



MIMBAR

Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani

Volume 8, No. 1, 2021

ISSN (print) : 2442-3217 / ISSN (online) : 2716-3806

Email : mimbarjurnal@gmail.com

Homepage : <http://journal.iainsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>

PROBLEMATIKA DAN PENDAMPINGAN ANAK YANG MENGALAMI GANGGUAN GADGET

Desi Alawiyah¹, Mulkiyan, Muh. Erwin²

*Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam, Institut
Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, Sulawesi Selatan, Indonesia*

E-mail: alawiyahdesi2@gmail.com Tlp: 085334057620

mulkiyan9296@gmail.com

Abstrak

Gadget merupakan alat telekomunikasi kecil yang berfungsi memiliki tujuan dan fungsi praktis terutama untuk membantu pekerjaan manusia. Kemajuan semakin pesat hampir semua orang memiliki gadget untuk mempermudah dan juga menjadi alternatif hiburan. Orang dewasa dan ataupun orangtua menggunakan gadget sehingga anak-anak pun melihat dan mengikuti. Tetapi problematikanya anak-anak belum dapat mengontrol penggunaan gadget. Adapun beberapa hasil dari artikel ini untuk upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketergantungan anak dalam menggunakan gadget diantaranya: Pilih sesuai dengan usia anak, Selektif dalam memilihkan aplikasi permainan di dalam gadget, Temani anak dalam bermain, Batasi waktu bermain gadget anak, serta mengajak anak melakukan kegiatan positif.

Kata Kunci: *Problematika, Pendampingan, Anak, Gangguan Gadget*

A. Pendahuluan

Kemajuan teknologi nyatanya tak hanya merambat di kalangan anak muda dan orang dewasa saja, namun juga menyetuh hidup anak-anak di bawah umur yang sekarang sudah banyak yang memiliki *gadget* sendiri. Bahkan saat ini banyak orang tua yang membebaskan anak memainkan *gadget* nya. Kondisi kecanduan *gadget* ini disebut dengan *Screen Dependency Disorder* (SDD). Sekitar 70 persen orang tua mengaku memang mengizinkan anak-anak mereka yang usianya 6 bulan sampai 4 tahun bermain *gadget* ketika mereka sedang melakukan pekerjaan rumah tangga,

serta sekitar 65 persen melakukan hal yang sama untuk menenangkan si anak saat berada di tempat umum.

Salah satu contoh kasus anak kecanduan *gadget* ini dialami oleh (A) bahwa (A) ini sudah bermain *gadget* sejak umur 2 tahun. Walaupun (A) belum bisa membaca namun caranya bermain *gadget* dengan meniru apa yang dilihatnya ketika orang tua nya bermain *gadget* Atapun Kakak dan orang sekitarnya. Lucunya ketika membuka aplikasi *youtube* (A) ini bukan mengetik yang ingin dicari melainkan dengan cara menggunakan pencarian suara jika *Gadget* tersebut tidak memiliki data sedangkan dia ingin membuka aplikasi *Youtube* (A) ini akan Berucap "Datanglah Data" Sehingga orang yang disekitarnya pun biasa tertawa melihat tingkah (A) ini. Seharusnya (A) yang masih berumur 5 tahun belum waktunya untuk diberikan sebuah *gadget*, hal ini akan berakibat (A) akan berubah menjadi perilaku yang konsumtif berlebih terhadap penggunaan *gadget* sehingga diperlukan pengawasan yang ketat dalam mempergunakan *gadget* dalam aktivitas sehari-hari mereka. (A) lebih sering menggunakan *gadget* untuk memainkan aplikasi permainan, baik itu permainan (*Game*), *Youtube*, Film Kartun dan sebagainya. Saat ini, biasanya ia menggunakan *gadget* kurang lebih 1 jam, dan ia paling lama menggunakan aplikasi *Youtube*.

Kasus (A) yang kecanduan *gadget* mereka akan melakukan hal-hal yang ekstrim jika tidak diberikan *gadget*, Seperti marah-Marah, Menangis dengan keras, dan Jika marah-marah biasanya melempar benda-benda yang ada disekitarnya. Hal ini terjadi karena Bapak dan ibunya sudah membiasakan memanjakan si anak dengan memenuhi semua yang diinginkan sang anak supaya tidak mengganggu pekerjaan orang tuanya dan ibu bapannya pun tanpa memikirkan akibat yang akan dialami nanti.

Selain itu, *gadget* kerap dijadikan sebagai alat untuk mengalihkan (A) supaya tidak mengganggu pekerjaan Bapak Ibunya saat lagi Bekerja sehingga bapak ibunya menyediakan fasilitas *gadget* untuk (A) yang masih tergolong masih berusia dini. Hal

ini seharusnya orangtua mengawasi saat (A) mempergunakan *gadget* sehingga terjalin interaksi antara anak maupun orangtua sehingga tidak menimbulkan dampak negatif dari penggunaan *gadget*, seperti membuat anak menjadi malas untuk bergerak dan beraktivitas yang sesuai dengan usianya Sehingga (A) ketergantungan *gadget* yang tinggi, memiliki sedikit kesempatan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Biasa juga (A) ini duduk di kursinya dengan sebuah *smartphone* di genggamannya. Matanya menatap tajam layar di hadapannya, menonton video kartun yang ditayangkan satu demi satu. Ketika ibunya berusaha mengambil kembali *Gadget* tersebut, (A) ini menjerit-jerit marah, bahkan memukul-mukulkan tangan mungilnya ke arah ibunya. Kasus kecanduan *gadget* pada (A) memang merupakan salah satu problematika pengasuhan anak di era digital.

B. KAJIAN TEORI

Gadget adalah sebuah perangkat atau instrumen elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis terutama untuk membantu pekerjaan manusia. Perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Diantaranya *smartphone* seperti *iphone* dan *blackberry*, serta *notebook* (perpaduan antara komputer portabel seperti *notebook* dan internet)¹. *Gadget* merupakan sebuah inovasi dari teknologi terbaru dengan kemampuan yang lebih baik dan fitur terbaru yang memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna. Seiring perkembangan, pengertian *gadget* pun menjadi berkembang yang sering kali menganggap *smartphone* adalah sebuah *gadget* dan juga teknologi komputer ataupun *laptop* bila telah diluncurkan produk baru juga dianggap sebagai *gadget*. *Gadget* adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Inggris, yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Salah satu hal yang membedakan *gadget* dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan” artinya, dari hari ke hari *gadget* selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. Contoh-contoh

¹ Widiawati, *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak*, (Jakarta : Universitas Budi Luhur, 2014), hlm. 106

dari *gadget* di antaranya telepon pintar (smartphone) seperti iphone dan blackberry, serta netbook (perpaduan antara komputer portabel seperti notebook dan internet). Jadi, dapat disimpulkan bahwa, *gadget* adalah suatu alat elektronik yang memiliki berbagai layanan fitur dan aplikasi-aplikasi yang menyajikan teknologi terbaru yang membantu hidup manusia menjadi lebih simple dan praktis dan memiliki fungsi khusus.

Secara tidak sadar, anak-anak merasa lebih senang dengan *gadget* dibandingkan bermain dengan teman sebayanya. Hal ini tidak lepas dari berbagai fitur yang ditawarkan oleh *gadget* yang tentunya lebih menarik perhatian anak. Salah satu dampak negative yang dapat terjadi pada anak adalah kecanduan pada *gadget*. Adapun ciri-ciri anak sudah kecanduan *gadget*, yaitu sebagai berikut:

- a) Anak menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain *gadget*
- b) Anak mengabaikan atau mengesampingkan kebutuhan lain hanya untuk bermain *gadget*. Misalnya: lupa makan, lupa mandi.
- c) Anak mengabaikan teguran-teguran dari orang sekitar.

1. INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET

Intensitas Pemakaian *Gadget* Intensitas penggunaan *gadget* dapat dilihat dari seberapa seringnya anak menggunakannya dalam satu hari. Penggunaan *gadget* pada anak harus memiliki batasan-batasan, intensitas penggunaan *gadget* pada anak terbagi menjadi 3 kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Kategori rendah apabila penggunaan *gadget* hanya waktu senggang (saat pulang sekolah, selesai belajar) dan durasi pemakaiannya hanya setengah jam. Kategori sedang adalah apabila pemakaian *gadget* berkisar antara 40-60 menit dalam sekali pemakaian dan dengan pemakaian 2-3 kali perhari. Sedangkan, kategori tinggi yaitu apabila pemakaian *gadget* memiliki

durasi waktu 60 menit secara terus menerus atau lebih dari 120 menit sekali pemakaian.²

KATEGORI	DURASI	INTENSITAS
Tinggi	75-120 menit	Lebih dari 3 kali per hari
Sedang	40-60 menit	2-3 kali per hari
Rendah	5-30 menit	Maks. 1-2 kali per hari

Semakin lama durasi penggunaan *gadget* oleh anak maka tingkat daya lihatnya akan semakin buruk. Sebaliknya, jika durasi penggunaan *gadget* semakin sedikit, maka tingkat daya lihatnya akan baik. Paparan layar monitor akan mempengaruhi ketajaman penglihatan, hal tersebut disebabkan oleh gelombang-gelombang pada layar monitor yang terlalu lama dilihat oleh mata. Maka, sinar – X, sinar ultraviolet, gelombang mikro, radiasi elektromagnetik ditangkap oleh mata, selanjutnya diteruskan ke lensa, dan dapat merusak lensa mata, karena masih rentanya mata anak. Ketika anak terlalu lama didepan layar dengan penerangan cahaya yang tidak baik akan menyebabkan gangguan atau kelelahan penglihatan

2. DAMPAK POSITIF PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK

Beberapa hal yang menjadi dampak positif perkembangan teknologi informasi (Susanto:2017), antara lain :

- a) Dapat menambah wawasan anak.
- b) Anak dapat membangun relasi, memperbanyak teman tanpa harus dibatasi jarak dan waktu.
- c) Dapat memudahkan anak dalam mencari dan mengetahui informasi terkini

² M Hafiz Al-Ayouby, *Dampak Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini (Studi PAUD dan TK Handayani Bandar Lampung)*, Skripsi, (Bandar Lampung: Fakultas Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung, 2017), hlm. 17-19

- d) Anak dapat menggunakan sebuah teknologi perangkat lunak pendidikan seperti program-program untuk pengetahuan dasar membaca, berhitung, sejarah, geografi, dan sebagainya. Dengan perkembangan teknologi kini perangkat pendidikan dapat dibuat dengan unsur hiburan (entertainment) yang berhubungan dengan materi pendidikan, sehingga anak secara tidak langsung mau untuk belajar (video lagu anak-anak).
- e) Menjadi sebuah solusi bagi orang tua yang menghadapi seorang anak yang bosan belajar.
- f) Membangun kreatifitas anak.
- g) Teknologi membuat seorang anak jauh lebih fasih dengan teknologi, terutama teknologi informasi.

Dampak positif dari penggunaan *gadget* yang salah satunya *smartphone* yaitu:

- a) Setiap orang lebih mudah dalam melakukan aktifitas komunikasi dengan siapa saja di mana saja sesuai dengan kebutuhan komunikasi itu sendiri.
- b) Komunikasi tersebut dapat dilakukan dalam berbagai arah baik secara langsung antar suara, melalui video call, sehingga memungkinkan kita dapat bertatap muka dan teknologi komunikasi lainnya seperti dengan pemanfaatan media internet untuk berkomunikasi melalui berbagai media sosial yang tersedia.
- c) Tidak ketinggalan informasi mengenai banyak hal, karena kecanggihan perangkat gadget yang ada dapat memberikan pemberitahuan mengenai informasi yang anda sambungkan pada jaringan internet, sehingga informasi dari berbagai sumber lebih cepat dan mudah untuk dipahami.

3. DAMPAK PENGGUNAAN *GADGET* YANG BERLEBIHAN PADA ANAK

Belakangan ini, penggunaan *gadget* tidak saja menjadi dominasi orang dewasa. *Smartphone, tablet, notebook* dan aneka *gadget* lainnya juga sudah banyak digunakan oleh anak-anak. Fenomena ini mudah kita temui pada anak yang memang difasilitasi oleh orang tuanya untuk sibuk ber-*gadget* ria agar orang tua lebih leluasa beraktivitas tanpa perlu terus-terusan mendampingi anaknya. Ada juga orang tua yang mungkin bermaksud mengenalkan teknologi *gadget* itu sejak dini kepada anak-anaknya. Saat anak sedang dalam usia dini, anak dalam tahap untuk mengeksplor dan berinteraksi secara langsung terhadap dunia sekitar. Anak-anak yang sedang berada dalam masa serba ingin tahu ini dengan mudahnya mengeksplor segala hal melalui *gadget*. *Gadget* memiliki dampak positif dan negatif bagi perkembangan anak usia dini dimana yang menjadi dampak positifnya yaitu menambah pengetahuan, melatih kreatifitas anak, mempermudah dalam berkomunikasi. Namun, apabila penggunaan *gadget* pada anak usia dini tidak dalam pengawasan orang tua, akan berdampak negatif pada perkembangan anak.

Penggunaan *gadget* pada anak usia dini dapat mengganggu konsentrasi belajar anak. *Gadget* memiliki fitur-fitur yang canggih seperti, kamera, games dan lain-lain. Fitur itu semua dapat mengganggu proses pembelajaran di sekolah. Misalnya, siswa bermain *gadget* ketika guru menerangkan pelajaran di depan. *Gadget* juga dapat menghambat proses belajar di rumah. Selain itu, penggunaan *gadget* menyebabkan kurangnya interaksi sosial. Anak usia dini secara umum menghabiskan waktunya dengan bermain dan mencoba hal-hal baru. Tidak jarang mereka bermain dan memuaskan rasa penasaran mereka melalui *gadget*. Di zaman yang modern ini, anak-anak jauh lebih senang menghabiskan waktunya dengan *gadget*, bukan dengan teman-temannya. Tidak sedikit anak-anak yang menghabiskan waktunya bermain dengan *gadget*nya sendirian di kamar. Bermain *gadget* bisa membuat anak berkembang ke arah pribadi yang antisosial. Ini terjadi karena anak-anak ini tidak diperkenalkan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Selain itu juga berpotensi

mendorong anak untuk menjalin relasi secara dangkal. Waktu untuk bercengkerama secara langsung berkurang karena waktu tersita untuk menikmati semuanya dalam kesendirian.

Gadget juga dapat mempengaruhi perilaku anak. Kemajuan teknologi berpotensi membuat anak cepat puas dengan pengetahuan yang diperolehnya. Hal ini dapat membuat anak cenderung berpikir dangkal. Kemajuan teknologi mempercepat segalanya dan tanpa disadari anak pun dikondisikan untuk tidak tahan dengan keterlambatan. Hasilnya anak makin hari makin lemah dalam hal kesabaran serta konsentrasi dan cepat menuntut orang untuk memberi yang diinginkannya dengan segera.

Penggunaan *gadget* jelas memberi pengaruh terhadap perkembangan anak usia dini, baik itu secara fisik, kognitif, emosi, sosial, dan motorik. Kemajuan teknologi dapat membantu daya kreatifitas anak, jika pemanfaatnya di imbangi dengan interaksi anak dengan lingkungan sekitarnya. Namun, apabila terlalu membebaskan anak dibawah umur menggunakan teknologi yang terlalu canggih seperti *gadget* maka itu dapat mengubah perilaku seorang anak, untuk itu peran orang tua sangat penting.

Selain beberapa dampak yang dipaparkan diatas. Berikut ini, terdapat beberapa dampak negatif penggunaan *gadget* terhadap anak usia dini:

a) Anak Akan Menjadi Pasif

Studi terbaru yang dipublikasikan pada jurnal *Infant Behavior and Development* menemukan bahwa menonton televisi akan meningkatkan risiko keterlambatan perkembangan kognitif, motorik, dan bahasa pada anak usia di bawah usia dua tahun. Semakin panjang durasi interaksi anak dengan perangkat elektronik, maka semakin parah gangguan yang dialaminya. Para peneliti pun meyakini bahwa apabila anak semakin tergantung pada alat elektronik, maka hubungannya dengan

orangtua pun akan merenggang dan dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan tersebut. Oleh sebab itu, penting bagi orang tua untuk tetap berinteraksi dengan anak. Lakukan obrolan ringan atau bacakan dongeng sebelum tidur agar anak bisa berinteraksi dengan Anda.

b) Anak Menjadi Pemalas dan Berpotensi Obesitas

Beberapa penelitian menunjukkan, terlalu sering berinteraksi dengan perangkat elektronik memicu otak melepaskan *dopamin*. Zat ini dilepaskan ketika Anda melihat sesuatu yang menarik dan penghargaan. Namun, memiliki kebiasaan berinteraksi dengan *gadget* sejak kecil membuat anak mencari penghargaan dari perangkat tersebut, akhirnya ia lebih memilih duduk dengan *gadget* ketimbang bermain dengan anak lain. Perilaku semacam ini juga menggantikan aktivitas lain. Itulah mengapa kebiasaan interaksi dengan perangkat elektronik dikaitkan dengan tingkat obesitas. siswa TK yang menonton televisi selama satu jam sehari cenderung mengalami peningkatan risiko obesitas.

c) Anak Alami Gangguan Perilaku

Sebuah studi yang dipublikasikan tahun 2014 pada jurnal *Pediatrics* menyebut bahwa bayi yang rewel biasanya lebih banyak menonton televisi. Menurut para peneliti, perilaku bayi ini diyakini lantaran perangkat elektronik mengganggu pola tidur anak. Namun demikian, studi lain menunjukkan bahwa seringnya waktu yang dihabiskan di depan layar kaca saat bayi tumbuh dewasa akan berkorelasi dengan masalah-masalah perilaku. Solusinya, sering-seringlah menghabiskan waktu dengan bermain bersama anak.

d) Anak Berisiko Menderita Rabun Dekat

Tingkat rabun dekat di seluruh dunia semakin meningkat. Meskipun gangguan pada mata banyak dipengaruhi faktor keturunan, namun beberapa ahli meyakini bahwa penggunaan *gadget* dan penglihatan yang buruk ternyata saling berkait. Hal ini

berhubungan juga dengan kebiasaan anak meletakkan layar ponsel atau *tablet* dengan jarak yang terlalu dekat dengan mata.

Dalam Jurnal Penelitian dan Pengembangan PAUD, ketika anak usia dini sudah menggunakan *gadget* secara berlebihan, maka dalam segi perkembangan psikologisnya akan banyak terganggu, seperti³:

- a) Perkembangan fisik-motorik yang seharusnya anak berkembang aktif dan kreatif namun karena lebih asyik bermain dengan *gadget*-nya perkembangan fisik-motorik terhambat, anak menjadi malas dan lambat bergerak.
- b) Perkembangan kognitif, anak menjadi kurang peka terhadap lingkungan karena sibuk dengan *gadget*.
- c) Perkembangan sosio-emosional, anak cenderung memilih diam dirumah atau bahkan hanya ditempat tidurnya sambil bermain *gadget*-nya. Yang seharusnya anak usia dini bermain dengan teman sebayanya untuk mengembangkan kemampuan berpikirnya.

Perkembangan bahasa, karena anak hanya berinteraksi dengan *gadget*, anak menjadi tidak terbiasa berbicara dengan orang disekitarnya ataupun orang yang baru dikenalnya.

C. PEMBAHASAN

Berdasarkan dari analisis kasus diatas, perlu adanya upaya-upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah yang dialami oleh si (A). Keterlibatan orang tua sangat diperlukan dalam hal pengawasan dan pendampingan kepada si (A) untuk mengatasi kecanduan *gadget* yang dialaminya.

³ Dina Kusuma Wardhani, *Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Psikologis bagi Anak Usia Dini*, Jurnal Pendidikan dan Pengembangan PAUD, Vol. 3, No. 2, 2016, hlm. 139

1. Pendampingan dialogis orang tua terhadap anak usia dini

Pendampingan secara dialogis memang harus senantiasa dilakukan oleh orang tua sebagai guru pertama dan utama bagi anak. Orang tua bertindak sebagai komunikator dan anak sebagai komunikan, orang tua berbicara dengan anak dengan bahasa yang dipakai sehari-hari dan bahasa non lisan (nonverbal) digunakan ketika komunikator perlu menjelaskan melalui isyarat, baik tubuh maupun benda lainnya sehingga komunikan akan mengerti⁴. Anak usia dini cenderung menggunakan benda yang berwarna untuk memacu perkembangan otaknya. Pada masa usia dini anak mengalami masa keemasan (the golden years) yang merupakan masa di mana anak mulai peka/sensitif untuk menerima berbagai rangsangan. Pada usia 0-2 tahun masa ini kemampuan anak terbatas pada gerak-gerak refleks, bahasa awal, waktu sekarang dan ruang yang dekat saja.

Komunikasi yang efektif pada anak usia dini syaratnya (Hermoyo, 2015) sebagai berikut:

- a) Orang tua perlu memilih waktu yang tepat untuk berkomunikasi pada anak Bahasa yang digunakan harus bisa dimengerti oleh anak
- b) Sikap ketika berkomunikasi
- c) Jenis kelompok di mana komunikasi akan dilaksanakan. Komunikasi yang intens dan positif pada anak usia dini membuat anak mampu mengenal dan membedakan benar salah, memudahkan dalam mengetahui akar persoalan, serta memberikan kepentingan yang terbaik untuk anak. Mempertimbangkan faktor untung dan rugi dalam mengenalkan teknologi digital pada anak, pada akhirnya tergantung

⁴ Suryameng, *Pendampingan dialogis orangtua dalam penggunaan gadget pada anak usia dini*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol.2 No.2. 2019, hlm. 46

pada kesiapan orang tua dalam mengenalkan dan mengawasi anak saat menggunakan *gadget*.

Beberapa cara yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam mengawasi dan mendampingi anak dalam penggunaan *gadget* yaitu:

- a) Belajar tetapkan batas. Kalau terlalu berlebihan, sesuatu yang baik pun bisa merusak. Orang tua perlu tetapkan batas waktu saat menggunakan teknologi untuk bekerja ataupun menikmati hiburan, dan jangan melanggarnya. Orang tua juga dapat membatasi aktivitas berinternet anak di rumah dengan menyimpan password dan memblokir konten yang berisi pornografi atau mengaktifkan program kids mode atau parental control di smartphonanya.
- b) Selalu berusaha mendampingi anak saat menggunakan *gadget*. Beri penjelasan tentang apa yang sedang dipelajari. Ketika anak tertarik pada hal atau konten yang menurut orang tua kurang sesuai, beritahu mereka mengapa ini baik atau mengapa yang lainnya tidak baik.
- c) Orang tua disarankan menerapkan gerakan 1821, yaitu melakukan puasa *gadget* dan televisi hanya 3 jam mulai dari jam 18.00 sampai dengan 21.00, menghabiskan waktu bersama anak dengan sepenuh hati, sepenuh jiwa raga selama 3 jam saja. Bisa bermain bersama, menemani belajar, mengobrol, aktivitas apapun yang dapat mengembalikan hak-hak anak yang telah dirampas karena *gadget*.

Sara Pinel (Theva Nithy: 2019), Direktur marketing dan operasional Tekkie Help, sebuah perusahaan teknologi, informasi, dan komunikasi di Singapura, memberikan beberapa tips dalam penggunaan *gadget* pada anak antara lain:

- a) Memilih aplikasi yang berkualitas. Pilih aplikasi sesuai kesukaan dan bakat anak, sehingga anak bersemangat untuk melakukan eksplorasi

pada hal-hal baru. Sisihkan waktu sedikit untuk mencari dan mengetesnya. Variasinya bisa beraneka ragam, misalnya cerita, puzzle, musik permainan alpabet, game matematika, seni.

- b) Dampingi anak anda. Luangkan waktu untuk mendampingi anak bermain *gadget*. Lihatlah bagaimana mereka bermain game atau browsing. Pancing sedikit pertanyaan untuk melatih mereka berpikir kritis. Bila yang game edukatif yang mereka sering mainkan terlalu mudah, tanyakan apakah mereka ingin mencoba yang lebih sulit.
- c) Jadilah contoh yang baik. Perilaku anda terhadap teknologi adalah contoh yang mudah sekali ditiru oleh anak⁵

Beberapa tips untuk membatasi penggunaan *gadget* pada anak, yaitu:

- a) Hanya 30 menit hingga 1 jam per hari
- b) Imbangi penggunaa smartphone dengan aktivitas lain, misalnya bermain di luar rumah, berjalan kaki bersama, membacakan cerita dan lain-lain
- c) Usahakan smartphone tidak menjadi baby sitter bagi anak.
- d) Ajarkan keamanan berinternet sejak dini kepada mereka
- e) Ajak mereka berdiskusi. Ajak anak menanyakan hal-hal yang tidak mereka ketahui.
- f) Untuk anak yang lebih besar, tetapkan peraturan smartphone, misalnya lama penggunaan dan konten yang bisa dilihat.
- g) Ketahuilah aplikasi yang aman dan sesuai usia anak, yang juga memiliki fitur kontrol untuk orang tua.

⁵ Suryameng, *Pendampingan dialogis orangtua dalam...*, hlm. 47

2. Upaya Orang Tua dalam Mengatasi Problematika Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini

Anak merupakan generasi penerus yang harus dipersiapkan untuk masa depan yang semakin modern. Seiring berjalannya waktu, perkembangan disegala bidang akan semakin maju. Salah satu perkembangan yang sudah terlihat sangat pesat adalah teknologi. Saat ini manusia dimudahkan dengan adanya *gadget*, seseorang dimudahkan dengan fitur/aplikasi pada *gadget* dalam membantu aktifitas kehidupan manusia. Selain banyak membantu aktifitas manusia, *gadget* juga dapat memberikan dampak negatif bagi penggunanya. Seperti kita ketahui bersama, *gadget* saat ini tidak hanya digunakan oleh orang dewasa, tetapi juga anak-anak, bahkan anak yang masih berusia dini. Anak usia dini merupakan anak dengan usia emas, karena pada usia ini perkembangan anak, baik fisik motorik sampai agama dalam masa berkembang pesat. Di masa modern ini, banyak orang tua yang memberikan *gadget* dengan alasan anak menjadi tidak rewel dan sebagainya. Padahal penggunaan *gadget* oleh anak usia dini akan mengakibatkan berbagai dampak negatif yang dapat menjadi problematika. Ketika hal tersebut disadari oleh orang tua, seharusnya orang tua mempunyai upaya-upaya sendiri dalam mengatasi anak yang sudah ketergantungan dengan *gadget*. Dalam penelitian ini orang tua subjek melakukan upaya-upaya untuk mengatasi problematika penggunaan *gadget* pada anaknya.⁶

Ahmad Sudi dan Sumantri dalam jurnalnya menjelaskan untuk mengatasi adiksi *gadget* dan upaya pencegahannya, yaitu dengan cara-cara sebagai berikut:

- a) GMM (Gerakan Maghrib Mengaji)

⁶ Rizki Istiqowati. *Upaya orang tua dalam mengatasi problematika penggunaan gadget pada anak usia dini*, Skripsi, Fakultas Dakwah, Bimbingan konseling, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020, hlm.71

- b) Pengkondisian Klasik, yaitu membentuk sikap baik dalam individu anak, mengatur lingkungan yang nyaman bagi anak, membiasakan perilaku baik secara kontinyu (terus-menerus).

Berbeda dengan jurnal lain, disebutkan bahwa Al-Qur'an sudah mencontohkan beragam komunikasi interaktif antara orang tua dan anak dalam hal apapun, yaitu sebagai berikut:

- a) Menghargai dan mendengarkan pendapat anak.
- b) Kritis dan penuh selidik terhadap perilaku anak.
- c) Memberi nasihat yang menyeluruh dan lengkap.
- d) Memberikan peringatan keras jika melihat kesalahan anak.

Adapun yang dijelaskan oleh Elizabeth T. Santosa dalam bukunya, orang tua harus memiliki kedekatan dengan anak agar terjalin hubungan baik diantaranya. Untuk meningkatkan hubungan tersebut dapat dilakukan cara sebagai berikut:

- a) Orang tua perlu memiliki kontak dan komunikasi setiap saat dengan anaknya, tanpa terkecuali.
- b) Menghabiskan waktu bersama.
- c) Menjadi orangtua yang bijaksana
- d) Menepati janji.
- e) Perlakukan anak sesuai dengan umurnya.
- f) Memuji anak jika telah melakukan sesuatu dengan baik.
- g) Peduli terhadap anak.
- h) Mendukung anak.

- i) Tidak bercanda berlebihan.

Problematika penggunaan *gadget* pada anak usia dini dapat diatasi oleh orang tua subjek sendiri, walaupun dengan cara yang sederhana, namun berkelanjutan. Karena masa anak usia dini merupakan masa yang masih memerlukan pendampingan orang tua dan masih mudah untuk dibentuk. Sehingga orang tua sangat berperan penting pada masa tumbuh kembang anak usia dini, orang tua harus andil dalam setiap perubahan yang positif ataupun negatif pada anak. Orang tua juga harus siap senjata dengan segala hal yang akan terjadi pada anak.⁷

D. PENUTUP

Gadget adalah teknologi kecil yang memiliki fungsi khusus, tetapi sering diasosiasikan sebagai sebuah inovasi atau barang baru. *gadget* selalu memiliki pembaruan, baik dari segi desain yang modern dan stylish hingga fitur yang canggih. Macam-macam *gadget* seperti smartphone, laptop, tablet, dan video game. Saat ini pengguna *gadget* jenis smartphone sangat banyak dijumpai melebihi pengguna *gadget* lainnya. Dengan fitur-fiturnya yang canggih membuat semua kalangan baik dewasa hingga anak-anak tertarik untuk menggunakannya. Dibalik kecanggihannya ini terdapat dampak positif dan negatifnya.

Dampak positif penggunaan *gadget* diantaranya: Membantu perkembangan fungsi adaptif dari seorang anak, menambah pengetahuan, memperluas jaringan persahabatan, mempermudah komunikasi, dan membangun kreatifitas anak.

Dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak diantaranya: Anak akan menjadi pasif, Anak akan menjadi pemalas dan berpotensi obesitas, Anak beresiko mengalami Gangguan Perilaku serta anak beresiko menderita rabun dekat.

⁷ *Ibid.*, hlm. 75

Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketergantungan anak dalam menggunakan *gadget* diantaranya: Pilih sesuai dengan usia anak, Selektif dalam memilihkan aplikasi permainan di dalam *gadget*, Temani anak dalam bermain, Batasi waktu bermain *gadget* anak, serta mengajak anak melakukan kegiatan positif.

Gadget memang sangat berguna bagi kehidupan, namun kegunaan tersebut harus digunakan secara positif. Bagi orang yang sudah dapat bertanggung jawab, maka penggunaan *gadget* akan cenderung lebih aman. Bagi anak yang terlalu dini kegunaan *gadget* masih terlalu awam, anak memakai *gadget* untuk bermain sehingga dapat menyebabkan kecanduan apabila anak diberikan *gadget* diusia dini dan dampaknya tidak hanya terlihat saat sekarang namun juga akan terlihat ketika anak beranjak dewasa, maka dari itu diperlukan peran orang tua untuk mengawasi dan membatasi penggunaan *gadget* pada anak. Orangtua yang baik pasti dapat memahami apa yang terbaik untuk anaknya. Menemani waktu bermain anak, membimbingnya, meluruskan yang salah, mengajaknya berkomunikasi serta bagaimana berpikir dan berargumentasi dengan mengkaitkannya dengan dunia yang nyata serta mendidik anaknya untuk lebih peduli dengan lingkungan di sekitarnya.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ayouby, M Hafiz. 2017. *Dampak Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini (Studi PAUD dan TK Handayani Bandar Lampung)*. Fakultas Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung.
- Ariston, Yummi, Frahasini. 2018. *Dampak penggunaan gadget bagi perkembangan sosial anak sekolah dasar*. Journal of educational review and research. Vol.1 No.2
- Hurlock, B Elizabeth. 1996. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

- Istiqowati, Rizki. 2020. *Upaya orang tua dalam mengatasi problematika penggunaan gadget pada anak usia dini*. Fakultas Dakwah, Bimbingan konseling, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto
- Kurniawati, N.A., Solehuddin.,& Ilfiandra., 2019. *Tugas Perkembangan pada Anak Akhir*. Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research. Vol.3 No.2
- Monks, F.J., dkk. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University.
- Murni. 2017. *Perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial pada masa kanak-kanak awal 2-6 tahun*. Jurnal. Vol.3 No.1.
- Palar, J.E., Onibala, F. & Oroh,W. 2018. *Hubungan peran keluarga dalam menghindari dampak negatif penggunaan gadget pada anak dengan perilaku anak dalam penggunaan gadget di desa kiawa 2 barat kecamatan kawangkoan utara*. Ejournal Keperwatan. Vol.6 No.2.
- Pangastuti, Ratna. 2017. *Fenomena gadget dan perkembangan sosial bagi anak usia dini*. Journal of Islamic early childhood education. Vol.2 No.2.
- Setianingsih.,Amila W.A.,& Firiana N.K., 2018. *Dampak penggunaan gadget pada anak usia pra sekolah dapat meningkatkan resiko gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas*. Jurnal Gaster. Vol.16 No.2
- Suryameng. 2019. *Pendampingan dialogis orangtua dalam penggunaan gadget pada anak usia dini*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. Vol.2 No.2.
- Thahir, Andi. 2018. *Psikologi Perkembangan*. Lampung: www. aura-publishing.com.
- Wardhani, Dina Kusuma. 2016. *Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Psikologis bagi Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan dan Pengembangan PAUD. Vol. 3

Widiawati. 2014. *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak*.
Jakarta : Universitas Budi Luhur.

W, John, Santrock, dkk. 2011. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Salemba Humanika.
Zaini, Muhammad, Soenarto. 2019. *Persepsi Orangtua terhadap Hadirnya Era
Teknologi Digital di Kalangan Anak Usia Dini*. Jurnal Obsesi : Jurnal
Pendidikan Anak Usia Dini. Vol.3 No.1