

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan pada ketiga partisipan yang dimulai dari bulan Februari sampai dengan bulan Maret 2025 mengenai bagaimana fenomena penggunaan *gadget* pada anak usia dini, bagaimana gambaran anak usia dini yang mengalami perilaku *phubbing*, bagaimana pendampingan penggunaan *gadget* yang memberikan dampak positif pada anak usia dini. Oleh karena itu, dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1.1 Fenomena Penggunaan *Gadget* pada Anak Usia Dini

Fenomena penggunaan *gadget* pada anak usia dini sudah merebak di zaman sekarang yang era serba digital. Dari ketiga anak partisipan sudah mahir mengoperasikan *gadget* mulai dari umur 3 sampai dengan umur 6 tahun. Awalnya ketiga partisipan belum menyadari bahwa anaknya mengalami kecanduan *gadget*, hingga suatu hari perilaku kecanduan pada anaknya mulai terlihat seperti sulit berhenti bermain *gadget*; *gadget (handphone)* dilempar ketika baterainya habis; tantrum ketika diminta berhenti bermain *gadget*; aktivitas sehari-hari menjadi terganggu; pola tidur yang berantakan. Selain itu, dalam kasus tertentu anak dari salah satu partisipan mengalami *speech delay* karena pengaruh dari *gadget* itu sendiri.

Bermain *gadget* dengan durasi 3 sampai 5 jam sehari, tidak bisa dipungkiri anak pasti mengalami adiksi terhadap gadget yang berpengaruh pada fisik maupun psikisnya. Penggunaan *gadget* pada anak usia dini memberikan dampak positif dan negatif. Namun, jika tanpa pengawasan orang tua akan lebih banyak dampak negatif yang diterima anak. Pada kasus anak dari ketiga partisipan dalam penelitian ini semuanya mengalami ketidakstabilan emosi, anak yang mudah marah dan tantrum. Tidak hanya itu, dari segi fisik anak sudah mulai mengalami kelelahan pada matanya yang ditunjukkan dengan mata anak merah ketika terlalu lama bermain *gadget*. Penyebab anak mengalami kecanduan *gadget* salah satunya orang tua yang sibuk bekerja, karena orang tua yang sibuk, *gadget* menjadi alternatif agar anak

tenang hingga menjadi kebiasaan. Penyebab lainnya karena di sekitar rumah tidak ada anak sebayanya, menjadikan anak hanya bermain dengan *gadget* saja. Selain itu, penyebab lainnya yaitu anak yang sulit makan, dengan bantuan *gadget* yaitu menonton, anak akan mudah memakan makanannya. Hal ini harus segera diatasi, kita sebagai orang tua membiasakan hal yang seharusnya tidak digunakan berlebihan apalagi tanpa pengawasan orang tua.

5.1.2 Fenomena *Phubbing* pada Anak Usia Dini

Di samping hal tersebut, berkaitan dengan kecanduan *gadget*, muncul istilah baru yaitu fenomena *phubbing*. Istilah *phubbing* ini awalnya hanya pada kalangan orang dewasa saja. Namun kini, merebak pada anak usia dini juga. Dari ketiga partisipan belum mengetahui apa itu istilah *phubbing*. Namun, secara tidak sadar anak dari ketiga partisipan telah melakukan fenomena *phubbing* itu sendiri. *Phubbing* di sini diartikan sebagai fenomena anak yang terlalu sibuk atau fokus pada gadgetnya sampai mengabaikan orang di sekitarnya. Baik secara etika maupun sosial itu sangat tidak sopan. Perilaku *phubbing* pada anak terlihat saat anak tersebut bermain *gadget* dan ketika dipanggil tidak merespon sepele kata pun. Dampak dari perilaku *phubbing* bisa menyebabkan anak kehilangan fokus, kemampuan sosial terhambat dan bisa menyebabkan perasaan orang di sekitarnya tersakiti. Mengingat dampak *phubbing* tidak hanya dirasakan oleh *phubber* (pelaku *phubbing*) sendiri, namun berdampak pada orang disekitarnya juga.

5.1.3 Cara Pendampingan Penggunaan *Gadget* pada Anak Usia Dini

Selanjutnya, pendampingan penggunaan *gadget* pada anak usia dini. Salah satu cara yang bisa diterapkan adalah dengan menyekolahkan anak di sekolah dengan sistem *full day*. Hal ini dapat mengurangi waktu anak ketika bermain *gadget*. Selain disekolahkan, cara lainnya yaitu dengan orang tua mendampingi aktif ketika anak bermain *gadget*, lalu komunikasikan beri anak pemahaman yang sederhana dan mudah dimengerti. Terakhir, gunakan pembatasan waktu penggunaan *gadget*.

5.2 Implikasi

Implikasi praktis dalam penelitian ini adalah pentingnya peningkatan kesadaran orang tua terhadap dampak bahaya kebiasaan kecanduan *gadget* dan *phubbing* dalam kehidupan sehari-hari anak. Upaya penanganan perlu difokuskan

tidak hanya pada pengaturan waktu penggunaan *gadget* oleh anak, tetapi juga pada peningkatan kualitas keterlibatan komunikasi dan emosional antara orang tua dengan anak. Hal ini bisa dilakukan melalui edukasi parenting digital, pelatihan *mindful parenting*, dan pembatasan *gadget* saat waktu bersama keluarga, terutama pada jam makan dan menjelang tidur.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian di atas, terdapat beberapa saran yang akan disampaikan, diantaranya:

- 5.2.1 Bagi orang tua, peran orang tua sangat krusial dalam mengatur penggunaan *gadget* pada anak usia dini. Dengan memberikan perhatian yang cukup, menetapkan aturan yang konsisten, dan menerapkan pendekatan yang bijaksana, orang tua dapat membantu anak terhindar dari kecanduan *gadget* dan perilaku *phubbing* serta mendukung perkembangan mereka agar tetap sehat, baik secara fisik, sosial, maupun emosional.
- 5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya, penelitian terkait studi analisis *phubbing* yang disusun oleh peneliti masih memiliki banyak kekurangan. Maka daripada itu, hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya. Penelitian mengenai dampak jangka panjang dari perilaku *phubbing* dan kecanduan *gadget* terhadap perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian yang lebih mendalam dapat memberikan pemahaman yang lebih luas tentang cara mengatasi permasalahan ini dan menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak.