



## Pengaruh Gadget dan Siaran Televisi terhadap perkembangan mental anak

(Studi Literatur Kualitatif)

Mira Yuliyanti<sup>1</sup>, Maharani<sup>2</sup>, Muhammad Lutfi Ramdani<sup>3</sup>, Muhammad Fawaz Akbar<sup>4</sup>

Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia<sup>1-4</sup>

Email Korrespondensi: : [2310631110127@student.unsika.ac.id](mailto:2310631110127@student.unsika.ac.id)<sup>1</sup>,  
[23106311101@student.unsika.ac.id](mailto:23106311101@student.unsika.ac.id)<sup>2</sup>, [23106311101@student.unsika.ac.id](mailto:23106311101@student.unsika.ac.id)<sup>3</sup>,  
[23106311101@student.unsika.ac.id](mailto:23106311101@student.unsika.ac.id)<sup>4</sup>

Article received: 07 Januari 2026, Review process: 16 Januari 2026

Article Accepted: 25 April 2026, Article published: 01 Juni 2026

### ABSTRACT

*Advances in digital technology have led to increased use of electronic devices and television viewing among children, which has the potential to affect their psychological development. This study aims to explore the impact of electronic device use and television viewing on children's psychological development. The method employed is a qualitative approach through a literature review, involving the collection and analysis of various relevant scientific sources. The findings reveal that the use of gadgets and television has a significant influence on children's emotional, social, and cognitive aspects. Excessive and unregulated use can potentially lead to negative effects, such as reduced ability to focus, disruptions in social interaction, and the emergence of aggressive behavior and emotional problems. Additionally, exposure to age-inappropriate content can affect a child's psychological well-being. Nevertheless, the use of gadgets and television can also offer benefits as educational and entertainment tools when used wisely and under proper supervision. Thus, parental and environmental involvement is crucial for regulating digital media use to optimally support children's psychological development.*

**Keywords:** *Gadgets, television, mental development, digital media.*

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mendorong peningkatan pemanfaatan perangkat gadget dan tayangan televisi di kalangan anak-anak, yang berpotensi memengaruhi perkembangan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak dari penggunaan gadget dan tayangan televisi terhadap perkembangan psikologis anak. Metode yang diterapkan adalah pendekatan kualitatif melalui studi literatur, dengan mengumpulkan dan menganalisis beragam sumber ilmiah yang relevan. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa penggunaan gadget dan televisi memberikan pengaruh signifikan terhadap aspek emosional, sosial, serta kognitif anak. Ketergantungan berlebihan dan tidak teratur dapat berpotensi menimbulkan efek negatif, seperti berkurangnya kemampuan fokus, gangguan pada interaksi sosial, serta munculnya perilaku agresif dan masalah emosional. Selain itu, paparan konten yang tidak sesuai dengan usia bisa memengaruhi keadaan psikologis anak. Meskipun demikian, penggunaan gadget dan televisi juga dapat memberikan keuntungan sebagai media pendidikan dan hiburan jika dilakukan dengan bijaksana dan dalam pengawasan yang tepat. Dengan demikian, keterlibatan orang tua dan lingkungan sangat krusial untuk mengatur penggunaan media digital agar mendukung perkembangan psikologis anak secara optimal.

**Kata Kunci:** *Gadget, televisi, perkembangan mental, media digital.*

## PENDAHULUAN

Perkembangan dalam bidang informasi dan komunikasi di zaman digital sekarang ini telah membawa dampak besar bagi kehidupan masyarakat, termasuk pola kegiatan anak-anak. Pemakaian perangkat seperti ponsel pintar dan tablet, serta tayangan televisi, telah menjadi bagian penting dalam keseharian anak (Firdaus dkk., 2024). Di satu sisi, media digital dapat berfungsi sebagai alat edukasi dan sumber hiburan yang bermanfaat, tetapi di sisi lain, penggunaan yang tidak terawasi bisa mengakibatkan efek negatif bagi perkembangan mental anak (Dini Puji Anggraini dkk., 2025). Paparan terhadap konten yang tidak pantas untuk usia, lamanya waktu penggunaan yang berlebihan, serta minimnya interaksi sosial bisa memengaruhi keadaan emosional, perilaku, dan kemampuan berpikir anak (Muthmainah dkk., 2026). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pengaruh gadget dan siaran televisi terhadap perkembangan mental anak sebagai bagian dari upaya menjaga tumbuh kembang yang optimal.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan gadget dan media elektronik memiliki pengaruh terhadap perkembangan mental anak. Penelitian oleh (Rahmawati dkk., 2021) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi serta penurunan kemampuan interaksi sosial pada anak. Selain itu studi lain oleh (Sari & Anggarawati, 2022) menunjukkan bahwa paparan siaran televisi yang tidak terkontrol dapat memengaruhi perilaku agresif dan emosional anak.

Namun demikian, beberapa penelitian juga menunjukkan adanya keterbatasan dalam mengkaji pengaruh gadget dan siaran televisi terhadap perkembangan mental anak. Sebagian besar penelitian hanya berfokus pada salah satu media, baik gadget maupun televisi, tanpa melihat pengaruh keduanya secara bersamaan. Selain itu, banyak studi yang menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum memberikan gambaran yang mendalam mengenai kondisi mental anak secara holistik. Hal ini menunjukkan bahwa kajian yang mengintegrasikan kedua media tersebut dengan pendekatan kualitatif masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat gap penelitian yaitu belum banyak studi yang mengkaji secara komprehensif pengaruh gadget dan siaran televisi terhadap perkembangan mental anak dalam satu kajian terpadu menggunakan pendekatan kualitatif. Selain itu, penelitian sebelumnya juga belum secara mendalam menggali aspek perkembangan mental anak yang meliputi emosional, sosial, dan kognitif secara bersamaan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terkait fenomena tersebut.

Novelty dalam penelitian ini terletak pada pendekatan studi literatur kualitatif yang digunakan untuk menganalisis secara mendalam berbagai temuan penelitian terkait pengaruh gadget dan siaran televisi terhadap perkembangan mental anak. Penelitian ini tidak hanya mengkaji satu jenis media, tetapi mengintegrasikan dua sumber utama paparan media pada anak, yaitu gadget dan televisi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan perspektif baru yang lebih komprehensif mengenai dampak media digital terhadap perkembangan mental anak.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi kemajuan ilmu pendidikan serta psikologi anak, terutama dalam mengerti efek dari pemakaian media digital terhadap pertumbuhan mental anak. Temuan dari penelitian ini juga bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi orang tua, pengajar, dan pihak pembuat kebijakan dalam mengatur penggunaan gadget dan tayangan televisi dengan bijaksana.

## METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif yang berfokus pada studi literatur. Metode ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk mengeksplorasi dan menganalisis secara detail berbagai temuan dari penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan dampak penggunaan gadget dan tayangan televisi terhadap perkembangan mental anak-anak. Dengan melakukan studi literatur, peneliti dapat mendapatkan pemahaman menyeluruh terkait fenomena yang diteliti dari beragam sudut pandang ilmiah yang relevan.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diambil dari jurnal-jurnal ilmiah, buku-buku, artikel penelitian, serta publikasi akademis lainnya yang relevan dengan topik yang dibahas. Sumber yang dipilih memenuhi kriteria relevansi, keaktualan, dan kredibilitas akademik, baik dari jurnal yang diterbitkan di tingkat nasional maupun internasional. Data yang dihimpun akan berfokus pada aspek perkembangan mental anak yang mencakup aspek emosional, sosial, dan kognitif, serta hubungan antara penggunaan gadget dan paparan tayangan televisi.

Metode pengumpulan data dilaksanakan melalui studi dokumentasi, yang melibatkan penelusuran, identifikasi, dan analisis berbagai literatur yang sesuai dengan fokus penelitian. Proses tersebut meliputi aktivitas membaca, mencatat, serta menyusun informasi berdasarkan tema-tema yang telah ditentukan, seperti efek positif, efek negatif, dan faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan media digital di kalangan anak-anak.

Teknik analisis data dilakukan melalui pendekatan kualitatif deskriptif menggunakan metode analisis isi. Data yang sudah terkumpul kemudian diproses dengan cara diringkas, disajikan, dan ditarik kesimpulan guna menemukan pola, keterkaitan, serta makna yang ada dalam beragam hasil penelitian yang diteliti. Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menerapkan triangulasi sumber dengan cara membandingkan beberapa referensi yang relevan sehingga diperoleh hasil analisis yang lebih akurat dan bertanggung jawab. Dengan cara ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan komprehensif tentang dampak gadget dan siaran televisi terhadap perkembangan mental anak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Konsep Gadget dan Televisi dalam Perkembangan Mental Anak*

Gadget atau gawai merupakan peranti elektronik yang dirancang dengan kegunaan spesifik serta dilengkapi dengan berbagai fitur modern (Valiant & Paramita, 2022) menjelaskan bahwa gadget adalah instrumen mutakhir yang menyediakan beragam aplikasi sebagai sarana informasi, interaksi sosial, hingga hiburan. Sejalan dengan hal tersebut, (Julita, 2014) memandang gadget sebagai sarana komunikasi kontemporer yang memberikan kemudahan signifikan dalam interaksi antarmanusia. Perkembangan gadget telah membawa efisiensi dalam proses komunikasi modern yang kini jauh lebih progresif, sebagaimana terlihat pada perangkat seperti smartphone maupun notebook. Selain itu, (Riswan, 2022) menyatakan bahwa gadget merupakan inovasi teknologi berukuran kecil yang memiliki fungsi teknis tertentu dan terus berkembang dari waktu ke waktu.

Dalam konteks anak, penggunaan gadget memiliki peran yang bersifat dikotomis, yaitu sebagai instrumen edukasi sekaligus medium rekreasi. gadget yang terintegrasi dengan konten edukatif dan fitur interaktif mampu menjadi katalisator bagi perkembangan kognitif, memperluas wawasan pengetahuan, serta menstimulasi kreativitas anak. Namun demikian, manfaat tersebut hanya dapat dicapai apabila penggunaan gadget dilakukan secara bijaksana dan terarah. (Umarsana dkk., 2025) menegaskan bahwa paparan internet yang tidak terfilter dapat menimbulkan risiko bagi anak, terutama dalam mengakses

konten yang tidak sesuai dengan tahap perkembangan psikologis mereka. Hal ini dapat memicu perubahan pola pikir serta perilaku yang kurang sesuai dengan usia anak.

Penggunaan gadget yang berlebihan juga berdampak pada aspek sosial dan emosional anak. Anak yang menghabiskan waktu dalam durasi yang tinggi di depan layar cenderung mengalami penurunan kemampuan interaksi sosial serta kesulitan dalam meregulasi emosi. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap gadget dapat menghambat perkembangan karakter anak, termasuk nilai-nilai sosial seperti kepedulian dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, keterlibatan aktif orang tua menjadi hal yang sangat penting, tidak hanya dalam bentuk pengawasan, tetapi juga dalam pengaturan durasi penggunaan serta pemilihan konten yang sesuai dengan usia anak.

Selain alat elektronik lainnya, televisi juga memiliki fungsi yang signifikan dalam kehidupan anak-anak. Berdasarkan penelitian (Suparlan, 2021), televisi adalah alat komunikasi yang dapat menayangkan gambar bergerak dengan suara, sehingga dapat menyebarkan informasi dengan luas kepada masyarakat. Dari segi etimologi, kata televisi berasal dari tele yang berarti jauh dan vision yang berarti penglihatan, maka televisi dapat dipahami sebagai alat komunikasi visual yang dapat digunakan untuk jarak jauh. Dalam dunia pendidikan, televisi bisa berfungsi sebagai alat pembelajaran yang efisien jika digunakan dengan benar dan menampilkan konten yang relevan.

Tayangan televisi pada dasarnya terdiri atas tayangan edukatif dan hiburan. Tayangan edukatif memiliki peran dalam menyampaikan informasi, menanamkan nilai moral, serta membantu proses pembelajaran melalui penyajian audio-visual yang menarik. Sementara itu, tayangan hiburan lebih berorientasi pada aspek rekreasi, namun dalam perkembangannya sering kali mendominasi konten siaran televisi. Kondisi ini berpotensi memberikan dampak terhadap perilaku anak, mengingat anak cenderung meniru apa yang mereka lihat di layar televisi.

Televisi memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap perkembangan anak karena kemampuannya dalam menggabungkan unsur visual dan audio secara bersamaan. Anak dapat dengan mudah menyerap informasi yang disajikan, baik yang bersifat positif maupun negatif. Di satu sisi, televisi dapat menjadi sarana pembelajaran yang efektif, namun di sisi lain, tayangan yang tidak sesuai dapat memengaruhi perilaku, pola pikir, serta minat belajar anak. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan dari orang tua dalam mengatur durasi menonton serta memilih tayangan yang sesuai agar televisi dapat memberikan manfaat yang optimal bagi perkembangan anak. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget dan televisi tidak hanya sebagai media hiburan, tetapi juga berpotensi memengaruhi perkembangan mental anak.

### ***Kesehatan Mental Anak dan Faktor yang Mempengaruhinya***

Kesehatan mental adalah salah satu aspek yang diteliti dalam bidang psikologi yang telah ada sejak abad ke-19 dan terus mengalami perkembangan sejalan dengan kemajuan teknologi dan pengetahuan. Menurut Ramayulis pada tahun 2002, kesehatan mental merupakan suatu praktik ilmiah yang sering diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam konteks keluarga, pendidikan, maupun masyarakat. Awalnya, kesehatan mental dianggap hanya relevan bagi mereka yang mengalami masalah mental, tetapi seiring berjalannya waktu, pemikiran ini mulai berubah. Kini, kesehatan mental tidak hanya ditujukan bagi individu yang memiliki gangguan, tetapi juga bagi setiap orang yang dalam keadaan mental yang baik dan dapat berinteraksi positif dengan orang-orang di sekitarnya.

Kesehatan mental berkaitan dengan bagaimana seseorang berpikir, merasakan, serta menjalani kehidupan sehari-hari. Selain itu, kesehatan mental juga mencakup bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dan orang lain, serta bagaimana ia mengambil

keputusan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Yusuf, 2011). Menurut (Zulkarnain & Fatimah, 2019) Kesehatan mental merupakan kondisi keharmonisan dalam kehidupan yang ditandai dengan kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan serta merasakan kebahagiaan secara positif.

Dengan demikian, kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi optimal yang memungkinkan individu untuk mengembangkan potensi dirinya secara maksimal, baik dari aspek emosional, sosial, maupun intelektual. Fungsi-fungsi kejiwaan seperti pikiran, perasaan, sikap, dan keyakinan harus berjalan secara seimbang sehingga individu mampu terhindar dari konflik batin, kecemasan, serta gangguan psikologis lainnya.

Dalam konteks anak, kesehatan mental sangat berkaitan dengan aspek emosional dan sosial. Secara emosional, anak perlu memiliki kemampuan dalam mengelola emosi seperti marah dan sabar. Sabar dapat diartikan sebagai kemampuan menahan diri dari sesuatu yang tidak disukai serta mengendalikan dorongan hawa nafsu (Ernadewita dkk., 2020). Sementara itu, marah merupakan salah satu emosi dasar yang dimiliki manusia, namun apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis, seperti munculnya stres, kecemasan, bahkan gangguan mental. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental anak.

Selain faktor emosional, dimensi sosial juga memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental anak. Kemampuan anak dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya akan berdampak pada perkembangan karakter dan keseimbangan jiwa mereka. Anak yang terlibat dalam interaksi sosial yang positif cenderung lebih adaptif dan memiliki kondisi mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang jarang berinteraksi.

Kesehatan mental anak dipengaruhi oleh berbagai elemen, seperti lingkungan, keluarga, dan media. Tempat tinggal berperan krusial dalam membentuk kondisi mental anak. Lingkungan yang tidak mendukung, seperti kondisi permukiman yang tidak sehat atau kualitas udara yang buruk, bisa memicu stres, kecemasan, bahkan masalah mental lain (Rahmawaty dkk., 2022). Oleh karena itu, diperlukan lingkungan yang aman dan mendukung untuk menjaga kesehatan mental anak.

Faktor keluarga juga menjadi aspek yang sangat berpengaruh. Menurut (Muzaky Fawaid dkk., 2025), perkembangan kepribadian anak sangat dipengaruhi oleh pengalaman yang diperoleh dalam keluarga. Sikap orang tua, pola asuh, serta hubungan dalam keluarga akan membentuk karakter dan kondisi psikologis anak. Keluarga yang memberikan kasih sayang, perhatian, serta nilai-nilai moral dan agama yang baik akan membantu anak dalam membangun kesehatan mental yang positif. Sebaliknya, kurangnya perhatian dan kasih sayang dapat berdampak negatif terhadap perkembangan mental anak.

Selain itu, media merupakan elemen yang tidak bisa diremehkan dalam memengaruhi kesehatan mental anak. Media, baik yang berbentuk televisi maupun digital, menjadi sumber informasi dan hiburan yang sering diakses oleh anak-anak. Paparan terhadap media berpotensi memengaruhi pola pikir, perilaku, dan keadaan emosional anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media secara berlebihan berhubungan dengan bertambahnya risiko gangguan mental, seperti kecemasan dan penurunan kesehatan psikologis. Ini menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media terkait erat dengan kondisi mental anak.

Oleh karena itu, kesehatan mental anak adalah keadaan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan, baik dari dalam diri anak maupun dari lingkungan di sekitarnya. Maka dari itu, diperlukan perhatian dan pengawasan yang

seksama dari orang tua dan masyarakat agar kesehatan mental anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

### ***Dampak Penggunaan Gadget dan Televisi terhadap Perkembangan Mental Anak***

Dokter anak dari Amerika Serikat, Cris Rowan, menyoroti pentingnya melarang pemakaian perangkat elektronik bagi anak-anak yang berusia di bawah 12 tahun. Hal ini didasarkan pada berbagai penelitian yang menunjukkan dampak negatif gadget terhadap anak, yaitu: Pertumbuhan otak yang sangat pesat. Pada periode 0-2 tahun, perkembangan otak balita berlangsung dengan cepat dan terus berlanjut hingga usia 21 tahun. Stimulus dari lingkungan sangat krusial untuk mendukung kemajuan otak, termasuk dari perangkat elektronik. Namun, adanya stimulasi dari gadget diketahui terkait dengan masalah seperti gangguan perhatian, masalah kognitif, kesulitan dalam belajar, perilaku impulsif, serta rendahnya pengendalian diri.

Penggunaan gadget dapat menghambat perkembangan, karena anak cenderung lebih sedikit melakukan aktivitas fisik, yang berdampak pada kemajuan mereka. Sekitar satu dari tiga anak yang mulai sekolah menderita gangguan perkembangan yang mengganggu kemampuan berbahasa serta prestasi akademik mereka. Banyak orangtua tidak mengawasi anak-anak saat mereka memakai perangkat elektronik, sehingga banyak anak yang menggunakan gadget di dalam kamar tidurnya. Sebuah studi menyatakan bahwa 75 persen anak berusia 9-10 tahun yang menggunakan gadget di kamar tidur mengalami masalah tidur, yang akhirnya berdampak pada penurunan prestasi belajar mereka.

Sejumlah studi mengindikasikan bahwa pemakaian perangkat digital yang berlebihan menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan peningkatan depresi, kecemasan, gangguan perhatian, autisme, gangguan bipolar, dan perilaku negatif di kalangan anak-anak. Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khotimah, 2016) yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget mempengaruhi interaksi sosial pada anak-anak yang berusia sekitar 5 sampai 6 tahun.

Penggunaan gadget yang bijaksana dan sesuai dapat memberikan manfaat yang positif. Salah satu keuntungan dari gadget adalah mempermudah komunikasi dengan orang tua, teman, dan keluarga meskipun terpisah jarak. Dengan adanya gadget, anak-anak dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa perlu mengeluarkan banyak biaya. Namun demikian, meskipun terdapat aspek positifnya, gadget juga dapat memberikan dampak negatif pada anak-anak jika tidak digunakan dengan cara yang tepat. Ini termasuk risiko bagi kesehatan mata akibat pemakaian gadget yang berlebihan. Kualitas penglihatan bisa menurun dan terjadi ketegangan pada mata karena anak-anak terlalu terfokus pada teks atau gambar yang ada di gadget.

Menurut Siti Nur Aida dan Muhsinah Annisa, 2025, dalam hal perkembangan bahasa, anak-anak yang banyak berinteraksi dengan gadget akan mengalami kesulitan, karena biasanya mereka lebih cenderung untuk tidak berbicara ketika menggunakan perangkat dan aplikasi yang tersedia. Mereka bahkan dapat menunjukkan sesuatu yang sangat nyata, karena gadget tersebut terlihat lebih menarik dan berkualitas. Mempertimbangkan bahwa aplikasi dan fungsi di dalam gadget ini sering kali berbahasa asing, seperti bahasa Inggris, hal ini juga dapat membantu perkembangan bahasa anak-anak, memberikan mereka kesempatan untuk mempelajari kosakata baru dalam bahasa lokal maupun bahasa asing.

Kemajuan teknologi digital telah memberikan dampak yang besar terhadap kehidupan manusia, termasuk dalam cara orang berinteraksi, mencari informasi, dan melaksanakan kegiatan sehari-hari, seperti yang diungkapkan oleh Yumarni, 2022. Contoh jelas dari inovasi teknologi ini adalah perangkat seperti smartphone, tablet, dan laptop, yang kini menjadi unsur penting dalam kehidupan masyarakat. Saat ini, gadget tidak lagi

dipandang sebagai barang mewah, melainkan telah berubah menjadi kebutuhan pokok bagi banyak orang, dari anak hingga orang dewasa, menurut Purwaningtyas dan tim, 2024. Penggunaannya semakin meningkat di kalangan anak-anak dan remaja, sejalan dengan bertambahnya ketergantungan pada internet dan media sosial.

Namun, penggunaan perangkat elektronik yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai efek negatif, terutama bagi anak-anak dan remaja. Dari perspektif fisik, anak-anak memiliki kemungkinan mengalami masalah kesehatan seperti ketegangan mata, sakit punggung, serta kurangnya aktivitas fisik yang bisa mengarah pada obesitas. Dari sudut pandang psikologis, penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan bisa menyebabkan stres, kecemasan, bahkan perilaku agresif. Selain itu, hubungan sosial anak juga berisiko terganggu karena lebih terfokus pada layar ketimbang lingkungan sekitarnya. Dalam dunia pendidikan, penggunaan perangkat yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan menurunnya motivasi untuk belajar serta prestasi akademik karena gangguan dari permainan digital dan media sosial.

Tingginya frekuensi penggunaan perangkat di kalangan anak sering kali tidak disertai dengan pemahaman tentang penggunaan yang sehat. Banyak orang tua memberikan akses ke gadget tanpa pengawasan yang cukup, baik karena kesibukan mereka maupun sebagai sarana hiburan untuk anak-anak. Selain itu, konten yang terdapat dalam perangkat sangat beragam dan tidak semua sesuai usia anak (Waruwu, 2024). Kurangnya pendidikan mengenai literasi digital, baik dalam keluarga maupun di sekolah, turut memperburuk situasi ini.

Penggunaan perangkat elektronik dan televisi memiliki pengaruh besar terhadap kemajuan anak, sehingga diperlukan tindakan pencegahan dari lingkungan terdekat, yaitu keluarga dan sekolah. Peran orang tua sangat penting dalam menentukan waktu dan jenis penggunaan perangkat, serta memberikan pendidikan mengenai pemakaian yang bijaksana. Selain itu, penetapan rutinitas yang seimbang antara belajar, bermain, dan beristirahat dapat membantu mencegah ketergantungan terhadap alat digital. Di sekolah, pendidik dapat menggabungkan literasi digital serta memberikan teladan mengenai pemanfaatan teknologi yang baik (Janah & Diana, 2023).

Sebaliknya, televisi sebagai media massa juga berkontribusi dalam menyampaikan informasi dan hiburan, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat memberikan dampak buruk bagi perkembangan emosional, sikap, dan kesehatan mental anak. Lebih lanjut, penggunaan gadget juga membawa risiko terkait kejahatan siber, seperti paparan konten tidak layak dan interaksi dengan orang asing (Wulandari, 2014). Oleh sebab itu, pengawasan dari orang tua sangat penting agar pemakaian gadget dan televisi memberikan keuntungan maksimal bagi perkembangan anak.

Berdasarkan berbagai studi yang telah dilakukan, kita dapat menarik kesimpulan bahwa penggunaan perangkat elektronik dan tayangan televisi memiliki dampak yang besar terhadap perkembangan mental anak. Kebanyakan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan yang berlebihan dan tanpa pengawasan cenderung menimbulkan efek negatif, terutama pada sisi emosional, sosial, dan kognitif. Meski begitu, jika digunakan dengan bijak dan dalam pengawasan yang tepat, media tersebut juga bisa mendatangkan keuntungan bagi perkembangan anak. Oleh karena itu, peran orang tua dan lingkungan menjadi aspek penting dalam membimbing penggunaan media digital yang sehat.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget dan tayangan televisi berdampak besar terhadap perkembangan mental anak. Secara umum, penggunaan media digital yang intensif cenderung memberikan dampak negatif terhadap aspek emosional,

sosial, dan kognitif anak, terutama jika tidak didukung oleh pendekatan penelitian yang memadai. Anak yang terlalu sering menggunakan perangkat gadget atau menonton televisi cenderung mengalami penurunan kemampuan berkonsentrasi, kesulitan berinteraksi dengan orang lain, serta perubahan dalam tingkah laku dan perasaan yang tidak konsisten. Selain itu, anak-anak yang terpapar konten yang tidak sesuai usia mereka cenderung mengalami perilaku agresif dan masalah kesehatan mental. Faktor-faktor di lingkungan, seperti peran orang tua dan lembaga sekolah, memainkan peran penting dalam mengatur cara anak menggunakan media digital. Pengawasan, pembatasan waktu, dan pemilihan konten yang tepat merupakan faktor penting dalam mengurangi dampak negatif tersebut. Meski begitu, gadget dan televisi bisa jadi sarana belajar serta hiburan yang membantu tumbuh kembang anak, asalkan digunakan dengan cara yang bijak dan memiliki tujuan yang jelas.

Temuan ini menunjukkan bahwa orang tua, pendidik, dan lingkungan sekitar harus terlibat secara aktif dalam membimbing penggunaan gadget dan tayangan televisi agar sesuai dengan kebutuhan serta tahap perkembangan anak. Maka dari itu, meningkatkan kemampuan literasi digital dan memperketat pengawasan penggunaan media merupakan hal yang penting untuk mendukung pertumbuhan mental anak secara maksimal di masa kini yang semakin digital.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ade, Wulandari. 2014. Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak* 2(1): 39-43. <http://103.97.100.145/index.php/JKA/article/view/3954>
- Anggarawati, Sari. 2022. Perilaku Konsumen. Padang: Pt Global Eksekutif Teknologi.
- Dini Puji Anggraini, Nurhamimah Rambe, & Ryan Dhika Priyatna. (2025). Edukasi Penggunaan Teknologi Untuk Pembelajaran Siswa SMP dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal abdimas maduma*, 4(2), 11-18. <https://doi.org/10.52622/JAM.V4I2.414>
- Ernadewita, E., Rosdialena, R., & Deswita, Y. (2020). Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 2(2). <https://doi.org/10.31869/jkpu.v2i1.1914>
- Firdaus, A., Wahyuni, T., Anas, R., Rahmadhani, S., Pratiwi, R., & Hendrizal. (2024). Dampak penggunaan gadget dan konsumsi siaran tv terhadap kesehatan mental anak di era digital. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(04), 234-246. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.5412>
- Janah, A. I., & Diana, R. (2023). *GENERASI EMAS Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia dini. Dampak negatif gadget pada perilaku agresif anak usia dini.*
- Julita, M. (2014). *Dampak negatif penggunaan gadget pada peserta didik smp negeri 13 pontianak.*
- Khotimah, N. (2016). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun.*
- Muthmainah, Haifaturrahmah, & Sari, N. (2026). Screen Time Sebagai Faktor Risiko Gangguan Emosional Anak Sekolah Dasar. *Elementary School: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran ke-SD-an*, 13(1), 27-34-27 - 34. <https://doi.org/10.31316/ESJURNAL.V13I1.4616>
- Muzaky Fawaid, A., Rahmadini, A., Baldatun Thoyyibah, B., Rohmatullah, Y., Studi Pendidikan Agama Islam, P., & Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, F. (2025). Gaya Parenting dalam Perspektif Psikologi Agama: Analisis Pemikiran Zakiah Daradjat. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 3(3), 276-289. <https://doi.org/10.61132/JBPAI.V3I3.1296>

- 
- Purwaningtyas, F., Dalimunte, M., & Dewi, S. (2024). Exploring adolescents' digital information-seeking patterns and religious behavior. *Jurnal Kajian Informasi & Perpustakaan*, 12(2), 251–278. <https://doi.org/10.24198/JKIP.V12I2.58627>
- Rahmawati, P., Nashiruddin, M. I., & Nugraha, M. A. (2021). Capacity and Coverage Analysis of 5G NR Mobile Network Deployment for Indonesia's Urban Market. *Proceedings - 2021 IEEE International Conference on Industry 4.0, Artificial Intelligence, and Communications Technology, IAICT 2021*, 90–96. <https://doi.org/10.1109/IAICT52856.2021.9532574>
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/JSM.V8I3.4522>
- Ramayulis.2002. Ilmu Pendidikan Islam, Jakarta : Kalam Mulia.
- Riswan, Muh. (2022). *Strategi Orang Tua dalam Mengurangi Ketergantungan Gawai pada Anak Usia Dini di Kecamatan Mattiro Bulu Kabupaten Pinrang*.
- Siti Nur Aida, & Muhsinah Annisa. (2025). 125\_Siti+Nur+Aida,+Muhsinah+Annisa\_2110125320008\_Siti+Nur+Aida.
- Suparlan. (2021). Ketrampilan Membaca pada Pembelajaran Bahasa Indonesia di SD/MI. *FONDATIA*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.36088/FONDATIA.V5I1.1088>
- Umarsana, S. Z. N. N. P., Handayani, A., & Rakhmawati, D. (2025). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Karakter Peserta Didik. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(5), 7241–7247. <https://doi.org/10.56799/PESHUM.V4I5.9956>
- Valiant, V., & Paramita, S. (2022). Peran Aplikasi Tiktok Sebagai Media Komunikasi Ekspresif Penyintas Covid-19. *Kiwari*, 1(3), 558–565. <https://doi.org/10.24912/KI.V1I3.15854>
- Waruwu, M. (2024). *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*. 9(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>
- Yumarni, V. (2022). Pengaruh gadget terhadap anak usia dini. *Jurnal Literasiologi*, 8(2). <https://doi.org/10.47783/LITERASIOLOGI.V8I2.369>
- Yusuf, S. (2011). Psikologi perkembangan anak & remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam. *Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18–38. <https://doi.org/10.32923/MAW.V10I1.715>