama guru sekolah SDPN 037 Sabang dan SDN 167 Mengger Girang untuk memperoleh informasi mengenai perilaku dan kebiasaan penggunaan media digital di lingkungan sekolah. Pengumpulan data juga dilakukan melalui kuesioner campuran berbasis pilihan dan pertanyaan terbuka dengan menggunakan Google Forms yang disebarakan kepada orang tua atau wali murid untuk melihat pengamatan mereka terkait penggunaan gawai serta pengaruh dari konten yang dikonsumsi oleh anak. Studi literatur juga dilakukan dengan menelusuri penelitian terdahulu yang relevan untuk memperkuat analisis data dan memberikan landasan teoritis pada temuan ilmiah.

## **3. PEMBAHASAN**

### **3.1. Tinjauan Pustaka**

Sandra Ball Rokeach dan Melvin L. Defleur mengungkapkan teori yang bernama *dependency theory* (teori ketergantungan). Teori ini membahas keterikatan masyarakat modern dengan media massa yang telah dianggap menjadi unsur penting dalam perubahan, pemeliharaan dan konflik aktivitas sosial individu atau kelompok. Teori ini menyatakan bahwa semakin

masyarakat bergantung kepada media, maka media akan semakin mengalami perubahan dan pengaruh yang lebih bervariasi sehingga peran media pada masyarakat menjadi semakin membesar. Kecanduan media digital merupakan salah bentuk dari teori *dependency* ini (Maryana dkk., 2025).

Kemudian pada teori *uses and gratification* yang dibahas oleh Hans karunia (2021), terdapat beberapa klasifikasi yang menggambarkan hubungan antara individu dengan media:

1. *Passing time*, sebagai bentuk untuk mengisi waktu luang
2. *Companionship*, untuk mendapatkan teman atau partner baru
3. *Escape*, untuk memberi waktu melarikan diri dari masalah
4. *Enjoyment*, untuk mendapatkan sesuatu yang menyenangkan
5. *Social Interaction*, untuk membangun relasi dengan orang lain
6. *Relaxation*, untuk membuat individu menjadi lebih santai
7. *Information*, untuk menggali informasi
8. *Excitement*, untuk mendapatkan sensasi menyenangkan

Menurut *Australian Institute of Family Studies* (Anagha & Trina, 2021), pembagian durasi dalam penggunaan layar (Screen time) dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan umur anak:

1. Anak dibawah usia 2 tahun, tidak boleh terpapar layar sama sekali
2. Anak usia 2 sampai 5 tahun memiliki batas maksimal selama satu jam perhari
3. Anak dan remaja 5 sampai 17 tahun memiliki batas waktu maksimal dua jam perhari (diluar batas tugas sekolah)

Panduan ini disusun secara sistematis, menyangkut pengaruh pada aktivitas fisik, waktu tidur, dan durasi penggunaan layar terhadap perkembangan, kesehatan, dan kesejahteraan anak.

Penelitian yang dilakukan oleh UNICEF menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan anak usia dibawah 1 tahun di depan layar dapat menghambat kemampuan mereka dalam membaca ekspresi wajah, kemampuan fokus, dan empati kepada orang lain. Hal ini berdasarkan eksperimen yang dilakukan kepada 4000 bayi setiap tahun. Dari hasil eksperimen ini mendapati kesimpulan bahwa interaksi manusia secara langsung menunjukkan hasil signifikan, berkebalikan dengan mesin yang sama sekali tidak menunjukkan hasil. Karena hal ini juga, WHO merekomendasikan anak usia dibawah 2 tahun tidak boleh terkena paparan layar, sementara anak yang berada pada usia 2-4 tahun hanya boleh melihat layar selama 1 jam perhari.

Menurut Mulyana dkk (2023), terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab anak kecanduan bermain gawai, diantaranya berkaitan dengan fitur gawai yang menarik bagi anak seperti tampilan visual, suara dan interaktivitas, membuat anak cepat merasa akrab dan nyaman sehingga menimbulkan kecanduan. Kedua, durasi dan frekuensi penggunaan yang tinggi menyebabkan ketergantungan yang berdampak pada pembentukan karakter anak. Ketiga, kurangnya kontrol serta kebiasaan meniru perilaku orang tua yang turut aktif menggunakan gawai.

Dampak negatif dari kecanduan gawai dapat mempengaruhi kesehatan mental seperti penurunan tingkat konsentrasi, peningkatan rasa cemas dan depresi serta penurunan rasa kebahagiaan. Selain itu, penggunaan gawai secara berlebihan juga mempengaruhi tingkat motivasi saat belajar (Aisyah & Qoni'ah, 2023).

Penting juga untuk memperhatikan konten yang dilihat oleh anak, terlalu banyak terkena paparan konten yang tidak sesuai usia, dapat berdampak negatif pada perkembangan mental dan emosional anak. Selain itu, interaksi sosial yang kurang akibat paparan layar juga dapat menghambat kemampuan anak dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar mereka. Salah satu faktor dari penyebab kecanduan gawai ada pada pengawasan dari orangtua dan pendidik. Orang tua selalu disibukkan oleh aktivitasnya sendiri, sehingga pengawasan terhadap penggunaan gawai pada anak jadi berkurang. Kemudahan akses dan keberagaman konten yang dilihat oleh anak, dapat membuat anak kecanduan. Waktu yang dihabiskan di depan layar dengan sangat lama, dapat mengurangi interaksi sosial dan aktivitas yang seharusnya dilakukan anak seusianya (Arif & Labib, 2024)

Namun tidak semua dampak bersifat negatif. Konten media seperti Youtube dan Tiktok mempunyai potensi yang baik dalam mendukung perkembangan kognitif siswa sekolah dasar. Platform ini memberi manfaat bagi siswa dalam pembelajaran mandiri, interaktif, dan visual yang meningkatkan motivasi belajar, berpikir kritis dan kreativitas siswa. Meskipun terdapat resiko paparan konten negatif, para pendidik dan orang tua perlu membimbing penggunaan media dan memanfaatkannya secara maksimal (Nugrahani & Abduh, 2025).

Intensitas penggunaan konten video/*streaming* seperti Youtube secara berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan, sehingga anak menjadi kurang aktif dan jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitar mereka. Sementara itu, intensitas bermain game online yang tinggi dapat menyebabkan emosi anak tidak stabil, munculnya perilaku agresif, serta kecenderungan

menarik diri dan bersikap egosentris. Jika tidak diawasi, hal ini dapat memicu penurunan kemampuan anak dalam bersosialisasi, mengelola emosi, dan berempati terhadap orang lain (Yudi Ismanto dkk., 2025).

Pada zaman ini, untuk menghadapi tantangan di era digital, orang tua perlu menerapkan digital parenting pada pola asuh mereka. Digital parenting menerapkan bentuk pola asuh yang menyesuaikan dengan perkembangan teknologi dan pengawasan media digital pada anak. Tanpa adanya strategi pola asuh ini dapat memicu cultural lag, di mana anak lebih menguasai teknologi dibandingkan dengan orang tua. sehingga bentuk pengawasan akan lebih sulit untuk dilakukan dan meningkatkan resiko dampak negatif media digital (Dewa, 2023).

Menurut Herlina (2018) Dalam pola asuh digital parenting, penting bagi orang tua memberikan contoh perilaku bermedia digital dengan baik. Penting bagi anak dalam menentukan waktu bermedia digital agar tidak mengganggu aktivitas lain seperti makan, istirahat, beribadah, bermain, belajar, dan berinteraksi dengan keluarga. Diskusi dengan anak juga diperlukan untuk menangani masalah yang buruk saat menggunakan media digital. Terdapat 10 hal yang perlu diperhatikan dalam mengasuh anak berhadapan dengan media digital yaitu:

1. Mendampingi anak saat mengakses gawai
2. Menyeleksi konten yang sesuai untuk anak
3. Memahami informasi yang disediakan media digital
4. Menganalisis konten digital untuk menemukan pola positif dan negatif
5. Memverifikasi media digital (memastikan informasi bersifat fiksi atau fakta)
6. Mengevaluasi konten
7. Mendistribusikan konten media
8. Memproduksi konten positif dan produktif bersama (mengarahkan waktu akses gawai)
9. Berpartisipasi dalam kegiatan produktif terkait media digital
10. Berkolaborasi menciptakan konten digital

Berdasarkan hasil studi yang telah dilakukan oleh kelas 6 di SDN 006 Sorek Dua, anak yang sering menggunakan gawai terlihat lebih suka menyendiri dan tidak banyak berinteraksi dengan teman sebaya mereka, berkebalikan dengan anak di usianya yang lebih sering bermain. Anak yang menyendiri ini, menganggap bahwa permainan yang dimainkan oleh temannya terlihat membosankan. Guru wali kelasnya berpendapat bahwa perkembangan yang terlihat dari anak yang kecanduan bermain gawai, salah satunya perkembangan emosional anak yang mana jika terjadi perselisihan, maka mereka akan melakukan perdebatan secara langsung. Emosi anak tidak

dapat terkontrol dalam perdebatan, sehingga anak dapat melontarkan kata-kata yang bersifat negatif. Perilaku tersebut terjadi akibat efek kecanduan bermain gawai. mereka meniru hal yang ada di sosial media seperti tiktok, instagram, dan facebook (Uttami, 2024).

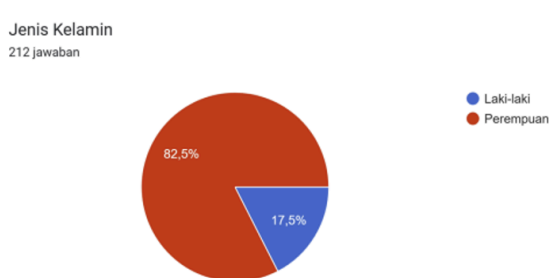
Isabella (2023) menjelaskan bahwa literasi digital dapat diterapkan sebagai kebijakan dalam membentuk karakter masyarakat digital. Kebijakan ini dibagi menjadi empat kerangka kerja literasi digital yaitu:

1. Digital Skill: kemampuan dalam mengetahui, memahami dan menggunakan perangkat
2. Digital Culture: penguatan nilai kebangsaan dan budaya dalam menggunakan media digital
3. Digital ethics: kemampuan dalam beretika di ruang digital seperti menghindari hoaks dan konten bersifat negatif
4. Digital Safety: perlindungan data pribadi dan keamanan saat berada di dunia internet.

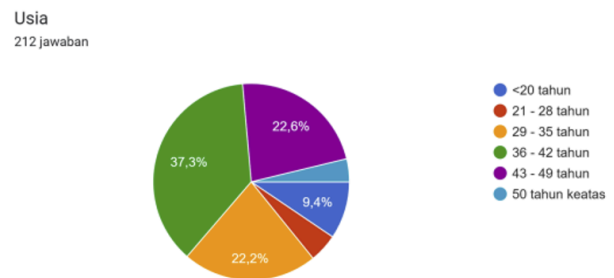
Pelaksanaan kebijakan ini dibuat melalui kegiatan sosialisasi, workshop, webinar dan pelatihan di sekolah. Kegiatan ini melibatkan berbagai pihak seperti kominfo, dinas pendidikan, guru, orang tua, dan organisasi masyarakat.

### 3.2 Pembahasan

#### - Bagian 1: Data Responden



Gambar 1. Jenis Kelamin



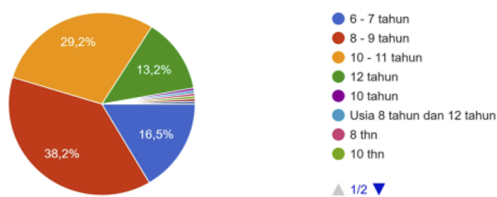
Gambar 2. Usia

Data responden dari kuesioner yang telah masuk berjumlah sebanyak 212 orang dengan domisili berada di sekitar kota Bandung. Sebanyak 175 orang berkelamin perempuan sementara sisanya sebanyak 37 orang berkelamin laki laki. Untuk rentang usia responden kurang dari 20 tahun sebanyak 20 orang, 21-28 tahun sebanyak 10 orang, 29-35 tahun sebanyak 47 orang, 36-42 tahun sebanyak 79 orang, 43-49 tahun berjumlah 48 orang, dan 50 tahun keatas sebanyak 8 orang. Dari hasil kuesioner, mayoritas responden adalah perempuan. Tingginya jumlah perempuan menunjukkan bahwa peran ibu dalam memantau aktivitas digital anak memiliki

pengaruh yang penting terhadap pembentukan karakter anak. Peran ini memiliki keterikatan dengan usia responden yang mempengaruhi cara asuh terhadap literasi digital anak.

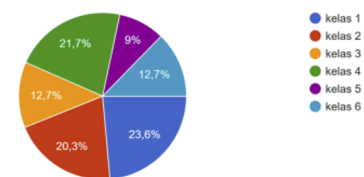
Perolehan pada perbedaan usia ini dapat berpengaruh pada cara membimbing anak terkait literasi digital. Tingkat pemahaman kelompok usia muda terhadap media digital cenderung lebih tinggi, serta mampu menyesuaikan pola asuh dengan perkembangan zaman saat ini. Sementara kelompok usia yang lebih tua mempunyai kesulitan dalam menggunakan teknologi sehingga dapat berpengaruh pada pola asuh anak dalam penggunaan media digital.

Berapa usia anak anda?  
212 jawaban



Gambar 3. usia anak

Kelas berapa anak anda sekarang?  
212 jawaban



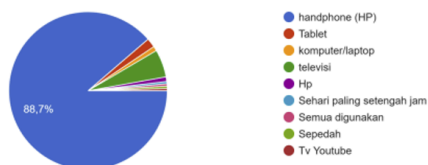
Gambar 4. Kelas

Untuk rentang usia anak 6-7 tahun sebanyak 35 orang, usia 8-9 tahun dengan jumlah 83 orang. Sedangkan usia 10-11 tahun 63 orang, dan usia 12 tahun sebanyak 29 orang. adapun data responden lainnya berusia 13 tahun sebanyak 2 orang. Lalu data per kelas sebagai berikut, kelas 1 berjumlah 50 orang, kelas 2 berjumlah 43 orang, kelas 3 berjumlah 27 orang, kelas 4 berjumlah 46 orang, kelas 5 berjumlah 19 orang, dan kelas 6 berjumlah 27 orang.

## - Bagian 2: Kebiasaan

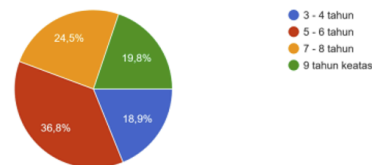
### - 2.1 Jenis dan awal penggunaan media digital

apa jenis media yang sering anak anda gunakan?  
212 jawaban



Gambar 5. Jenis media

Sejak usia berapa anak/saudara anda mulai menggunakan media digital (HP, tablet, laptop, TV)?  
212 jawaban



Gambar 6. Awal penggunaan

Hasil menunjukkan bahwa handphone (HP) menjadi media yang sering digunakan oleh anak sekolah dasar dengan jumlah persentase sebanyak 88,7%. Lalu diikuti dengan televisi yang memperoleh 5,7%, tablet 1,9%, dan laptop/komputer 0,9%. Dominasi penggunaan HP menunjukkan bahwa media ini menjadi media sentral dalam aktivitas digital anak.

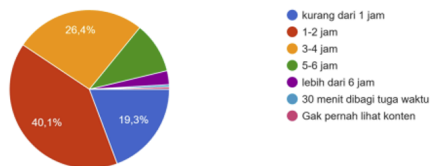
Kecenderungan ini dapat dijelaskan melalui studi sebelumnya oleh Mulyana dkk (2023), yang menyatakan bahwa tampilan visual, fitur suara, dan interaktivitas pada HP menjadikannya

lebih menarik bagi anak-anak dibanding media lainnya seperti televisi, tablet ataupun laptop, HP memberikan pengalaman yang lebih personal dan responsif sehingga memperkuat keterikatan emosional anak terhadap media tersebut.

Selain itu, data menunjukkan bahwa mayoritas anak terpapar digital sebelum memasuki sekolah dasar, sebesar 55,7% berada pada usia 5-6 tahun, dan 18,9% berada pada 3-4 tahun. Paparan media digital sejak dini tentunya mempengaruhi proses perkembangan emosi, perilaku, dan sosial anak.

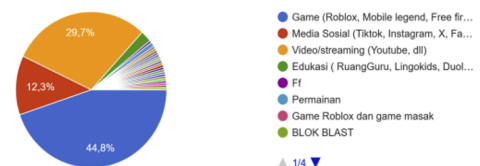
## - 2.2 Lama waktu dan jenis konten yang diakses anak

Dalam sehari, berapa lama anak anda dapat mengakses konten tersebut?  
212 jawaban



Gambar 7. Intensitas durasi akses

Jenis konten seperti apa yang sering diakses oleh anak/saudara anda?  
212 jawaban



Gambar 8. Jenis konten

Diketahui dalam satu hari, orang tua memperbolehkan anak menggunakan media digital. Sebanyak 40,1% anak mengakses selama 1-2 jam, 26,4% anak selama 3-4 jam, 13,2% selama 5-6 jam, dan 2,8% anak menggunakan lebih dari 6 jam per hari, dan untuk anak yang mengakses dibawah 1 jam per hari sebanyak 19,3%. Berdasarkan dependency theory, semakin panjang durasi paparan semakin kuat ketergantungan anak pada media digital sebagai sumber utama pemenuhan kebutuhan psikososial, menggantikan peran orang tua atau guru. Dalam temuan kuesioner, game menjadi konten yang paling banyak diakses sebanyak 44,8%, diikuti oleh video/streaming (29,7%), media sosial (12,3%), dan konten edukasi (2,4%)

Temuan ini diperkuat oleh teori uses and gratification, anak-anak lebih memilih konten *game* untuk *enjoyment* dan *excitement*, *video/streaming* untuk *passing time* dan *relaxation*, serta media sosial untuk *social interaction*. Pola ini menunjukkan bahwa media digital tidak hanya sebagai bentuk hiburan pasif, tapi juga menjadi sarana anak dalam mengisi waktu luang dan memenuhi kebutuhan emosional mereka tanpa interaksi dengan orang lain. Oleh karena itu, tanpa penerapan batasan durasi selama 2 jam per hari, sesuai dengan anjuran dari *Australian Institute of Family Studies* (Anagha & Trina, 2021) dan pendampingan aktif, penggunaan gawai dapat berkembang menjadi perilaku adiktif yang mengganggu regulasi dan interaksi sosial anak.

No	Jenis Konten	Jumlah Responden	Rata-rata Durasi	Jawaban
1	Game	52	3-6 jam lebih	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain game bisa sampai 3 jam bila tidak dipantau.</li> <li>- Games roblox, Minecraft, YouTube short tentang pesawat, hal2 yg lucu, hewan dll. Sekitar 1-2 jam kemudian ganti games, kemudian gantian YouTube-an. Bisa menghabiskan waktu 6-8 jam sehari.</li> </ul>
2	Media sosial	16	3 jam	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pernah, medsos, mungkin 6-7 jam saat libur sekolah dan ekskul.</li> </ul>
3	Video/Streaming	34	3-6 jam	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pernah saat liburan dan tidak ada kegiatan yang harus diikuti, paling banyak diakses game, film . dalam 1 hari akumulasi 6 jam.</li> <li>- Pernah 3 Jam video sepak bola di youtube.</li> </ul>
4	Edukasi	3	3 jam	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ya, video YouTube, edukasi lama 1-3 jam.</li> </ul>
5	Tidak Pernah	81	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paling lama menggunakan hp sekitar 1jam. Mengakses game, youtube, media sosial</li> <li>- Tidak, karena hp itu milik kami orang tua nya jadi penggunaan anak betul" terbatas.</li> </ul>

*Tabel 1. jenis konten dan durasi akses yang melebihi batas harian*

Temuan ini memperkuat bahwa akses game dan video/streaming tidak hanya menjadi konten yang paling banyak diakses, tapi juga intensitas durasi yang cenderung lama dengan rata-rata durasi antara 3-6 jam per hari. Beberapa orang tua juga berpendapat tingginya intensitas ini terjadi ketika sekolah sedang libur. Terdapat orang tua juga yang melaporkan anak mereka dapat berpindah dari konten game ke konten video/streaming secara berkala selama 6-8 jam sehari. Hal

ini menunjukkan bahwa konten hiburan berupa game dan video/streaming menjadi pemicu paparan digital yang berlebihan.

### - 2.1 Pengawasan orang tua

P

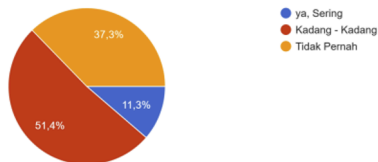
Gambar 9. Pendampingan anak

Pengawasan orang tua terhadap akses konten, mempengaruhi pada kebiasaan anak dalam menggunakan media digital. Berdasarkan hasil, diketahui bahwa 38,7% orang selalu mendampingi anak, sementara 60,4% orang terkadang mendampingi anaknya, dan sebagian kecil orang tua sebanyak 0,9% orang tidak pernah mendampingi anaknya saat mengakses konten media digital. Minimnya pendampingan, berpotensi meningkatkan potensi terhadap paparan konten yang tidak sesuai usia serta durasi penggunaan yang berlebihan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Herlina (2018) dan Dewa (2023), yang menekankan pentingnya peran orang tua dalam mendampingi anak, tanpa kontrol yang memadai, anak lebih mudah mengembangkan kecenderungan adiktif ketika akses terhadap gawai tidak diarahkan dengan baik.

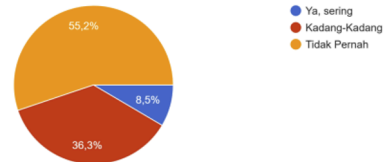
### - Bagian 3: Perilaku Adiktif

Jika tidak diberikan gadget, apakah anak anda menunjukkan tanda stres seperti rewel, kesal, cemas, atau gelisah?  
212 jawaban



Gambar 10. Gejala stres

Apakah anak sering marah, menangis, memukul atau berteriak saat anda mengambil gadget darinya?  
212 jawaban

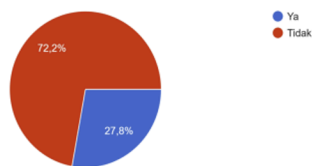


Gambar 11. Agresivitas

Berdasarkan hasil kuesioner, sebanyak 51,4% terkadang menunjukkan gejala stres seperti rewel, kesal, cemas, atau gelisah saat mereka tidak diberikan gawai dan sebanyak 11,3% mengalaminya secara rutin. Indikasi ini berlanjut pada tingkat agresivitas anak, sebanyak 37,3% tidak pernah mengalami hal tersebut. Selain itu, 36,3% anak terkadang menunjukkan perilaku negatif seperti marah atau berteriak saat gawainya diambil, dan 8,5% melakukannya secara sering. Paparan media digital yang tidak terkontrol dapat memicu stres dan memunculkan perilaku agresif pada anak. Hal ini mengindikasikan adanya ketergantungan emosional terhadap media digital.

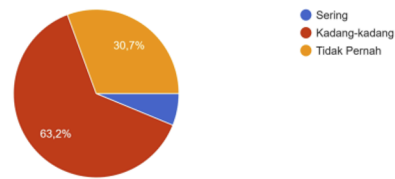
Ketergantungan emosional ini juga terlihat dari cara anak meniru ucapan negatif pada konten digital. Dari hasil wawancara yang dilakukan bersama guru SDN 167 Mengger Girang, mengungkapkan: “Ada kata-kata yang ada di tiktok seperti ‘mokel’, padahal sekolah tidak mengajari itu” ujar bu Ika (Wakasek Kurikulum SDN 167 Mengger Girang). Hal ini mengindikasikan bahwa paparan media digital yang ada pada konten tiktok, memiliki pengaruh terhadap sikap anak. Fenomena ini sejalan dengan temuan Uttami (2024) bahwa anak-anak meniru perilaku negatif akibat kecanduan dari bermain gawai.

Apakah anak anda pernah meniru perkataan dari konten yang bersifat negatif (berkata kasar, memaki, menghina, dll)  
 212 jawaban



*Gambar 12. Perkataan negatif*

Apakah anak anda sering mengabaikan perintah setelah bermain gadget dalam waktu lama?  
 212 jawaban

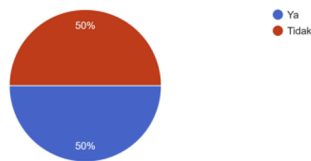


*Gambar 13. Pengabaian perintah*

Lalu, berdasarkan hasil yang diperoleh dari kuesioner, sebanyak 72,2% anak tidak meniru tindakan verbal yang bersifat negatif seperti berkata kasar, memaki, dan menghina. sementara 27,8% anak pernah meniru ucapan negatif tersebut. Temuan ini dikonfirmasi oleh Arif & Labib (2024), bahwa anak yang sering terpapar konten digital tanpa pendampingan cenderung meniru perilaku verbal negatif dan menunjukkan ledakan emosi.

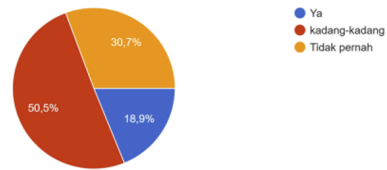
Paparan media digital juga berdampak pada kepatuhan anak. Hasil kuesioner menunjukkan 63,2% anak terkadang mengabaikan perintah orang tua saat bermain gawai, dan 6,1% anak sering melakukannya. Ini menunjukkan adanya gangguan kontrol diri dimana anak sulit melepaskan diri dari keterikatan terhadap gawai. Menurut Mulyana (2023), anak yang terlalu lama menggunakan media digital cenderung mengalami penurunan perhatian terhadap lingkungan sekitar, termasuk perintah orang tua. Perilaku ini mencerminkan ketergantungan terhadap media sebagai sumber kontrol utama, bukan orang tua, sehingga anak mengabaikan perintah orang tua.

Apakah kebiasaan menggunakan media digital (HP, laptop, TV) Dapat mengganggu jadwal tidur anak?  
212 jawaban



Gambar 12. Jadwal tidur

Apakah konsentrasi belajar anak sering terganggu karena teralihkn oleh konten media digital?  
212 jawaban



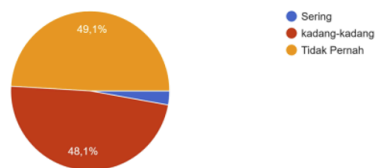
Gambar 13. Konsentrasi belajar

Kebiasaan penggunaan media digital berpengaruh pada jadwal dan kualitas tidur anak. Persoalan ini menunjukkan sebanyak 50% orang tua menyatakan bahwa penggunaan media digital mengganggu aktivitas tidur anak. Temuan ini mengindikasikan bahwa paparan konten digital dapat memicu keterlambatan dan kelelahan pada keesokan harinya.

Kondisi ini juga mempengaruhi tingkat konsentrasi anak saat belajar. Sebanyak 50,5% orang tua mengaku aktivitas anak mereka terkadang terganggu saat belajar, dan 18,9% menyatakan gangguan itu terjadi secara rutin.

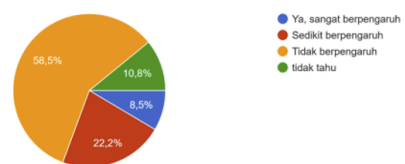
Guru SDPN 037 Sabang mengungkapkan “pada tahun lalu, terdapat anak yang aktivitasnya terganggu karena pada malam hari beraktivitas dengan game, bahkan difasilitasi oleh orang tuanya, dan saat pagi hari anak tersebut tidur”. Ujar bu Rika (Wakasek Kurikulum SDPN 037 Sabang). Hasil ini sejalan dengan studi dari Indiyana Aisyah dan Qoni’ah (2023), yang mengungkapkan adanya penurunan motivasi konsentrasi dan motivasi belajar anak.

apakah anak anda pernah menolak ajakan bermain bersama teman sebaya nya dan lebih memilih bermain gadget?  
212 jawaban



Gambar 12. Ajakan bermain

Apakah anak anda sering menonton konten yang menampilkan gaya hidup mewah atau pergaulan bebas, dan apakah itu mempengaruhi caranya bergaul dengan teman sebaya?  
212 jawaban



Gambar 13. Gaya hidup

Intensitas sosialisasi anak turut ikut menurun akibat penggunaan media digital. Dari hasil yang didapat menunjukkan sebanyak 48,1% anak terkadang menolak ajakan bermain teman sebaya mereka dan lebih memilih bermain gawai, sebanyak 2,8% anak sering menolak ajakan bermain sementara sebanyak 49,1% anak tidak pernah menolak ajakan bermain dari temannya.

Paparan konten juga dapat mempengaruhi gaya interaksi anak dalam lingkup sosial mereka. Tercatat sebanyak 58,5% anak tidak terpengaruh konten yang menampilkan gaya hidup mewah

atau mengikuti pergaulan dari tokoh internet, lalu sebanyak 22,2% anak sedikit terpengaruh dan sebanyak 8,5% anak sangat terpengaruh konten tersebut.

Meskipun begitu, paparan konten juga tidak selalu berdampak negatif. Hasil wawancara dengan guru SDPN 037 Sabang mengungkapkan bahwa: “ada, yang mengikuti gaya youtuber. tapi terbatas diantara teman temannya. tidak kepada gurunya, ada yang sampai fasih berbahasa inggris karena mengikuti gaya youtuber. bahkan bisa merubah suaranya.” Ujar bu Rika (Wakasek Kurikulum SDPN 037 Sabang).

Pernyataan ini membuktikan bahwa konten digital tidak selalu berdampak negatif pada anak. Hal ini sejalan dengan studi terdahulu oleh Nugrahani & Abduh (2025), bahwa konten video/streaming seperti youtube dan tiktok memiliki potensi dalam mendukung perkembangan kognitif anak, termasuk dalam aspek pembelajaran mandiri, kreativitas, dan berpikir kritis. Dengan pendampingan yang tepat, media digital dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan potensi anak.



Gambar 14. Pendapat orang tua

Mayoritas orang tua sebanyak 58,5% menyadari bahwa konten media digital berpengaruh pada perkembangan emosi, perilaku dan sosial anak. Namun, berdasarkan temuan sebelumnya terdapat banyak anak yang terpapar konten media digital dalam durasi yang tinggi melebihi anjuran waktu yang disarankan oleh Anagha & Trina (2021). Ini mengindikasikan bahwa pengawasan orang tua belum dilakukan secara konsisten dan optimal. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Arif (2024) yang menyatakan bahwa salah satu penyebab kecanduan gawai ada pada pengawasan orang tua.

Untuk mengontrol paparan konten media digital, diperlukan usaha yang harus dikeluarkan oleh orang tua anak. Berikut tabel yang menjelaskan kontrol orang tua dalam akses penggunaan media digital pada anak:

No	Aktivitas	jumlah	Jawaban
1	Membatasi	104	<ul style="list-style-type: none"><li>- Membatasi akses internet/wifi dan jam online nya</li><li>- Memberi jadwal dan batasan dalam bermain hp. dan sesering mungkin kita memberi pengertian tentang konten yg anak-anak tonton</li></ul>
2	Memantau	43	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengecek apa saja yg telah di tonton/digunakan setelah menggunakan hp seperti youtube itu khusus anak dan game apabila kebanyakan dihapus</li></ul>
3	Mendampingi	24	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dengan mendampingi, cerita game tentang apa, selalu buka hp dekat dengan orang tua, jika ada yg tidak berkenan perkataannya d kasih tau apa artinya baik atau buruk</li></ul>
4	mengalihkan perhatian	20	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengurangi jam bermain gadget dan sering mengajak anak bermain hal yang lain yang tidak melibatkan gadget atau media digital</li><li>- Disuruh bermain dengan teman sebaya di luar rumah</li></ul>

*Tabel 2. Kontrol orang tua*

Berdasarkan tabel tersebut, data menunjukkan bahwa orang tua melakukan pengawasan terkait penggunaan media digital oleh anak dengan beberapa cara pendekatan. Banyak dari orang tua memilih untuk membatasi kegiatan anak dengan membuat jadwal atau membatasi akses jaringan internet. Sebagian orang tua menerapkan pemantauan, pendampingan secara langsung dan mengalihkan perhatian anak ke aktivitas lain. Aktivitas ini dapat mencegah dampak negatif paparan konten media digital termasuk resiko perilaku adiktif pada anak usia sekolah dasar, ini sesuai dengan penanganan yang direkomendasikan oleh Herlina (2018) dalam mengedukasi anak menggunakan media digital.

Sekolah juga menerapkan cara mereka sendiri dalam menangani paparan konten media digital pada anak. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan bersama guru di SDPN 037 Sabang dan SDN 167 Mengger Girang, memiliki cara yang sama dalam mengatasi kondisi ini: “selalu mengingatkan kepada anak tersebut kalau itu tuh kurang bagus. terus juga aware kepada orang tuanya. bekerja sama dengan orang tua terkait penggunaan gadget. di sekolah terus diberi aktivitas agar teralih dari gadget” Ujar bu Rika (Wakasek Kurikulum SDPN 037 Sabang).

“Memberi penyuluhan kepada anak-anak terutama yang kelas atas dalam bermedia sosial. selalu mengingatkan bahwa itu dunia maya, dan kita berada di dunia nyata. sekarang ada banyak yang mempunyai ig, tiktok. jangan tergiur dan percaya akan dunia maya. dan bekerja sama dengan orang tua, berdiskusi dengan orang tua, karena guru tidak bisa mengontrol di rumah hanya terbatas di sekolah” Ujar bu Ika (Guru SDN 167 Mengger Girang).

Pihak sekolah senantiasa mengingatkan bahwa perilaku tersebut tidak baik kepada siswa mereka, sekolah juga memberikan aktivitas supaya para murid dapat teralihkan dari penggunaan gawai dan bekerja sama dengan orang tua terkait penggunaan gawai di rumah.

#### 4. KESIMPULAN

Durasi dari akses media digital anak dapat melebihi batas harian dengan rata-rata waktu antara 3-6 jam. Beberapa orang tua mengungkapkan bahwa intensitas durasi yang tinggi biasa terjadi pada hari libur sekolah. Selain itu, kebanyakan anak memilih konten hiburan berupa game dan video/streaming untuk mengisi waktu luang mereka. Hal ini menunjukkan bahwa konten hiburan menjadi faktor utama anak terpapar konten media digital. Menurut Yudi Ismanto (2025) Paparan konten video/streaming secara berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan terhadap media digital, sehingga anak menjadi kurang aktif dan jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitar mereka. Selain itu, intensitas bermain game yang tinggi menyebabkan emosi anak tidak stabil, munculnya perilaku agresif, serta kecenderungan menarik diri dan bersikap egosentris.

Saat ini diketahui sebanyak (58,5%) orang tua menyadari bahwa konten media digital mempengaruhi perkembangan emosi, perilaku, dan sosial anak. Namun, berdasarkan temuan mengenai tingkat pengawasan orang tua sebelumnya (61,3%) dan tabel batas intensitas harian yang tinggi (105 anak), menunjukkan bahwa pengawasan orang tua belum dilakukan secara maksimal dan menyebabkan tingginya peningkatan paparan konten media digital pada anak. Hal ini sejalan dengan studi terdahulu yang dilakukan oleh Arif (2024), mengenai kurangnya pengawasan orang tua menjadi faktor anak kecanduan gawai.

Lalu pada indikasi perilaku adiktif anak, sebanyak 63,7% menunjukkan adanya emosi negatif ditandai dengan gejala stres seperti rewel, kesal, cemas dan gelisah ketika tidak diberikan gawai. Gejala ini kemudian berlanjut, menunjukkan penurunan kontrol diri yang rendah ditandai dengan perilaku agresivitas. Diketahui sebanyak 44,8% anak melakukan tindakan berlebihan seperti marah, menangis, memukul, dan berteriak ketika orang tua

mengambil gawai dari mereka. Rendahnya kontrol diri ini juga berpengaruh kepada kepatuhan anak terhadap perintah orang tua. Anak yang tengah asyik bermain gawai kerap kali mengabaikan perintah orang tua. hal ini menunjukkan bahwa kontrol media digital lebih kuat daripada orang tua.

Pengaruh konten digital, juga mempengaruhi perkembangan perilaku pada anak. Hal ini terlihat dari cara anak yang mulai meniru ucapan negatif seperti berkata kasar, memaki, dan menghina. Ucapan negatif ini berasal dari konten yang biasa mereka lihat. Tidak hanya itu, paparan konten juga mempengaruhi gaya interaksi dalam lingkungan sosial mereka sesuai dengan konten yang mereka lihat. sebanyak 30,7% anak terpengaruh konten yang menampilkan gaya hidup mewah.

Sedangkan untuk perkembangan sosial anak dengan lingkungan sosial mereka juga mengalami penurunan akibat penggunaan media digital. Dalam hal ini, anak lebih memilih bermain gawai daripada dengan teman sebaya mereka. Jika ini terus berlanjut, dikhawatirkan kedepannya anak lebih memilih untuk menyendiri daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitar mereka, sesuai dengan pengalaman studi dari Uttami (2024).

Rutinitas harian anak juga menjadi berantakan dikarenakan penurunan aktivitas tidur yang terganggu akibat dari kebiasaan penggunaan media digital. Kondisi ini juga berpengaruh pada tingkat konsentrasi anak saat belajar.

Dominasi konten hiburan pada anak tidak hanya terkait aspek intensitas durasi, tapi juga mencerminkan kebutuhan emosional dan sosial yang belum terpenuhi melalui interaksi langsung. Situasi menunjukkan pentingnya keseimbangan antara penggunaan teknologi dan penguatan relasi antar individu. Peran orang tua dan pendidik harus terus berkembang agar bisa mengarahkan anak pada kegiatan dan konten positif.

Untuk menanggulangi dampak negatif dari paparan media digital, perlu adanya implementasi kebijakan literasi digital yang terstruktur dan berkelanjutan. Pemerintah perlu berkolaborasi dengan anak, orang tua, dan lembaga pendidikan untuk mengadakan workshop, webinar atau melakukan sosialisasi dalam upaya membangun literasi digital. Pelaksanaan program ini, harus mengacu pada keterampilan digital (*skill*), budaya digital (*culture*), etika digital (*ethics*), dan keamanan digital (*safety*). Program ini dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran bagi anak, orang tua, dan pihak sekolah dalam penggunaan media digital, serta

mengurangi risiko kecanduan dan dampak negatif lainnya, sesuai dengan studi yang telah dilakukan oleh Isabella (2023).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anagha Joshi, & Trina Hinkley. (2021). *Too much time on screens? Screen time effects and guidelines for children and young people*. <https://aifs.gov.au/resources/short-articles/too-much-time-screens>
- Arif, U., & Labib, S. (2024). *Analisis Perubahan Perilaku pada Anak Usia Dini yang Kecanduan Gawai*. <https://doi.org/10.37640/jcpaud.v1i2.2077>
- Firdaus, A., Pramudiani, P., & Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, U. (2022). *PENGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP PERILAKU SOPAN SANTUN PADA SISWA USIA SEKOLAH DASAR*. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(4).
- Herlina, D. S., Setiawan, B., & Gilang J., M. A. (2018). *DIGITAL PARENTING: Mendidik Anak di Era Digital*.
- I Dewa A. (2023). *Pola Pengasuhan Digital parenting dalam Masyarakat Globalisasi: Perspektif Teori Perubahan Sosial I Dewa Ayu Chandra Utitha Hudiana \**. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/harmony>
- Aisyah, I. U., & Wijayani, N. Q. (2023). *Penggunaan gadget terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental remaja*. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(9), 11-20.
- Isabella, Iriyani, A., & Puji Lestari, D. (2023). *Literasi Digital sebagai Upaya Membangun Karakter Masyarakat Digital*.
- Janaris, A., & Syamsudduha, S. (2024). *Pengaruh Penerapan Teori Vygotsky Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar pada Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam di Kabupaten Sumbawa Besar*. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Karunia H, H., Ashri, N., & Irwansyah, I. (2021). *Fenomena Penggunaan Media Sosial : Studi Pada Teori Uses and Gratification*. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 92–104.
- KOMITMEN PEMERINTAH MELINDUNGI ANAK DI RUANG DIGITAL. (2025, Februari 27). <https://www.komdigi.go.id/berita/artikel/detail/komitmen-pemerintah-melindungi-anak-di-ruang-digital>.
- Kuntarto, H. B., & Prakash, A. (2020). *LITERASI DIGITAL PADA ANAK-ANAK SEKOLAH DASAR*. *Diakom: Jurnal Media dan Komunikasi*, 3(2), 157–170. <https://doi.org/10.17933/diakom.v3i2.92>
- Maryana, D., Molekandella Boer, K., Purwanti, S., & Ibrizah, Z. (2025). *DAMPAK*

*PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI ANGKATAN 2022* (Vol. 07, Nomor 2). <https://journalpedia.com/1/index.php/jtk>

Mulyana, E. H., Ma'sum Aprily, N., Zaenab, A. S., Studi, P., Guru, P., & Anak, P. (2023). Perilaku Kecanduan Bermain Gadget Pada Anak Usia Dini. 12(2).

Perilaku Kecanduan Bermain Gadget Pada Anak Usia Dini. (2023, Oktober 27). *Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2), 11-26. <https://doi.org/10.31000/ceria.v12i2.9926>

Nugrahani, W. F., & Abduh, M. (2025). Bagaimana Peran & Dampak Youtube dan Tiktok bagi Siswa Sekolah Dasar? *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(1), 145–158. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i1.945>

Rilis Humas Jabar. (2024, Oktober 31). VIRAL 2024, Indeks Literasi Digital Jabar Meningkatkan Tahun 2024. <https://www.jabarprov.go.id/berita/viral-2024-indeks-literasi-digital-jabar-meningkat-tahun-2024-16096>.

UNICEF. (t.t.). Babies need humans, not screens Find out why, and how, too much screen time can harm your child. <https://www.unicef.org/parenting/child-development/babies-screen-time>. Diambil 18 Juni 2025, dari <https://www.unicef.org/parenting/child-development/babies-screen-time>

Uttami, D. (2024). Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Emosional Anak Di Kelas 6 Sekolah Dasar. Jayapangus Press Cetta: *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4). <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/cetta>

Yudi Ismanto, A., Kusuma, A., Palupi, R., & Safitri, D. (2025). *HUBUNGAN INTENSITAS MENONTON TIKTOK, YOUTUBE DAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA SEKOLAH DASAR KELAS 4-6*. Dalam *Jurnal Keperawatan* (Vol. 13, Nomor 1).