

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Era digital saat ini telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, termasuk kehidupan anak-anak. Salah satunya gadget atau *gawai* adalah perangkat elektronik kecil seperti smartphone dengan berbagai fungsi praktis yang memudahkan kehidupan manusia. Penggunaannya kini meluas ke semua usia, termasuk anak-anak (Rismala *et al.* 2021). Penggunaan gadget pada anak semakin umum untuk hiburan, pembelajaran daring, dan komunikasi sosial. Penggunaan gadget berlebihan memberikan pengaruh yang kuat terhadap perilaku anak termasuk masalah emosional dan perilaku berat, stres dan emosi yang tidak terkendali bahkan mengganggu belajar dan tumbuh kembang anak (Wang *et al.* 2024). Menurut Jean Twenge (2024), paparan layar lebih dari 4 jam perhari berkaitan erat dengan meningkatnya kecemasan, depresi serta stres. Intensitas penggunaan gadget yang berlebihan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental anak (Twenge and Campbell 2024).

Common Sense Census 2025, jumlah penggunaan gadget secara global mencapai sekitar 40% anak usia 2 tahun sudah memiliki tablet sendiri. Pertumbuhan ini akan digerakkan oleh region-region yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia

Tenggara (Mann *et al.* 2025). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan penggunaan gadget tahun 2025 mencapai 89% anak usia di bawah 15 tahun (Muhammad Sowwam and Afifah Arwati 2025). Menurut Badan Pusat Statistik, penduduk yang menggunakan gadget provinsi Jawa Timur sebanyak 62,99% (Putri *et al.* 2024). Terdapat data sebanyak 54% anak yang menggunakan gadget >2 jam/hari mengalami penurunan interaksi sosial dan tanda stres psikologis (Peni *et al.* 2025). Dan sebanyak 43,3% mengalami kecemasan meningkat, Serta 63,9% mengalami gangguan tidur yang berpotensi menimbulkan stres dan menurunkan konsentrasi (Fernandes *et al.* 2022). Dari hasil survei pendahuluan prevalensi penggunaan gadget Kabupaten Jember di Desa Bagon sebesar 70% penggunaannya berlebihan. Prevalensi stres Kabupaten Jember di Desa Bagon mencapai 60% mengalami stres berat karena gangguan tidur dan kurangnya interaksi sosial.

Peningkatan penggunaan gadget yang signifikan juga dipengaruhi oleh pandemi COVID-19. Kebijakan belajar daring selama pandemi Covid-19 membuat anak semakin bergantung pada perangkat digital untuk belajar, berkomunikasi, dan mencari hiburan. Ketergantungan yang awalnya fungsional berkembang menjadi kebiasaan di luar konteks akademik, sehingga penggunaan gadget berlebihan dapat memicu stres pada berbagai usia (Psikologis *et al.* 2022). Selama pandemi, durasi penggunaan meningkat dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari. Idealnya durasi penggunaan gadget sebanyak 2 jam perhari (Drama, Aisyah, and Hudaya 2024). Stres akibat penggunaan gadget pada anak usia sekolah

berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan fisik. Paparan cahaya biru dari layar menghambat produksi hormon melatonin, menyebabkan gangguan tidur yang berujung pada kelelahan, penurunan konsentrasi, dan peningkatan stres. Menurut Yusup & Wati (2024) anak dengan intensitas penggunaan gadget tinggi lebih sering mengalami gangguan tidur, kesulitan mengendalikan emosi, mengurangi interaksi sosial, dan kurangnya aktivitas fisik akan memperburuk kualitas tidur, kelelahan mental dan meningkatkan risiko stres kronis (Şambel Aykutlu *et al.* 2024).

Mengatasi dampak negatif gadget pada anak memerlukan kerja sama antara orang tua, sekolah, komunitas, dan pemerintah. Peran utama ada pada orang tua dengan kemampuan digital mereka (*digital self-efficacy*) yang baik untuk mengatur penggunaan media anak (Zhao, Bazarova, and Valle 2023). Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan stres pada anak usia sekolah. Pemahaman ini dapat membantu orang tua, guru, dan pihak sekolah dalam mengambil langkah preventif yang tepat. Dengan adanya penelitian yang mendalam, diharapkan akan ditemukan pola penggunaan gadget yang sehat dan seimbang. Selain itu, hasil penelitian juga dapat dijadikan dasar bagi pembuatan kebijakan pendidikan atau pedoman parenting yang lebih adaptif terhadap era digital. Menjaga stres anak sejak dini penting untuk masa depan mereka dengan perhatian terhadap pengaruh gadget harus menjadi fokus bersama.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Penggunaan gadget pada anak usia sekolah sudah menjadi aktivitas sehari-hari, baik untuk hiburan, belajar, maupun berinteraksi sosial. Durasi penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak pada kondisi psikologis anak, salah satunya adalah stres. Stres pada anak usia sekolah dapat muncul akibat paparan layar yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan minimnya interaksi sosial secara langsung. Selain itu, konten yang dikonsumsi melalui gadget sering kali tidak sesuai dengan usia anak, yang dapat memicu perasaan cemas, takut, bahkan depresi ringan. Anak usia sekolah belum memiliki kemampuan yang cukup matang untuk mengelola emosi dan stres, sehingga penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat memperburuk kondisi stres mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji sejauh mana durasi penggunaan gadget berhubungan dengan tingkat stres pada anak usia sekolah.

### **2. Pertanyaan Masalah**

- a. Bagaimana durasi penggunaan gadget pada anak usia sekolah?
- b. Bagaimana tingkat stres pada anak usia sekolah?
- c. Apakah ada hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan stres pada anak usia sekolah?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisa hubungan antara durasi penggunaan Gadget dengan tingkat stres pada anak usia sekolah

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Bagaimana durasi penggunaan gadget pada anak usia sekolah?
- b. Bagaimana tingkat stres pada anak usia sekolah?
- c. Apakah ada hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan stres pada anak usia sekolah?

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Pengetahuan Ilmu Psikologi Anak

Menambah informasi dan pengetahuan mengenai pengaruh teknologi, khususnya gadget, terhadap kondisi stres anak usia sekolah.

- b. Model Teoretis

Memberikan landasan teoritis tentang bagaimana durasi penggunaan gadget dapat memengaruhi tingkat stres pada anak usia sekolah.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Meningkatkan Kesehatan Mental Anak

Mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget dengan stres dapat membantu orang tua dan guru dalam menjaga kesehatan mental anak usia sekolah.

b. Pengelolaan Waktu Penggunaan Gadget

Memberikan informasi kepada orang tua dan pendidik agar dapat mengatur durasi penggunaan gadget anak secara lebih bijak untuk menghindari dampak negatif terhadap kondisi stres

c. Manfaat Pihak Terkait

1) Tenaga Pendidik dan Konselor Sekolah

Guru dan konselor dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar untuk memberikan edukasi dan dukungan psikososial kepada siswa yang menunjukkan tanda-tanda stres akibat penggunaan gadget berlebihan.

2) Orang Tua dan Keluarga

Informasi dari penelitian ini dapat membantu keluarga dalam membentuk kebiasaan penggunaan gadget yang sehat dan mendukung keseimbangan emosional anak.