

PENGARUH DURASI PENGGUNAN GADGET TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN POLA SOSIALISASI ANAK SD MARANATHA 01 SEMARANG (PERAN MODERATOR STATUS PEKERJAAN IBU)

Kartika Ikawati^{1*}, Christina Ary Yuniarti²

¹Program Studi Analis Kesehatan Akademi Kesehatan 17 Agustus 1945 Semarang

²Program Studi Administrasi Kesehatan STIKES Semarang

^{*)}Email Korespondensi: kartika.ikawati56@gmail.com

Abstract: The Influence of Gadget Usage Duration on Physical Activity and Socialization Patterns of Elementary School Students at Maranatha 01 Semarang (The Moderating Role of Mothers' Employment Status). Gadget technology is rapidly developing, with elementary school children aged 6–12 years being one of its dominant user groups. Excessive duration of gadget use has the potential to affect children's physical activity and socialization patterns. The mother's employment status is suspected to be a factor moderating this relationship. This study aimed to determine the effect of gadget use duration on the physical activity and socialization patterns of students at SD Maranatha 01 Semarang, with the mother's employment status as a moderating variable. This explanatory study used a cross-sectional approach. The study population consisted of all students of SD Maranatha 01 Semarang, with a sample of 42 children selected using proportionate random sampling. The inclusion criteria were children aged 6–12 years who were physically and mentally healthy. Data were collected through questionnaires and direct observation. Data analysis was performed using ordinal regression. The results showed that the average duration of gadget use was 1.7 hours per day. Most children had moderate levels of physical activity and socialization (40.5%). The analysis demonstrated that gadget use duration had a significant effect on physical activity ($p=0.011$) but not on socialization patterns ($p=0.292$). The mother's employment status moderated the effect of gadget use on children's physical activity ($p=0.016$), but did not moderate the relationship between gadget use and socialization patterns ($p=0.995$). The implications of this study highlight the need for structured gadget-use time management, the provision of physical activity opportunities, and tailored child-supervision strategies for mother.

Keywords : Duration, Gadget, Mother's role, Physical activity, Socialization Patterns

Abstrak: Pengaruh Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Aktivitas Fisik Dan Pola Sosialisasi Anak Sd Maranatha 01 Semarang (Peran Moderator Status Pekerjaan Ibu). Teknologi *gadget* saat ini berkembang pesat dengan salah satu pengguna dominan anak SD usia 6-12 tahun. Durasi penggunaan yang berlebihan berpotensi mempengaruhi aktivitas fisik dan pola sosialisasi anak. Status pekerjaan ibu diduga menjadi salah satu faktor yang memoderasi hubungan tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh durasi penggunaan perangkat *gadget* terhadap aktivitas fisik dan pola sosialisasi anak SD Maranatha 01 Semarang dengan peran status pekerjaan ibu sebagai variabel moderator. Jenis penelitian ini eksplanatori dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi penelitian adalah siswa SD Maranatha 01 Semarang. Jumlah sampel penelitian 42 anak yang dipilih dengan teknik *proporsionate random sampling*. Kriteria inklusi penelitian yaitu anak SD yang berumur 6-12 tahun sehat fisik dan mental. Data diperoleh melalui pengisian lembar kuesioner dan observasi langsung. Analisis data dengan uji regresi ordinal. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata durasi penggunaan *gadget* anak adalah 1,7 jam. Tingkat aktivitas fisik dan pola sosialisasi anak pada kategori sedang (40,5%).

Hasil analisis menunjukkan durasi penggunaan *gadget* terbukti secara signifikan berpengaruh terhadap aktivitas fisik ($p=0.011$) namun tidak berpengaruh terhadap pola sosialisasi anak ($P=0.292$). Status pekerjaan ibu memoderasi hubungan penggunaan *gadget* terhadap aktivitas fisik anak ($p=0.016$), namun tidak terbukti memoderasi hubungan penggunaan *gadget* terhadap pola sosialisasi anak ($p=0.995$). Implikasi penelitian menunjukkan perlunya pengaturan waktu penggunaan *gadget*, penyediaan kegiatan fisik dan strategi pendampingan anak oleh ibu.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Durasi, *Gadget*, Peran Ibu, Pola Sosialisasi

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi *gadget* saat ini semakin pesat. Prevalensi penggunaannya semakin meluas tidak hanya dari kalangan dewasa, namun anak usia balita dan sekolah dasar menjadi pengguna yang dominan. Prevalensi pengguna *gadget* di kalangan anak SD usia 10-11 tahun mencapai 92,7 % dengan perilaku adiksi tinggi 57,66 % (Mulya et al., 2019). Menurut Badan Pusat Statistik (2024), 50-80 % anak SD (6-12 tahun) di Indonesia menggunakan *gadget* (*smartphone*) dengan variasi proporsi berbeda antara desa dan kota. Kisaran durasi pemakaian *gadget* pada anak 2-3 jam sebanyak 92,7% di perkotaan dan 57,66 % berisiko mengalami kecanduan. Hasil studi terhadap 274 siswa SD Sukametri usia 10-11 tahun menunjukkan 67,15% siswa menggunakan *gadget* dengan durasi 2-3 jam/hari. Siswa dengan prevalensi adiksi tinggi 57,66% dengan penggunaan utama bermain *game* 42,34% (Mulya et al., 2019). Menurut laporan BPS (2024), 90,8% peserta didik menggunakan internet untuk hiburan. Keberadaan teknologi *gadget* ibarat dua mata pisau, disatu sisi meningkatkan pengetahuan, kreatifitas, informasi dan komunikasi, namun disisi lain berdampak negatif jika tidak digunakan dengan bijak.

Anak usia 6-12 tahun berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik, kognitif, sosial dan emosional namun belum matang sepenuhnya. Pada usia ini anak-anak dapat melakukan tugas yang kongkrit, mampu melakukan operasi dan penalaran logis, dalam perilaku sosial anak membandingkan suatu hal dengan aturan. Kelompok usia 6-12 tahun

termasuk gen alpha yang mempunyai rasa ingin tau tinggi dan tertarik pada hal-hal baru. Tidak bisa dipungkiri jika kelompok usia ini mampu menguasai perkembangan teknologi dan mampu mengoperasikan fitur-fitur pada *gadget* dengan cepat. Aneka fitur pada *gadget* seperti *game*, sosial media, video, audio, dan gambar menjadi langganan kunjungan. Di sisi lain, anak usia 6-12 tahun masih membutuhkan bimbingan dan arahan. Tanpa adanya pendampingan dari orang dewasa, mereka berisiko mengalami kecanduan (McNicol & Thorsteinsson, 2017).

Anak usia 6-12 tahun memerlukan aktivitas fisik dan bersosialisasi agar tumbuh kembang secara optimal. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas fisik dan pola sosialisasi. Dampak *gadget* yang berlebihan terhadap aktivitas fisik yaitu ; kurang bermain, kurang bergerak, kurang olahraga, risiko obesitas, gangguan motorik dan kurang tidur (Rathnasiri et al., 2022). Sedangkan dampak terhadap pola sosialisasi ditandai dengan kurangnya interaksi tatap muka, mudah marah, menarik diri/kurang sosialisasi (Twenge et al., 2019). Dampak penggunaan *gadget* yang terlalu dini pada balita menyebabkan keterlambatan bicara/*speech delay* (Sari et al., 2023). Kurangnya aktivitas fisik dan rendahnya kualitas interaksi sosial sering ditemukan pada anak yang menghabiskan waktu berlebihan dengan *gadget*.

Dalam kondisi tertentu, karena kesibukan orang tua sering membiarkan anak-anak menggunakan *gadget* agar diam, tenang dan menganggap sebagai solusi yang cepat dan praktis. Peran

orangtua terutama ibu sangat penting terhadap pendampingan anak diantaranya penggunaan *gadget*. Ibu yang bekerja mungkin memiliki waktu lebih sedikit dalam mengawasi aktivitas anak dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Meskipun faktor lain seperti tingkat pendidikan dan kondisi sosial ekonomi keluarga juga berpengaruh (Twenge et.al, 2019). Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pekerjaan ibu dengan pola sosialisasi pada anak. Sari (2022), menemukan bahwa anak dengan ibu bekerja lebih banyak menghabiskan waktu dengan *gadget* dibandingkan anak dengan ibu tidak bekerja. Hasil penelitian pada anak SD Karang Baru Bekasi menunjukan penggunaan *gadget* yang berlebihan meningkatkan adanya masalah psikososial tiga kali lebih besar (Ginting & Stiasih, 2022).

Sekolah Dasar Maranatha 01 berada di Jl. Sri Rejeki Raya, Gisikdrono, Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah. Berdasarkan hasil observasi awal diketahui 100 % siswa telah terpapar *gadget* sejak usia 1-3 tahun. Mereka menggunakan alat ini dengan meminjam orang tua, saudara atau memiliki sendiri. Beberapa orang tua, mengeluhkan anak menggunakan *gadget* untuk bermain *game* sehingga mengganggu waktu belajar dan beraktivitas. Anak tidak menjawab saat diajak bicara atau dipanggil saat asik bermain *game*.

Penelitian yang menghubungkan status pekerjaan ibu dan penggunaan *gadget* terhadap aktivitas fisik dan pola sosialisasi anak masih belum banyak dilakukan. Penelitian ini memberi gambaran kepada orang tua, sekolah dan para pemangku kepentingan terkait dampak negatif penggunaan *gadget* berlebih yang ditimbulkan pada siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang strategi pendampingan anak agar tumbuh kembangnya optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan *gadget* terhadap aktivitas

fisik dan pola sosialisasi anak Sekolah Dasar (SD) Maranatha 01 Semarang serta peran status pekerjaan ibu sebagai variabel moderator.

METODE

Penelitian ini bersifat *eksplanatory* dengan pendekatan *crosssectional*, yaitu mengukur variabel independen dan variabel dependen pada waktu yang bersamaan. Populasi penelitian ini adalah anak SD Maranatha 01 Semarang kelas 1-6 sebanyak 95 orang dan ibu kandung/wali. Jumlah sampel sebanyak 42 anak yang diambil dengan teknik *Proportionate Random Sampling* kelas 1-6. Kriteria inklusi penelitian anak usia 6-12 tahun, tidak memiliki gangguan fisik dan mental, serta bersedia menjadi responden penelitian. Penelitian dilaksanakan bulan Februari tahun 2025. Instrumen penelitian berupa lembar kuesioner yang dibagikan pada orang tua dan guru. Kuesioner dibuat dengan pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban berskala linkert (kategori). Instrumen penelitian ini berupa kuesioner yang terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas menggunakan korelasi item total dengan tingkat sig 0.05. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dengan tingkat sig 0.70. Data yang terkumpul kemudian ditabulasi dan dilakukan analisis dengan uji regresi ordinal.

Dalam penelitian ini, sebagai variabel independen adalah durasi penggunaan *gadget* setiap hari yang diukur dengan satuan jam/hari. Sebagai variabel dependen adalah aktivitas fisik dan pola sosialisasi. Sedangkan variabel moderat adalah status pekerjaan ibu. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai kegiatan yang melibatkan penguatan otot dan tulang serta mengeluarkan keringat seperti ; bersepeda, senam, renang, berlari-lari, lompat tali, sepak bola, renang dan membantu pekerjaan keluarga. Pola sosialisasi dalam penelitian ini diartikan sebagai bentuk interaksi anak sekolah dasar dengan lingkungan sosialnya, yang mencakup

frekuensi, kualitas, serta partisipasi dalam kegiatan sosial. Status pekerjaan ibu diklasifikasikan ; tidak bekerja (0)

dan bekerja (1). Durasi penggunaan *gadget* diklasifikasikan menjadi 4 kategori yaitu :

Tabel 1. Kategori Durasi Penggunaan Gadget

Variabel	Kategori	Skor	Interval waktu
Durasi penggunaan <i>gadget</i>	Sangat rendah	1	≤1 jam
	Rendah	2	>1jam - 2 jam
	Sedang	3	>2-4 jam
	Tinggi	4	> 4 jam

Aktivitas fisik diukur menggunakan PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire for Children*). Pengukuran aktivitas dilakukan dengan mengukur frekuensi dan durasi beraktivitas. Variabel yang diukur meliputi. 1). Frekuensi melakukan kegiatan aktif dari pulang sekolah sampai sebelum tidur 2). Frekuensi melakukan kegiatan

olahraga, menari dan bermain yang mengeluarkan keringat di akhir pekan. 3). Durasi aktivitas fisik setiap kegiatan. Frekuensi melakukan kegiatan aktif mulai dari pulang sekolah hingga hendak tidur dan kegiatan fisik aktif akhir pekan (Sabtu dan Minggu) diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu ;

Tabel 2. Kategori Frekuensi Kegiatan Fisik Harian dan Akhir Pekan

Variabel	Kategori	Skor	Frekuensi Harian	Frekuensi akhir pekan
Kegiatan fisik aktif harian dan akhir pekan	Tidak Pernah	0	0 kali	0 kali
	Sangat Rendah	1	1 kali	1 kali
	Rendah	2	2-3 kali	2-3 kali
	Sedang	3	4-5 kali	4-5 kali
	Tinggi	4	6-7 kali	6-7 kali

Durasi aktivitas fisik dikategorikan menjadi 4 kategori sebagai berikut;

Tabel 3. Kategori Durasi Aktivitas Fisik

Variabel	Kategori	Skor	Waktu
Durasi aktivitas fisik	Sangat kurang	0	0 jam
	Kurang	1	<3,5 jam/minggu
	Cukup	2	3,5-6,9 jam/minggu
	Baik	3	7-9,9 jam/minggu
	Sangat baik	4	≥ 10jam/minggu

Total skor aktivitas fisik diperoleh dari penjumlahan skor ketiga variabel tersebut dan mengelompokkan menjadi : sangat rendah (skor 0-2), rendah (skor 3-5), sedang (skor 6-8) dan tinggi (skor 9-12) (WHO, 2020).

Pengukuran pola sosialisasi menurut *Strength and Difficulties*

Questionnaire (SDQ) dengan item pertanyaan terkait ; 1). Frekuensi interaksi sosial (seberapa sering bermain dan berbincang dengan teman/keluarga. 2). Kualitas hubungan sosial (kondisi hubungan dengan teman sebaya). 3). Partisipasi dalam kegiatan sosial/ekstrakurikuler. Frekuensi

interaksi sosial diklasifikasikan sebagai berikut :

Tabel 4. Kategori Frekuensi Interaksi Sosial

Variabel	Kategori	Skor	Interval waktu
Frekuensi interaksi sosial	Sangat rendah	0	0
	Rendah	1	1 - 2
	Sedang	2	3 - 4
	Tinggi	3	≥ 5

Total skor aktivitas diperoleh dari penjumlahan ketiga pertanyaan terkait aktivitas fisik kemudian mengklasifikasikan ; 0-4 (Rendah), 5-8 (sedang) dan 9-12 (tinggi) (Goodman, 1997 ; Soltaninejad, 2014 ; WHO, 2020).

Sedangkan untuk menilai kualitas hubungan sosial dilakukan 3 pengukuran; 1). Frekuensi interaksi sosial, 2). Kualitas hubungan sosial, 3). Partisipasi kegiatan sosial. Kemudian dilakukan skoring dengan pengkategorian sebagai berikut :

Tabel 5. Kategori Kualitas Hubungan Sosial

Variabel	Kategori	Skor
Kualitas hubungan sosial	Sangat rendah	0-2
	Rendah	3-4
	Sedang	5-6
	Tinggi	7-9

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dengan jawaban tertutup. Data yang terkumpul dilakukan analisis data regresi ordinal dengan bantuan SPSS.

HASIL

Data hasil penelitian ini diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh orang tua. Sebelum digunakan instrumen kuesioner telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil yang menunjukkan seluruh item pertanyaan

layak untuk digunakan. Hasil uji validitas seluruh item valid dengan r hitung > 0.05 ($>$ dari r tabel) dan hasil uji reliabilitas didapatkan nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$. Data penelitian pengaruh penggunaan *gadget* terhadap aktivitas fisik dan pola sosialisasi anak sekolah dasar dengan peran moderator status pekerjaan ibu, terhadap 42 siswa SD Maranatha 01 Semarang selanjutnya disajikan pada tabel berikut ;

Tabel 6. Karakteristik Siswa SD Maranatha 01 Semarang

No	Variabel	Kategori	n	%
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	22	50
		Perempuan	22	50
		Total	42	100
2	Usia	6-9 tahun	17	38,6
		10-12 tahun	27	61,4
		Total	42	100
3	Jenis Aktivitas	Berenang	1	2,3
		Sepak bola	8	18,2
		Bersepeda	10	22,7
		Joging	3	6,8
		Menari	2	4,5

		Pekerjaan Rumah	20	45,5
		Total	42	100
4	Usia mengenal gadget	1 tahun	2	4.8
		2 tahun	11	26.2
		3 tahun	29	69
		Total	44	100

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan seimbang. Usia responden terbanyak 10-12 tahun dengan jenis aktivitas fisik ketika di rumah yang terbanyak adalah membantu pekerjaan rumah (45,5%). Diketahui pula bahwa sebagian besar anak mulai mengenal *gadget* pada usia 3 tahun.

Gambaran durasi penggunaan *gadget* dan status pekerjaan ibu, dapat diketahui pada tabel 7. Durasi penggunaan *gadget* diukur dengan satuan jam/hari. Status pekerjaan ibu "tidak bekerja" merujuk pada ibu rumah tangga, sedangkan ibu "bekerja" mencakup profesi sebagai PNS, swasta dan wirausaha.

Tabel 7. Deskripsi Durasi Penggunaan Gadget dan Status Pekerjaan Ibu

Durasi Penggunaan Gadget (jam/hari)	n	%
≤1 1 jam	17	40,5
1-2 jam	9	21,4
>2-4 jam	15	35,7
≥ 4 jam	1	2,4
Total	42	100
Status pekerjaan Ibu		
Tidak bekerja	19	45,2
Bekerja (PNS, Swasta, Wiraswasta)	23	54,8
Total	42	100

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa durasi penggunaan *gadget* pada anak terbanyak ≤ 1 jam 40,5%, diikuti > 2-4 jam 34,7% dan hanya 1 anak yang menggunakan *gadget* ≥ 4 jam/hari. Rata-rata durasi penggunaan *gadget* 1,7 jam/hari yang diperoleh dengan mengukur titik tengah.

Sedangkan status pekerjaan ibu diketahui 54,8% bekerja (PNS, swasta, wirausaha).

Hasil pengukuran aktivitas fisik meliputi pengukuran aktivitas fisik kuat harian, akhir pekan/minggu dan durasi aktivitas fisik dapat diketahui pada tabel 8 berikut ini :

Tabel 8. Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik dan Durasi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Aktivitas fisik kuat harian		
Tidak pernah (0)	5	11,9
Sangat rendah (skor 1= 1 kali/minggu)	4	9,5
Rendah (skor 2= 2-3 kali/minggu)	13	31
Sedang (skor 3=4-5 kali/minggu)	13	31

Tinggi (skor 4= 6-7 kali/minggu)	7	16,7
Total	42	
Aktivitas fisik kuat akhir minggu		
Tidak pernah (skor 0 = 0)	4	9,5
Sangat rendah (skor 1= 1 kali)	13	31
Rendah (skor 2 = 2-3 kali)	11	26,2
Sedang (skor 3 = 4-5 kali)	9	21,4
Tinggi (skor 4 = 6-7 kali)	5	11,9
Total	42	
Durasi aktivitas kuat/minggu		
Sangat kurang (skor 0 = 0)	4	9,5
Kurang (skor 1= <3,5 jam/minggu)	31	73,8
cukup (skor 2 = 3,5-6,9 jam/minggu)	2	4,8
Baik (skor 3 = 7-9,9 jam/minggu)	5	11,9
Sangat baik (skor 4 = ≥ 10jam/minggu).	0	0
Total		
Total Skor aktivitas		
Sangat Rendah (skor 0-2)	8	19
Rendah (skor 3-5)	14	33,3
Sedang (skor 6-8)	17	40,5
Tinggi (skor 9-12)	3	7,1
Total	42	100

Berdasar tabel 8 diketahui bahwa total skor aktivitas anak, mayoritas pada kategori sedang 40,5% dan kategori tinggi hanya 7,1 %.

Pola sosialisasi anak yang diukur berdasarkan 3 indikator yaitu frekuensi interaksi sosial, kualitas hubungan sosial dan partisipasi kegiatan sosial dapat diketahui pada tabel 9 berikut ini :

Tabel 9. Hasil Pengukuran Pola Sosialisasi Siswa SD Maranatha 01 Semarang

Pola sosialisasi	Jumlah	Prosentase (%)
Frekuensi interaksi sosial (intens)		
Tidak pernah (skor 0)	0	0
1-2 kali (skor 1)	7	16,7
3-4 kali (skor 2)	31	73,8
≥5 kali (skor 3)	4	9,5
Total	42	100
Kualitas hubungan sosial		
Tidak baik (skor 0)	0	0
Cukup baik (skor 1)	1	2,4
Baik (skor 2)	38	90,5
Sangat baik (skor 3)	3	7,1
Total	42	100
Partisipasi kegiatan sosial		

Tidak pernah (skor 0)	0	0
Jarang (skor 1)	2	4,8
Kadang-kadang (skor 2)	15	35,7
Sering (skor 3)	25	59,5
Total	42	100
Total skor pola sosialisasi		
Sangat Rendah (skor 0-2)	0	0
Rendah (skor 3-4)	12	28,5
Sedang (skor 5-6)	17	40,5
Tinggi (skor 7-9)	13	31
Total	42	100

Berdasarkan tabel 9, diketahui frekuensi interaksi sosial anak terbanyak berada pada kategori 3-4 kali/hari yaitu sebanyak 73,8%. Dari segi kualitas hubungan sosial sebagian besar anak menunjukkan hubungan yang baik yakni anak 90,5%. Sedangkan dari segi partisipasi kegiatan sosial terbanyak pada kategori sering 59,5%. Secara

keseluruhan skor pola sosialisasi anak sebagian besar pada kategori sedang 40,5%.

Hasil uji statistik regresi ordinal terhadap variabel pengaruh durasi penggunaan gadget terhadap aktivitas fisik dengan pekerjaan ibu sebagai variabel moderator, dapat diketahui pada tabel 10 berikut ini :

Tabel 10. Hasil Analisis Statistik Pengaruh Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Aktivitas Fisik Siswa dengan Variabel Moderator Status Pekerjaan Ibu

Variabel	Estimate (B)	95% CI (Lower)- Upper	p-value
Durasi Penggunaan Gadget	-1.516	-2.678 – (-0.353)	0.011
Status Pekerjaan Ibu (0=ibu bekerja)	-4.115	-9.065 – 0.836	0.103
Interaksi Gadget*Pekerjaan Ibu	-7.253	-13.152 – (-1.354)	0.016

Hasil analisis menunjukkan durasi penggunaan *gadget* berpengaruh signifikan terhadap aktivitas fisik anak dengan arah negative, $p = 0.011$ (< 0.05), yang berarti semakin lama menggunakan gadget maka semakin rendah aktivitas fisik anak. Sedangkan status pekerjaan ibu tidak berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas fisik anak $p=0,103$ (>0.05). Namun didapatkan bahwa status pekerjaan ibu

memoderasi hubungan penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik anak, yang dibuktikan dengan nilai $p=0.016$ (<0.05).

Hasil uji regresi durasi penggunaan *gadget* terhadap pola sosialisasi anak disajikan pada tabel 11 berikut ini. Analisis ini juga menunjukkan apakah status pekerjaan ibu memperlemah atau memperkuat penggunaan *gadget* terhadap pola sosialisasi anak.

Tabel 11. Hasil Uji Regresi Penggunaan *Gadget* Terhadap Pola Sosialisasi dengan Pekerjaan Ibu Sebagai Variabel Moderator

Variabel	B (Estimate)	95% CI (Lower-Upper)	P-value
Durasi Gadget-Pola sosialisasi	0.463	-0.398 – 1.325	0.292
Status Pekerjaan Ibu (0=ibu bekerja)	-21.164	-22.946 – (-19.381)	0.00
Interaksi Gadget*Pekerjaan Ibu	-43.033	-27250.76	0.995

Mengacu pada tabel 11, diketahui bahwa durasi penggunaan *gadget* tidak berpengaruh secara statistik terhadap pola sosialisasi anak SD dengan $p=0,292$ ($P>0.05$). Sebaliknya, status pekerjaan ibu berpengaruh langsung secara bermakna terhadap pola sosialisasi anak, dengan $p= 0.000$ dengan arah negatif. Anak-anak dengan ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki pola sosialisasi yang lebih

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan *gadget* terhadap aktivitas fisik dan pola sosialisasi anak Sekolah Dasar dengan variabel moderator status pekerjaan ibu. Hasil penelitian mendapatkan bahwa rata-rata durasi/waktu yang digunakan siswa SD Maranatha 01 mengoperasikan gadget adalah 1,7 jam /hari atau 1 jam 42 menit. Mulya (2019), dalam penelitiannya mendapatkan 92,7% anak usia 6-12 tahun menggunakan *gadget* dengan durasi 2-3 jam/hari. Apriani et al., (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa 58,25 % anak usia 5-6 tahun menggunakan *gadget* tiap hari mencapai 3 jam. Kecanduan penggunaan perangkat *gadget* mirip seperti kecanduan alkohol, judi atau rokok yang disinyalir disebabkan peningkatan produksi zat kimia dopamine (Toska et al., 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan penggunaan perangkat *gadget* berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas fisik anak SD Maranatha 01. Semakin tinggi durasi penggunaan *gadget* maka aktivitas fisik anak yang mengeluarkan keringat semakin rendah. Temuan ini sejalan dengan temuan

rendah daripada anak-anak dengan ibu yang bekerja. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa status pekerjaan ibu tidak berdampak pada penggunaan perangkat elektronik dengan pola sosialisasi anak. Pengaruh status pekerjaan ibu terhadap pola sosialisasi anak, bersifat langsung, bukan sebagai variabel moderator terhadap hubungan penggunaan *gadget* terhadap pola sosialisasi anak. Nasrallah et al., (2025) yang melaporkan tingginya penggunaan *gadget* berhubungan kuat dengan rendahnya aktivitas fisik. Peningkatan waktu penggunaan gadget menurunkan aktivitas fisik dan partisipasi olahraga serta menurunkan kebugaran tubuh (Al-Amri et al., 2023), (Azam et al., 2020) dan (Li et al., 2022). Tingginya prevalensi penggunaan layar perangkat *gadget* menimbulkan kekuatiran tersendiri, mengingat penggunaan lebih 2 jam/hari dapat menyebabkan anak kurang aktivitas disebabkan waktunya habis digunakan untuk mengoperasikan gadget (Twenge & Campbell, 2018). Penggunaan *gadget* yang berlebihan berkorelasi dengan rendahnya aktivitas fisik dan meningkatnya risiko gaya hidup *sedentary* yaitu seseorang lebih banyak bersantai, duduk dan berbaring sehingga meningkatkan risiko obesitas (Nasrallah et al., 2025).

Agar tumbuh kembang optimal anak-anak memerlukan aktivitas fisik setidaknya 1 jam /hari. Aktivitas fisik kuat seperti olahraga dan bermain dapat menstimulasi peningkatan hormon serotonin dan endofrin. Hormon ini membuat suasana hati menjadi bahagia, badan menjadi segar, menurunkan stress dan menyehatkan mental.

Hasil analisis juga mendapatkan status pekerjaan ibu tidak berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas fisik anak. Sebaliknya status pekerjaan ibu terbukti berperan sebagai moderator yang memperkuat atau memperlemah hubungan penggunaan perangkat *gadget* terhadap aktivitas fisik anak. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam pola pengasuhan dapat mempengaruhi penggunaan *gadget* anak yang pada akhirnya berdampak pada aktivitas fisik anak. Ibu yang bekerja biasanya kurang memiliki waktu untuk berinteraksi langsung dengan anak, hal ini menyebabkan kontrol penggunaan *gadget* pada anak menjadi lebih longgar, sehingga anak lebih lama menggunakan *gadget* yang berpengaruh pada penurunan aktivitas fisik. Pengaruh status ibu bekerja terhadap aktifitas fisik anak bersifat tidak langsung.

Analisis data dengan uji regresi pada penelitian ini mendapatkan durasi penggunaan *gadget* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap pola sosialisasi anak. Beberapa hasil penelitian yang sejalan dengan penelitian ini yaitu temuan dari Twenge and Martin (2024), yang melaporkan bahwa durasi penggunaan media sosial tidak bisa memprediksi secara langsung kondisi pola sosialisasi anak. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan sosial anak seperti kualitas interaksi, lingkungan, ekonomi keluarga dan aspek sosial lain (Twenge & Martin, 2024). Hasil penelitian mendapatkan hubungan yang tidak konsisten serta lemah antara durasi pemakaian *gadget* dengan perkembangan psikomotorik anak. Oleh karena itu durasi penggunaan media digital tidak menjadi penyebab tunggal terhadap kualitas pola sosialisasi anak (Madigan et al., 2019).

Berbeda dengan hasil penelitian Persson (2024), yang melaporkan pengurangan penggunaan *gadget* 3 jam/minggu sedurasi 2 minggu dapat memperbaiki kondisi emosional dan

psikososial anak namun hanya dalam jangka pendek. Penelitian Przybylski (2020), mendapatkan bahwa durasinya waktu terpapar layar *gadget* berpengaruh terhadap perkembangan psikososial. Tingkat penggunaan layar durasi 1-2 jam/hari termasuk kategori moderat yang dikaitkan dengan tingkat fungsi psikososial yang sedikit lebih baik dibanding penggunaan dalam waktu yang lebih rendah atau lebih tinggi. Pada penelitian ini diketahui rata-rata waktu pemakaian *gadget* anak 1,7 jam dan termasuk moderat/aman. Pola sosialisasi anak tidak selalu dipengaruhi lama penggunaan *gadget*, tidak berlebihan dan dalam pengawasan orang dewasa. Pola sosialisasi anak dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya cara asuh, konteks dan konten yang diakses anak, pengawasan cukup dari orang tua dan faktor yang lainnya.

Penelitian ini juga mendapatkan bahwa status pekerjaan ibu berhubungan langsung dengan pola sosialisasi anak. Sedangkan variabel status pekerjaan ibu tidak memoderasi hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan pola sosialisasi anak. Skor pola sosialisasi anak dari ibu yang bekerja cenderung lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Hal ini dimungkinkan anak dengan ibu yang bekerja cenderung mendorong anaknya untuk mandiri dan bisa beradaptasi dengan orang lain, seperti pengasuh, teman atau anggota keluarga lain. Ibu yang bekerja cenderung lebih banyak memberikan stimulus anak untuk berinteraksi dengan lingkungan (Qian et al., 2024).

Meskipun pekerjaan ibu berpengaruh secara signifikan terhadap pola sosialisasi anak namun status pekerjaan ibu tidak menjadi variabel yang memoderasi memperlemah ataupun memperkuat pengaruh durasi penggunaan *gadget* terhadap pola sosialisasi anak. Dapat dijelaskan bahwa panjang pendek penggunaan *gadget* berdampak pada pola sosialisasi

anak secara relatif sama, pada anak dengan ibu bekerja maupun ibu tidak bekerja. Interaksi pekerjaan ibu terhadap pola sosialisasi bersifat langsung. Qian (2024), menegaskan bahwa pekerjaan ibu secara empiris relevan dengan durasi penggunaan *gadget* anak, namun tidak terbukti memoderasi hubungan penggunaan *gadget* terhadap pola sosialisasi dan aktivitas (Xie et al., 2024). Dapat dijelaskan juga bahwa ibu yang bekerja bukan menjadi suatu yang membahayakan bagi anak, namun dapat menjadi suatu hal yang mendorong anak untuk mandiri, bersosialisasi dan beradaptasi dengan orang lain yang hadir disekitarnya.

Penelitian ini terdapat kekurangan yang dapat diperbaiki kedepannya. Kelemahan dalam penelitian ini terletak pada kemungkinan adanya bias memori dan bias respon terutama pada informasi penggunaan *gadget* yang mengandalkan laporan dari orang tua saja. Jumlah sampel anak usia 6-9 tahun kurang banyak atau tidak seimbang dengan jumlah sampel usia 10-12 tahun hal ini disebabkan jumlah siswa kelas 6-9 lebih sedikit dan teknik sampling dilakukan secara proporsional.

KESIMPULAN

penggunaan *gadget* berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas fisik anak, sedangkan status pekerjaan ibu tidak berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas fisik anak akan tetapi memoderasi hubungan penggunaan *gadget* terhadap aktivitas fisik anak. Penggunaan *gadget* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap pola sosialisasi anak akan tetapi status pekerjaan ibu berpengaruh secara signifikan terhadap pola sosialisasi anak meskipun tidak memoderasi hubungan penggunaan *gadget* terhadap pola sosialisasi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Amri, A., Abdulaziz, S., Bashir, S., Ahsan, M. & Abualait, T. (2023). Effects of smartphone addiction on cognitive function and physical activity in middle-school children: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1182749>
- Apriani, H., Sumardi & Elan. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia 5-6 Tahun (Studi Kasus di SPS Taam Annuur Kota Tasikmalaya). *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 4406–4416. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3035005&val=20674&title=Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Studi Kasus di SPS Taam Annuur Kota Tasikmalaya](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3035005&val=20674&title=Dampak%20Penggunaan%20Gadget%20Terhadap%20Perkembangan%20Emosional%20Anak%20Usia%205-6%20Tahun%20Studi%20Kasus%20di%20SPS%20Taam%20Annuur%20Kota%20Tasikmalaya)
- Ginting, A. K. & Stiasih, L.R.(2022).Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Psikososial Anak di SDN Karang Baru 04 Kabupaten Bekasi. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 16(1), 22–29. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i1.835>
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. 38(5), 581–586. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38(5), 581–586.
- Li,W., Cui, Y., Gong, Q. & Zhu, Z. (2022). Association of Smartphone Use Duration with Physical Fitness among University Students: Focus on Strength and Flexibility. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 0–8.

- <https://doi.org/10.3390/ijerph19127386>
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C.T.S. (2019). Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatr.*, 173(3), 244–250.
<https://doi.org/doi:10.1001/jamapediatrics.2018.5056>
- McNicol, M.L. & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet Addiction, Psychological Distress, and Coping Responses among Adolescents and Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 296–304.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0669>
- Mulya, A.P. & Witdiawati I. (2019). An Overview Of Gadget Usage Behavior Among Elementary Students: A Case Study. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 589–596.
<https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Nasrallah, M., Helwa, A.A, Jawhar, N. Y., Alshammari, A., Eddin, A.R.J., Hani, B.H., et al.(2025). Assessing the Effect of Screen Time on Physical Activity in Children Based on Parent-Reported Data: A Cross-Sectional Study. *Cureus*, 17(4).
<https://doi.org/10.7759/cureus.82971>
- Persson, J.S., Rasmussen, M. G. B., Sorensen, S. O., Mortensen, S. R., Olesen, L. G., Brage, S. et al. (2024). Screen Media Use and Mental Health of Children and Adolescents: A Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 7(7), 1–12.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.1988>
- Przybylski, A. K., Orben, A. & Weinstein, N. (2020). How Much Is Too Much? Examining the Relationship Between Digital Screen Engagement and Psychosocial Functioning in a Confirmatory Cohort Study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(9), 1080–1088.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.06.017>
- Qian, H., Wang, C. & Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601–17619.
<https://doi.org/10.1007/s10639-024-12558-6>. *Springer Nature Link*, 29(13), 17601–17619.
<https://doi.org/10.1007/s10639-024-12558-6>
- Rathnasiri, A., Rathnayaka, H., Yasara, N. & Mettananda, S. (2022). Electronic screen device usage and screen time among preschool-attending children in a suburban area of Sri Lanka. *BMC Pediatrics*, 22(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1186/s12887-022-03452-6>
- Salimiha A, Perales F, Baxter J. (2018). Maternal employment and children's socio-emotional outcomes: an Australian longitudinal study. *Int J Public Health*. 2018 Dec;63(9):1089–1098. doi: 10.1007/s00038-018-1132-4.PMID: 29947827.
- Sari, E. N., Hafizah, & Muslia, F. (2023). Kejadian Speech Delay Pada Balita Gadget. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4139–4144.
- Soltaninejad, K., & Shadnia, S. (2014). History of the use and epidemiology of organophosphorus poisoning. In *Basic and Clinical Toxicology of Organophosphorus Compounds*.

- https://doi.org/10.1007/978-1-4471-5625-3_2
Statistik Telekomunikasi Indonesia. (2024).
https://www.bps.go.id/id/publication/2025/08/29/beaa2be400eda6ce6c636ef8/statistik-telekomunikasi-indonesia-2024.html?utm_source=chatgpt.com%0A
- Toska, A., Karampelas, K., Fradelos, E. C., Sarafis, P., Papathanasiou, I. V, Koutelekos, I. et al. (2024). Computer and Internet Use Among Children and Adolescents in Greece: Levels of Addiction. *Cureus*, 16(12).
<https://doi.org/10.7759/cureus.75942>
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913.
<https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12 (12).271–283.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- WHO. (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report*. (Vol. 1).
<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2020-5747-45512-65149>