

Penggunaan Gadget Untuk Menunjang Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Anak

Oleh :
Anafrin Yugistyowati



Tujuan Pembelajaran:

Tujuan Umum:

Peserta mampu memahami dan mengevaluasi penggunaan gadget secara bijak sebagai sarana penunjang aktivitas fisik dan kesehatan mental anak, serta menerapkan prinsip-prinsip pengelolaan gadget secara positif dan edukatif.

Tujuan Khusus :

Setelah mengikuti pembelajaran/ kuliah pakar ini, peserta diharapkan mampu:

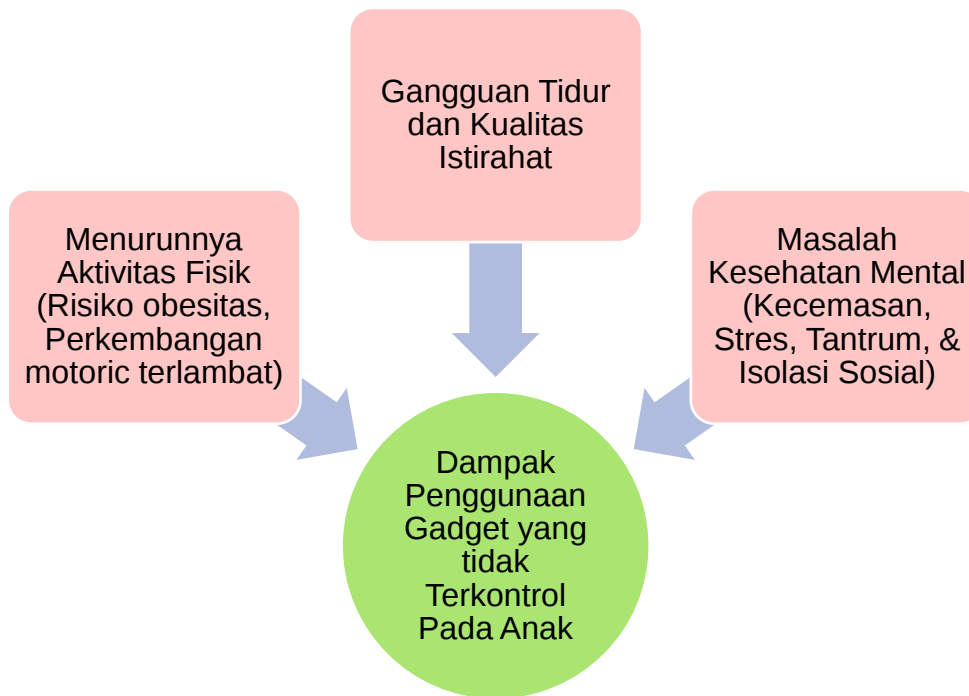
1. Menjelaskan peran gadget dan teknologi digital dalam kehidupan anak masa kini.
2. Mengidentifikasi dampak negatif dan risiko penggunaan gadget yang tidak terkontrol terhadap aspek fisik dan mental anak.
3. Mendeskripsikan potensi positif gadget untuk mendukung aktivitas fisik dan kesehatan mental anak jika digunakan dengan tepat.
4. Memberikan contoh aplikasi atau perangkat digital yang mendukung aktivitas sehat anak.
5. Menyusun strategi penggunaan gadget yang seimbang, sehat, dan mendidik di lingkungan rumah atau sekolah.
6. Menunjukkan sikap kritis dan bijak dalam memilih serta menggunakan teknologi digital untuk anak.

Latar Belakang

- ❑ Perkembangan teknologi digital menjadikan gadget sebagai bagian tidak terpisahkan dari kehidupan anak-anak sejak usia dini.
- ❑ Gadget digunakan anak untuk berbagai tujuan: hiburan, pembelajaran, komunikasi, dan eksplorasi.
- ❑ Data nasional menunjukkan bahwa anak-anak usia 3–6 tahun di Indonesia rata-rata sudah terpapar gadget lebih dari 2 jam per hari (Kominfo, 2023).
- ❑ Fenomena ini memunculkan kekhawatiran terhadap dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan dan tanpa pengawasan.



Lanjutan ...



- Meski demikian, gadget tidak selalu berdampak negatif → banyak aplikasi dan fitur yang dapat diarahkan untuk mendukung tumbuh kembang anak.
- Tantangan utama adalah bagaimana menjadikan gadget sebagai sarana pendukung aktivitas fisik dan kesehatan mental, bukan sebagai penghambatnya.
- Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif, selektif, dan kolaboratif agar penggunaan gadget dapat diarahkan secara bijak dan positif.

A. Peran Gadget dan Teknologi Digital Dalam Kehidupan Anak Masa Kini

Anak dan Dunia Digital

- ❑ Anak-anak saat ini adalah generasi **digital-native**: lahir dan tumbuh dalam lingkungan teknologi.
- ❑ Sejak usia dini, anak sudah terbiasa menggunakan gadget seperti smartphone, tablet, dan TV pintar.
- ❑ Gadget digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk:
 1. Hiburan (video, game, musik).
 2. Belajar (aplikasi edukatif, e-book, video pembelajaran).
 3. Komunikasi (video call, pesan suara, bermain online bersama teman).

Akses yang Mudah dan Intens

- ❑ Gadget tersedia hampir di setiap rumah, termasuk di keluarga dengan keterbatasan ekonomi.
- ❑ Orang tua sering memberi akses gadget saat → Mengalihkan perhatian anak (menangis, tantrum)/ sedang bekerja atau sibuk.
- ❑ Anak menjadi pengguna aktif teknologi sejak dini, bahkan tanpa pengawasan langsung.

Lanjutan ...

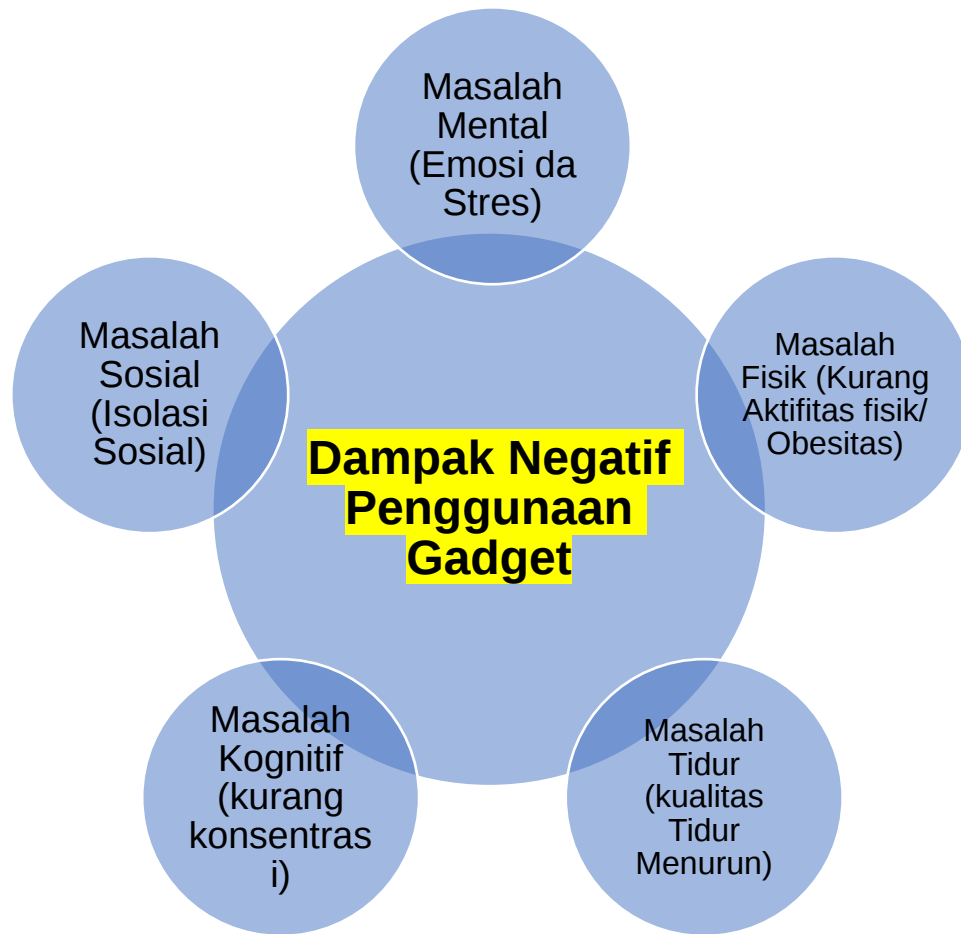
Gadget sebagai Sarana Penghubung

- ❑ Di masa pandemi dan pasca-pandemi, gadget menjadi sarana utama:
 1. Pembelajaran jarak jauh (PJJ).
 2. Menjaga komunikasi sosial anak dengan teman dan keluarga.
- ❑ Teknologi membantu anak tetap terhubung, tetapi juga meningkatkan ketergantungan jika tidak diatur.

Pentingnya Pendampingan dan Arah Penggunaan

- ❑ Gadget dapat menjadi alat bantu yang positif jika diarahkan dengan bijak.
- ❑ Tanpa arahan, gadget berisiko menjadi sumber distraksi, adiksi, dan stagnasi tumbuh kembang.
- ❑ Maka, penting untuk memahami **fungsi gadget bukan hanya sebagai hiburan**, tetapi sebagai media pembelajaran dan pengembangan potensi anak secara digital.

B. Dampak Negatif dan Risiko Penggunaan Gadget yang tidak Terkontrol



- Penggunaan gadget secara tidak terkontrol dapat berdampak pada seluruh aspek tumbuh kembang anak: fisik, mental, sosial, dan kognitif.
- Tanpa pendampingan, **anak berisiko kehilangan kesempatan emas** untuk mengembangkan keterampilan motorik, emosi, dan sosial.
- Penggunaan gadget harus diimbangi dengan aktivitas fisik, interaksi nyata, dan waktu berkualitas bersama keluarga.
- Tugas kita bukan melarang gadget, tetapi mengelola dan mengarahkan penggunaannya agar anak tumbuh sehat dan seimbang.

C. Potensi Positif Gadget Untuk Mendukung Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Anak

Dampak Positif Gadget

1. Dapat meningkatkan keterampilan kognitif, sosial, dan emosional.
2. Gadget dapat menjadi alat untuk mendukung aktivitas fisik dan kesehatan mental anak jika digunakan dengan bijak.

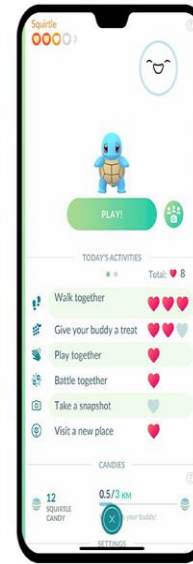
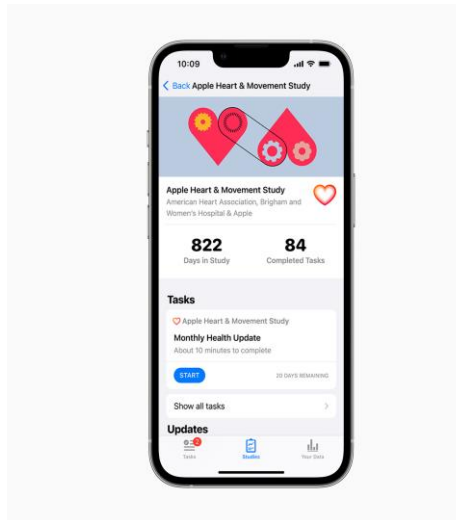
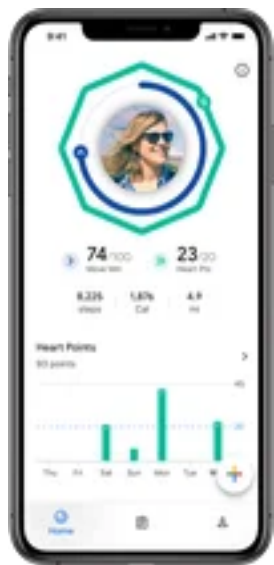
Gadget dan Aktivitas Fisik Anak

1. Gadget Sebagai Alat Pemantau Aktivitas Fisik
 - Aplikasi pelacakan fisik seperti *Google Fit*, *Apple Health*, atau *Fitbit* membantu memantau langkah dan aktivitas anak.
 - *Wearable gadgets* (misalnya *smartwatch* atau *fitness tracker*) yang mengukur langkah, detak jantung, dan waktu tidur untuk memotivasi anak agar lebih aktif.
2. Gamifikasi dan Aktivitas Fisik
 - Game yang mendorong anak untuk bergerak secara fisik (contoh: *Pokémon GO*, *Just Dance*).
 - Aplikasi yang menawarkan tantangan fisik, seperti "*Dance Dance Revolution*" atau "*Ring Fit Adventure*" untuk *Nintendo Switch*, yang menggabungkan olahraga dengan hiburan.

Lanjutan ...

Tantangan Aktivitas Fisik yang Inovatif

- ❑ Penggunaan gadget untuk mengikuti tutorial atau video latihan anak-anak (misalnya, tutorial olahraga atau yoga di YouTube).
- ❑ Menggunakan aplikasi yang menyajikan latihan fisik secara menyenangkan, misalnya aplikasi yang berbasis cerita atau karakter anak-anak.



D. Contoh Aplikasi atau Perangkat Digital Bagi Anak

Untuk Menunjang Aktivitas Anak

Nama Perangkat/ Aplikasi	Fitur Utama	Manfaat
GoNoodle	Video gerakan interaktif, senam, tarian	Membantu anak bergerak aktif di rumah atau sekolah
Just Dance Kids	Game menari dengan sensor gerak (bisa pakai HP, Nintendo, dsb.)	Meningkatkan motorik kasar, koordinasi tubuh
Pokemon GO	Augmented reality game, jalan dan tangkap Pokémon	Mendorong anak berjalan dan menjelajah lingkungan sekitar
LeapFrog LeapBand	Smartwatch anak dengan aktivitas gerak dan tantangan	Membuat aktivitas fisik jadi menyenangkan dan terstruktur
Sworkit Kids	Aplikasi olahraga untuk anak usia 5–14	Mendorong olahraga ringan: jumping jacks, yoga, dsb

Lanjutan ...

Untuk Menunjang Kesehatan Mental Anak

Nama Perangkat/ Aplikasi	Fitur Utama	Manfaat
Moshi: Sleep and Mindfulness	Cerita audio pengantar tidur, meditasi anak	Membantu tidur lebih nyenyak dan tenang
Headspace for Kids	Meditasi, latihan pernapasan, relaksasi untuk anak	Menurunkan kecemasan dan mengelola emosi
Breathe, Think, Do with Sesame	Karakter Sesame mengajarkan pemecahan masalah emosional	Melatih anak mengelola emosi dan menghadapi stres
Smiling Mind (Kids Program)	Program mindfulness gratis untuk anak	Mendukung perkembangan kesadaran diri dan fokus
Happify (untuk anak usia 8+)	Game dan aktivitas positif berbasis psikologi	Menumbuhkan rasa syukur, empati, dan optimisme

Catatan Penggunaan

1. Pilih aplikasi yang sesuai usia dan tahap perkembangan anak

- Setiap aplikasi dirancang dengan sasaran usia tertentu → konten, bahasa, dan tantangan harus sesuai.
- Contoh:
 - Anak usia 3–6 tahun lebih cocok dengan aplikasi visual sederhana seperti Breathe, Think, Do with Sesame.
 - Anak usia 7–12 bisa menggunakan GoNoodle atau Headspace for Kids.
- Menggunakan aplikasi di luar kelompok usia berisiko membuat anak bosan, frustrasi, atau terpapar konten yang kurang sesuai.



Catatan Penggunaan

2. Pendampingan orang tua atau guru tetap penting

- ❑ Meskipun teknologi ramah anak, bukan berarti anak bisa dibiarkan sendiri tanpa arahan.
- ❑ Orang tua/guru berperan untuk:
 - a. Memfasilitasi interaksi saat anak menggunakan aplikasi.
 - b. Mengajukan pertanyaan reflektif seperti: "Apa yang kamu rasakan setelah meditasi itu?" atau "Apa gerakan favoritmu hari ini?"
 - c. Mengontrol durasi dan memastikan keseimbangan antara waktu layar dan aktivitas nyata.



Catatan Penggunaan

3. Gadget adalah alat bantu, bukan pengganti interaksi nyata

- ❑ Teknologi dapat memperkaya aktivitas fisik dan mental, bukan menggantikan aktivitas sosial dan fisik yang sesungguhnya.
- ❑ Anak tetap membutuhkan:
 - a. Aktivitas luar ruangan (bermain di taman, berlari, bersepeda).
 - b. Interaksi tatap muka dengan keluarga dan teman.
- ❑ Penggunaan gadget sebaiknya bersifat melengkapi, bukan menggantikan pengalaman nyata yang penting bagi tumbuh kembang anak.



E. Strategi Penggunaan Gadget yang Seimbang, Sehat dan Mendidik

- ❑ Perlu strategi kolaborasi orang tua, pendidik dan anak
- ❑ **Mengapa butuh kolaborasi?**
 1. Anak belajar dari lingkungan terdekat: rumah dan sekolah.
 2. Gadget menjadi bagian dari rutinitas di dua lingkungan tersebut.
 3. Kolaborasi memperkuat konsistensi aturan dan nilai yang diajarkan kepada anak.

Peran Orang Tua:

1. Menjadi role model penggunaan gadget secara sehat.
2. Membuat aturan screen time & konten bersama anak.
3. Mendorong aktivitas fisik dan interaksi langsung di rumah.

Peran Pendidik (Guru/PAUD/SD):

1. Mengintegrasikan penggunaan aplikasi edukatif secara seimbang.
2. Mengajarkan literasi digital dasar: konten baik vs buruk, bahaya cyber.
3. Memberikan penguatan nilai sosial dan kesehatan mental.

Lanjutan ...

Peran Anak

- ❑ Diberi ruang memilih aplikasi sesuai minat, dengan pengawasan.
- ❑ Diajak berdiskusi agar menyadari manfaat dan risikonya.
- ❑ Belajar bertanggung jawab atas waktu dan pilihan digitalnya.



Strategi dan Langkah Nyata Penggunaan Gadget



Strategi	Langkah Nyata
Buat Jadwal Gadget Bersama	- Libatkan anak dalam menyusun jadwal screen time. - Satukan kebijakan antara rumah dan sekolah (misalnya: 30 menit gadget = 30 menit gerak).
Gunakan Platform atau Aplikasi Bersama	- Aplikasi yang bisa digunakan di rumah & sekolah (misal: GoNoodle, Sworkit Kids). - Orang tua dan guru bisa saling memantau perkembangan aktivitas anak.
Komunikasi Terbuka dan Konsisten	- Sesi diskusi rutin antara guru–orang tua, anak–orang tua. - Evaluasi bersama: Apa yang berhasil? Apa yang perlu diperbaiki?
Edukasi Literasi Digital dan Emosi Sejak Dini	- Ajarkan anak memilah konten sehat. - Latih anak menyampaikan perasaan setelah bermain/menonton.

“Butuh satu kampung untuk mendidik satu anak. Dalam dunia digital, kampung itu adalah rumah, sekolah, dan ruang daring yang kita kelola bersama.”

Digital Parenting

Pola Asuh Konvensional vs Digital

- Dulu: fokus pada interaksi langsung, pengawasan fisik.
- Kini: perlu mengawasi aktivitas anak di dunia maya.

Transformasi Lingkungan Keluarga

- Rumah tidak lagi steril dari pengaruh luar.
- Dunia digital masuk ke ruang privat anak lewat smartphone, tablet, TV, dan internet.

Peran Orang Tua Dalam Digital Parenting

1. Pendidikan Literasi Digital

- Membekali anak dengan kemampuan memilih dan menyaring informasi.
- Mengajari anak berpikir kritis terhadap informasi yang diterima.

2. Pendampingan dan Komunikasi

- Orang tua tidak hanya sebagai pengawas, tapi juga teman diskusi.
- Melibatkan anak dalam membuat kesepakatan penggunaan gadget (misalnya screen time, akses aplikasi).

3. Pengawasan dan Kontrol

- Menggunakan aplikasi kontrol orang tua (parental control) untuk membatasi akses konten dan waktu layar.
- Memahami aplikasi dan platform yang digunakan anak.

Lanjutan ...

Tantangan Digital Parenting

- ❑ Orang tua yang gaptek atau kurang literasi digital.
- ❑ Anak lebih mahir dari orang tua dalam teknologi.
- ❑ Konflik antara kebutuhan hiburan dan pembelajaran.
- ❑ Gadget sebagai "pengasuh instan".

Strategi Digital Parenting Efektif

- ❖ **Pola Asuh Kolaboratif** → Libatkan anak dalam membuat aturan dan evaluasi penggunaan gadget.
- ❖ **Role Modeling (Keteladanan Digital)** → Orang tua harus menjadi contoh dalam penggunaan teknologi.
- ❖ **Zona Bebas Gadget di Rumah** → Tentukan waktu atau area rumah yang bebas dari gadget (misalnya: saat makan, menjelang tidur).
- ❖ **Gunakan Teknologi Positif** → Ajak anak membuat konten positif, belajar coding dasar, atau membuat video edukatif.

Aspek Penting dalam Digital Parenting

1. Waktu Layar (*Screen Time*)
Rekomendasi: Anak usia 2–5 tahun max 1 jam/hari konten berkualitas, usia sekolah perlu waktu layar yang seimbang.
2. Konten yang Layak → Akses ke game edukatif, film dengan nilai moral, aplikasi pembelajaran.
3. Keamanan Digital (Digital Safety) → Proteksi data pribadi anak dan antisipasi penipuan digital, predator online, dan cyberbullying.
4. Etika Digital (Digital Etiquette) → Mengajarkan sopan santun dalam berinteraksi di dunia maya dan menghindari ujaran kebencian, perundungan, dan penyebaran hoaks.

Fenomena Kasus

Kasus 1 : Anak kecanduan YouTube – bagaimana pendekatan orang tua seharusnya?



Kasus 2 : Anak menerima pesan tidak pantas – bagaimana respon terbaik dari orang tua?

Pembahasan Kasus 1

Jangan Bereaksi Secara Emosional

- ✓ Reaksi spontan seperti marah atau menyalahkan anak justru bisa membuat anak enggan bercerita lagi.
- ✓ Anak harus merasa bahwa orang tua adalah tempat aman untuk berbagi, bukan dihukum atas hal yang bukan kesalahannya.

Dengarkan dan Validasi Perasaan Anak

- ✓ Tanyakan secara lembut: “Bagaimana kamu merasa saat menerima pesan itu?”
- ✓ Berikan dukungan emosional dan tegaskan bahwa itu bukan kesalahan anak.

Edukasi dan Penjelasan Sesuai Usia

- ✓ Jelaskan bahwa tidak semua orang di internet memiliki niat baik.
- ✓ Beri tahu tentang privasi digital, pentingnya tidak membagikan data pribadi, foto, atau informasi sekolah.

Dokumentasi dan Pelaporan

- ✓ Simpan bukti pesan tersebut (screenshot/chat).
- ✓ Jika konten melanggar hukum atau berpotensi mengancam anak, segera laporkan ke platform (misalnya Facebook, WhatsApp, TikTok) dan pertimbangkan melaporkan ke pihak berwajib atau lembaga perlindungan anak.

Tinjau Ulang Kontrol Orang Tua dan Setting Privasi

- ✓ Aktifkan fitur kontrol orang tua pada aplikasi/gadget.
- ✓ Atur agar akun anak bersifat privat, hanya menerima pesan dari orang yang dikenal.
- ✓ Gunakan tools seperti Google Family Link atau aplikasi parental control lainnya.

Bangun Kepercayaan dan Komunikasi Berkelanjutan

- ✓ Jadikan momen ini sebagai pembelajaran bersama tentang dunia digital.
- ✓ Buat kesepakatan baru terkait penggunaan gadget dan media sosial secara aman.

Pencegahan Jangka Panjang

- ✓ Latih anak literasi digital dan literasi emosional: ajari mereka mengenali sinyal bahaya dan cara meminta bantuan.
- ✓ Biasakan anak untuk memberitahu jika ada hal yang membuatnya tidak nyaman di dunia maya.

Pembahasan Kasus 2



Pahami Akar Masalahnya

Anak menonton YouTube bukan semata-mata karena malas, tapi mungkin:

- ✓ Karena bosan, kurang aktivitas menarik di dunia nyata.
- ✓ Kurangnya interaksi sosial atau stimulasi dari orang tua.
- ✓ Mencari pelarian dari tekanan atau emosi yang tidak tertangani.

Bangun Komunikasi Positif

- ✓ Hindari bentakan atau ancaman, karena hanya akan menciptakan jarak.
- ✓ Lakukan pendekatan dengan empati: *"Kakak suka nonton YouTube bagian mana sih? Cerita dong."*
- ✓ Ini membuka jalan untuk memahami konten yang disukai anak, sekaligus membuka ruang diskusi.

Berikan Teladan Digital

- ✓ Anak meniru → Jika orang tua sibuk dengan ponsel sepanjang waktu, anak akan menirunya.
- ✓ Praktikkan kebiasaan sehat digital dalam keluarga, seperti: Zona tanpa gadget saat makan dan waktu keluarga; dan waktu baca atau ngobrol santai sebelum tidur.

Evaluasi Secara Berkala

- ✓ Pantau apakah anak mulai bisa mengontrol diri atau masih tergantung.
- ✓ Berikan pujian ketika anak mampu berhenti menonton tanpa diminta

Buat Aturan Bersama (Bukan Sekadar Melarang)

- ✓ Libatkan anak untuk menyusun aturan screen time yang realistis: Misalnya: hanya 1–1,5 jam per hari, setelah tugas sekolah selesai → Tentukan waktu tertentu: bukan saat makan, bukan sebelum tidur.
- ✓ Gunakan metode reward system → Tambahan waktu layar bisa menjadi hadiah dari perilaku positif (misal: membantu pekerjaan rumah, membaca buku).

Sediakan Alternatif Aktivitas yang Menarik

- ✓ Anak butuh kegiatan pengganti yang menyenangkan dan bermakna → Aktivitas luar ruangan, bermain dengan teman, olahraga, atau kerajinan tangan.
- ✓ Ajak anak membuat konten YouTube edukatif atau kreatif bersama (misalnya vlog eksperimen sains, cerita pendek).

Gunakan Fitur Teknologi yang Membantu

- ✓ Aktifkan YouTube Kids atau mode terbatas (Restricted Mode).
- ✓ Gunakan aplikasi kontrol orang tua untuk membatasi durasi dan jenis konten.
- ✓ Atur gadget agar otomatis mati (misalnya: mode istirahat) pada jam tertentu.

F. Sikap Kritis dan Bijak Dalam Memilih dan Menggunakan Teknologi Digital

Sikap Kritis adalah kemampuan anak untuk:

- ☐ Memilah informasi dan konten yang dikonsumsi.
- ☐ Bertanya dan mengevaluasi: “Apakah ini benar?”, “Apakah ini bermanfaat?”
- ☐ Tidak mudah terpengaruh oleh iklan, hoaks, atau tayangan viral.

Sikap Bijak adalah kemampuan anak untuk:

- ☐ Menggunakan gadget sesuai kebutuhan, bukan hanya keinginan.
- ☐ Menyadari kapan harus berhenti dan berpindah ke aktivitas lain.
- ☐ Menghormati aturan, privasi, dan etika digital.

Mengapa anak perlu sikap ini ?

- ☐ Karena anak terpapar konten yang sangat beragam (baik dan buruk).
- ☐ Mudah terdistraksi oleh hal yang instan dan menyenangkan.
- ☐ Perlu bekal kemandirian dan pengendalian diri dalam era digital.

Lanjutan ...

Cara Menumbuhkan Sikap Kritis dan Bijak :

Pendekatan	Contoh Praktik
Latihan Berpikir Kritis	Tanyakan: “Apa yang kamu pelajari dari tontonan ini?” “Apa yang kamu rasakan setelah main game ini?”
Diskusi Terbuka	Ajak anak bicara soal video, iklan, atau game yang mereka lihat. Dorong mereka mengungkapkan pendapat.
Buat Aturan Waktu dan Jenis Konten	Misalnya: maksimal 1 jam per hari, tidak saat makan atau belajar.
Berikan Contoh Nyata	Orang tua/guru menunjukkan cara memilah konten, tidak bermain gadget secara berlebihan.

“Anak yang bijak menggunakan gadget bukan hanya tahu cara memegang layar, tapi tahu kapan harus meletakkannya.”

Peran Mahasiswa dalam Penggunaan Gadget Pada Anak

Sebagai calon pendidik atau konselor keluarga, penting untuk:

- ❑ Mempromosikan pendekatan yang empatik, bukan menghukum.
- ❑ Mengedukasi orang tua agar lebih siap menghadapi risiko dunia digital.
- ❑ Memberikan bimbingan pada anak agar tumbuh sebagai warga digital yang tangguh dan cerdas.
- ❑ Menyadari bahwa kecanduan (seperti YouTube) bukan sekadar masalah disiplin, tapi butuh pendekatan edukatif dan sistemik.
- ❑ Membekali orang tua dengan keterampilan mengarahkan, bukan melarang.
- ❑ Membantu menciptakan lingkungan rumah yang ramah digital dan penuh interaksi nyata.

F. Evidence Based Practice

Judul dan Peneliti	Hasil Penelitian
Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah (Kamaruddin et al., 2022)	Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menurunkan motivasi belajar dan memengaruhi kesehatan mental siswa.
Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mental dan Karakter Peserta Didik di SMPN 2 Tanjungsiang (Akbar et al., 2024)	Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kesehatan mental dan membentuk karakter negatif pada siswa.
The Impact of Digital Devices on the Mental and Physical Health of Primary School Children: Systematic Review (Yoluut et al., 2024)	Penggunaan perangkat digital dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kesejahteraan emosional anak jika digunakan secara moderat; namun, penggunaan berlebihan berisiko menyebabkan kecemasan, depresi, dan obesitas.
The Impact of Digital Devices on Children's Health: A Systematic Review (Condello et al., 2024)	Paparan perangkat digital yang berkepanjangan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental anak, terutama selama pandemi COVID-19.

Simpulan



- Penggunaan gadget di kalangan anak-anak tidak dapat dihindari dalam era digital saat ini.
- Namun, gadget justru dapat dimanfaatkan secara positif untuk menunjang aktivitas fisik, kesehatan mental, dan tumbuh kembang anak—asalkan digunakan secara bijak dan terarah.
- Melalui kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan anak, serta dengan pendekatan yang mengedepankan pendampingan, pemilahan konten, literasi digital, dan pembatasan waktu, gadget dapat menjadi media pembelajaran yang menyenangkan sekaligus menyehatkan.

Lanjutan ...

- ❑ Mahasiswa sebagai calon pendidik, tenaga kesehatan, atau pelaku intervensi masyarakat perlu memahami bahwa:
 1. Gadget bukan musuh, tetapi alat yang harus dikelola secara bijak.
 2. Pengembangan sikap kritis, etik, dan penggunaan seimbang sangat penting dalam mendampingi anak di era digital.
 3. Perubahan perilaku dimulai dari edukasi dan keteladanan.
- ❑ ***"Tugas kita bukan hanya membatasi, tapi mengarahkan; bukan hanya mengawasi, tapi memberdayakan anak untuk tumbuh sehat bersama teknologi."***



Referensi

- ❑ Yoluut, M. A., Ramadan, G., & Samin, G. (2024). The Impact of Digital Devices on the Mental and Physical Health of Primary School Children: Systematic Review. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/384183868_The_impact_of_digital_devices_on_the_mental_and_physical_health_of_primary_school_children_systematic_review.
- ❑ Condello, G., et al. (2024). The Impact of Digital Devices on Children's Health: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 21(1), 334-344. <https://doi.org/10.3390/ijerph21010022>
- ❑ Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2022). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. Jurnal Pendidikan dan Psikologi, 3(1), 50-64.
- ❑ Akbar, P. N., Alia, D. N., & Hafadhoh, L. Y. (2024). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mental dan Karakter Peserta Didik di SMPN 2 Tanjungsang. Jurnal Pendidikan, 10(2), 77-84. <https://journals.unpas.ac.id>.
- ❑ Amin, Z. (2019). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja: Teori dan Praktik. Jakarta: Penerbit Grafindo.
- ❑ Miller, E. (2017). The Technology Trap: How Digital Devices Impact Children's Social and Emotional Development. London: Routledge.
- ❑ O'Keefe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. Pediatrics, 127(4), 800-804.
- ❑ Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon, 9(5), 1-6.
- ❑ Subrahmanyam, K., & Smahel, D. (2011). Digital Youth: The Role of Media in Development. New York: Springer.
- ❑ Wartella, E. A., & Rideout, V. J. (2008). Children, Media, and Race: Media Use Among Children of Color. Cambridge, MA: Harvard University Press.

