

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir telah mengalami peningkatan yang sangat pesat, terutama pada penggunaan *gadget* seperti *smartphone*, *tablet*, dan konsol game lainnya. Anak-anak kini tumbuh dalam lingkungan yang sangat akrab dengan teknologi, sehingga *gadget* tidak lagi menjadi barang mewah, melainkan bagian dari keseharian mereka, generasi saat ini disebut sebagai *digital natives* karena sejak kecil telah terbiasa berinteraksi dengan teknologi *digital*. Kondisi ini membawa banyak kemudahan, namun sekaligus memunculkan tantangan baru bagi perkembangan anak. Pada dasarnya, penggunaan *gadget* dapat memberikan manfaat positif, seperti membantu proses pembelajaran, meningkatkan kreativitas, serta memberikan akses informasi yang luas. Akan tetapi, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif (Ficky Adi Kurniawan et al., 2025).

Perilaku kecanduan *gadget* ditandai dengan kesulitan individu untuk mengendalikan *handphone* atau perangkat *digital* lainnya, bahkan tetap ingin memakainya walaupun tahu ada dampak yang kurang baik. Anak-anak merupakan kelompok yang paling rentan karena kemampuan mereka untuk mengatur diri sendiri masih belum matang. Kecanduan *gadget* pada anak bukan cuma berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat menyebabkan miopia dan insomnia, tapi juga bisa mempengaruhi kondisi psikologis dan emosional

mereka (Aziz et al., 2020). Penggunaan *gadget* dalam waktu yang melebihi 4-5 jam sehari dapat menjadi faktor resiko terjadinya kecanduan *gadget* dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi pada anak sehingga anak menjadi lebih mudah marah, impulsif, dan sulit menenangkan diri. Ketika hal ini terjadi secara konsisten, maka perkembangan emosional anak dapat terganggu (Klinjun & Chinwong, 2023).

Orang tua juga berpengaruh untuk membatasi kecanduan *gadget* pada anak melalui pendampingan, dan pengawasan yang konsisten. Orang tua berperan dalam membatasi waktu penggunaan *gadget* , mengawasi konten yang sesuai dengan usia anak, serta menyediakan aktivitas yang lebih sehat dan positif seperti bermain, membaca, dan kegiatan kreatif. Namun, anak tetap bersikap tidak kooperatif dan cenderung mengabaikan nasihat yang diberikan orang tua untuk berhenti bermain *gadget* . Hal ini terjadi karena anak sudah terbiasa menggunakan *gadget* dalam durasi yang panjang, sehingga muncul ketergantungan yang mengarah pada kecanduan (Dini, 2024).

Prevalensi penggunaan *gadget* menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), antara 5-25% anak prasekolah mengalami masalah perkembangan seperti keterlambatan motorik, keterlambatan bahasa, dan masalah perilaku sosial semakin sering terjadi dalam beberapa tahun terakhir. Di kawasan Asia Tenggara, survei ini melibatkan sebanyak 3.917 anak usia 3 hingga 8 tahun diikutsertakan dari sampel orang tua. Dari 98% anak berusia 3 hingga 8 tahun yang menggunakan *gadget* , 67% menggunakan *gadget* milik orang tua, 18% menggunakan *gadget* milik kerabat atau keluarga, dan 14 persen menggunakan

gadget milik sendiri (Nisak, 2025). Menurut hasil *survey* yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik Kabupaten Lamongan pada tahun 2020, anak sekolah (usia 7-8 tahun) yang menggunakan media sosial dan *game* sebanyak 76,81% dan yang mengakses internet sebanyak 56,51% (Mahardika, 2024). Berdasarkan hasil yang didapatkan dari *survey* di SD Negeri 2 Bakalan Pule walid murid kelas 1 dan 2 didapatkan sebanyak 60% anak tidak dapat mengontrol penggunaan *gadget* disebabkan oleh bermain sosial media dan *game*. Data tersebut menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* pada anak bukan hanya fenomena global, tetapi juga menjadi masalah nyata di tingkat lokal, termasuk pada siswa SD Negeri 2 Bakalan Pule.

Paparan *gadget* yang berlebihan sejak usia dini menyebabkan anak terbiasa dengan stimulasi instan, sehingga secara bertahap menurunkan kemampuan regulasi emosi dan interaksi sosial. Dengan penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol, anak cenderung menghabiskan waktu berlebihan di depan layar sehingga berisiko mengalami ketergantungan yang berkembang menjadi kecanduan *gadget*. Kondisi ini berdampak pada berkurangnya kesempatan anak untuk melakukan interaksi sosial secara langsung dan aktivitas fisik yang penting bagi proses belajar sosial dan emosional. Kemampuan regulasi emosi dan kecerdasan emosional anak usia 7–8 tahun mengalami penurunan, yang tercermin dari kesulitan dalam mengendalikan kemarahan, memahami perasaan teman, memotivasi diri, serta menunjukkan perilaku sosial yang positif. Perkembangan kecerdasan emosional anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti kondisi fisik dan rasa

percaya diri, maupun faktor eksternal berupa pengalaman belajar yang diperoleh melalui dukungan keluarga dan sekolah, serta karakter pendidikan yang menanamkan nilai disiplin, empati, dan tanggung jawab (Putri Surya Damayanti et al., 2021).

Kecenderungan penggunaan *gadget* secara berlebihan dan tidak tepat akan menjadikan anak bersikap tidak peduli pada lingkungannya baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Ketidakpedulian anak akan keadaan sekitar dapat menjadikan anak dijauhi bahkan terasingkan dilingkungannya. Perilaku anak dalam menggunakan *gadget* memiliki dampak positif maupun negatif. Dampak positif dari penggunaan *gadget* antara lain untuk memudahkan anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan anak. Namun demikian, penggunaan *gadget* juga berdampak negatif yang cukup besar bagi anak dengan adanya kemudahan dalam mengakses berbagai media informasi dan teknologi, menyebabkan anak-anak menjadi malas bergerak dan beraktifitas. Mereka lebih memilih duduk diam di depan *gadget* dan menikmati dunia yang ada di dalam *gadget* tersebut. Mereka lambat laun telah melupakan kesenangan bermain dengan teman-teman seumuran mereka maupun dengan anggota keluarganya (Norfadillah et al., 2022).

Melihat kronologi permasalahan tersebut, diperlukan suatu upaya intervensi yang tidak hanya berfokus pada pembatasan penggunaan *gadget* , tetapi juga mampu membantu anak mengelola emosi serta mengalihkan ketergantungan *gadget* secara positif. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang relevan dan realistis untuk diterapkan di lingkungan

sekolah dasar adalah terapi menggambar, aktivitas kreatif yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia 7–8 tahun. Terapi menggambar berperan sebagai media ekspresi emosi anak di mana perasaan marah, sedih, takut, atau cemas dapat disalurkan melalui simbol dan warna sehingga emosi tidak dipendam dan lebih mudah diatur. Selain itu, kegiatan menggambar dapat menjadi sarana pengalihan dari penggunaan *gadget* ke aktivitas yang menyenangkan dan bermakna tanpa melibatkan media digital. Melalui terapi menggambar memberikan stimulasi kecerdasan emosional anak seperti, meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan interaksi sosial yang lebih positif (Agustinus et al., 2024).

Pada penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi berbagai metode untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada anak usia dini secara umum (Mulyanti et al., 2024). Namun, temuan tersebut masih sulit diimplementasikan secara efektif pada kelompok anak usia 7-8 tahun yang memiliki kecanduan *gadget* tingkat tinggi. Kelompok ini memiliki tantangan regulasi emosi yang lebih kompleks, seperti rendahnya empati dan kesulitan mengontrol rasa marah akibat paparan stimulasi *gadget* yang berlebihan. Oleh karena itu, diperlukan adanya penelitian spesifik guna mengetahui sejauh mana aktivitas menggambar dapat menjadi media katarsis dan stimulasi untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada anak usia 7-8 tahun yang kecanduan *gadget*. Dengan demikian, aktivitas ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi kreatif yang tepat untuk mengalihkan ketergantungan *gadget* sekaligus mengasah kepekaan perasaan mereka.

Berdasarkan kronologi permasalahan dan kebutuhan akan solusi yang tepat tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi menggambar terhadap kecanduan *gadget* pada anak usia 7–8 tahun.

1.2 Rumusan masalah

Apakah Ada Pengaruh Terapi Menggambar Terhadap Kecanduan *Gadget* Pada Anak Usia 7-8 Tahun?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menjelaskan Pengaruh Terapi Menggambar Terhadap Kecanduan *Gadget* Pada Anak Usia 7-8 Tahun

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecanduan *gadget* pada anak usia 7–8 tahun sebelum diberikan terapi menggambar di SD Negeri 2 Bakalan Pule Lamongan.
2. Mengidentifikasi tingkat kecanduan *gadget* pada anak usia 7–8 tahun sesudah diberikan terapi menggambar di SD Negeri 2 Bakalan Pule Lamongan.
3. Menganalisis pengaruh terapi menggambar terhadap kecanduan *gadget* pada anak usia 7–8 tahun di SD Negeri 2 Bakalan Pule Lamongan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan hasilnya agar dapat digunakan sebagai sumber referensi khususnya dalam pengembangan ilmu dan dapat

menambah pengetahuan tentang faktor yang mempengaruhi kecanduan *gadget* pada anak usia sekolah.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Orang Tua

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada orang tua mengenai penggunaan *gadget* pada anak. Sehingga orang tua dapat mengantisipasi serta membatasi anak dalam aktivitas bermain *gadget* dan mengarahkan anaknya agar dapat tumbuh dan berkembang lebih baik lagi.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Bagi tenaga kesehatan khususnya perawat diharapkan dapat dijadikan referensi dalam penerapan terapi nonfarmakologis berupa terapi menggambar untuk menurunkan kecanduan *gadget* pada anak usia sekolah.

3. Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi pihak sekolah untuk memberikan informasi mengenai dampak positif dan negatif perilaku anak-anak yang mengalami penggunaan *gadget* yang berlebihan di lingkungan sekolah agar pihak sekolah lebih memperhatikan pergaulan siswa dan meningkatkan pengawasan pada lingkungan sekolah.