



PERAN ORANG TUA DAN ANAK DALAM PENGENDALIAN *GADGET ADDICT*

Sri Purwaningsih¹, Umami Hanni², Nuansa Air Zam Zam³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

Kata Kunci :

Anak, *gadget addict*,
Intervensi, orang tua

ABSTRAK

Latar belakang: Perkembangan teknologi menjadi suatu hal yang tidak lepas dari kehidupan manusia. *Gadget* adalah hasil perkembangan teknologi yang menjadi kebutuhan setiap individu pada masa sekarang. Penggunaan *gadget* didominasi oleh remaja dan dewasa tetapi tidak menutup kemungkinan juga pada anak usia dini. Hal tersebut dapat memberikan dampak positif dan negatif. Namun, dampak negatif yang ada lebih terlihat, salah satunya yaitu anak menjadi kecanduan *gadget* yang dapat mengganggu proses tumbuh kembang anak. Orang tua merupakan sosok terdekat anak oleh karena itu peran orang tua dalam pengendalian *gadget addict* sangat besar.

Tujuan: Untuk menganalisis artikel yang berhubungan peran orang tua dan anak dalam mengendalikan kecanduan *gadget*.

Metode: Metode yang digunakan adalah pencarian artikel jurnal secara elektronik menggunakan beberapa database yaitu *Scencedirect*, *Google Scholar* serta *Pubmed*. Terdapat 5 artikel yang direview.

Hasil: Dari *literature review* tersebut didapatkan hasil beberapa cara yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam mengatasi *gadget addict* pada anak diantaranya; memberi rentang waktu dalam menggunakan *gadget*, lebih bijak dalam memilih aplikasi untuk anak, orang tua menemani anak pada saat bermain *Gadget*, melatih anak agar bertanggung jawab dalam menggunakan *gadget*, mengawasi anak apakah sudah berinteraksi sosial dengan baik atau belum, berikan dukungan keluarga, serta tingkakan lingkungan bermain yang aman untuk anak dan tingkatkan pengetahuan siswa tentang kecanduan *gadget*.

Kesimpulan: Kecanduan *gadget* pada anak dapat diatasi dan dicegah melalui aplikasi beberapa intervensi terkait dengan pengendalian *gadget addict* pada anak serta edukasi baik pada orang tua maupun anak.

Keywords:

Children, *gadget addicts*, *intervention*, *parents*

ABSTRACT

Background: Technological development has become something that cannot be separated from human life. *Gadgets* are the result of technological developments which are a necessity for every individual today. The use of *gadgets* is dominated by teenagers and adults, but this does not rule out the possibility of young children as well. This can have positive and negative impacts. However,

the negative impacts are more visible, one of which is that children become addicted to gadgets which can disrupt the child's growth and development process. Parents are the closest figures to children, therefore the role of parents in controlling gadget addiction is very large.

Objective: *to analyze the role of parents and children in controlling gadget addiction.*

Method: *The method used is electronic search for journal articles using several databases, namely Scencedirect, Google Scholar and Pubmed*

Results: *From the literature review, the results showed several ways that parents can use to overcome gadget addiction in children, including; provide a time span for using gadgets, be wiser in choosing applications for children, parents accompany children when playing with gadgets, train children to be responsible in using gadgets, monitor children whether they have social interactions well or not, provide family support, and increase safe play environment for children and increase students' knowledge about gadget addiction.*

Conclusion: *Based on the analysis of the results carried out, it can be concluded that gadget addiction in children can be overcome and prevented through the application of several interventions related to controlling gadget addiction in children as well as education for both parents and children.*

Korespondensi:

sri.purwanin

sih@mhs.unsoed.ac.id

PENDAHULUAN

Dunia teknologi informasi berkembang begitu pesat dan menyebar ke seluruh lapisan kehidupan manusia. Banyak fasilitas informasi telekomunikasi yang tercipta dari perkembangan teknologi tersebut, seperti televisi, *computer*, dan tentunya *gadget* yang sudah menjadi bagian terpenting seorang individu dalam menjalankan dinamika kehidupan. Secara umum, *gadget* dianggap sebagai perangkat elektronik yang kecil serta mempunyai fungsi yang khusus di masing-masing perangkat sehingga berbeda dari perangkat elektronik lainnya karena fitur-fitur dalam *gadget* terus berkembang sebagai hasil dari kemajuan teknologi sehingga hidup lebih efektif.¹ Saat ini *gadget* mempunyai berbagai manfaat yang bisa kita rasakan salah satunya yaitu tersedianya berbagai macam social media diantaranya *instagram*, *facebook*, dan *twitter* sehingga kita bisa lebih mudah dalam mencari informasi bahkan memungkinkan untuk berhubungan orang lain yang ada di seluruh dunia. Selain itu, *gadget* menyediakan platform berisikan berbagai video menarik dan bisa digunakan sebagai hiburan dan pendidikan yang biasa kita kenal dengan *youtube*, terdapat pula *play store* untuk mendownload berbagai aplikasi yang diinginkan pengguna seperti *games*. Kecanggihan itulah yang membuat orang-orang betah menatap layar *gadgets* selama berjam-jam. Hal itu tidak hanya dinikmati oleh orang dewasa saja karena pada zaman sekarang penggunaan *gadget* tidak lagi memandang dari segi usia.

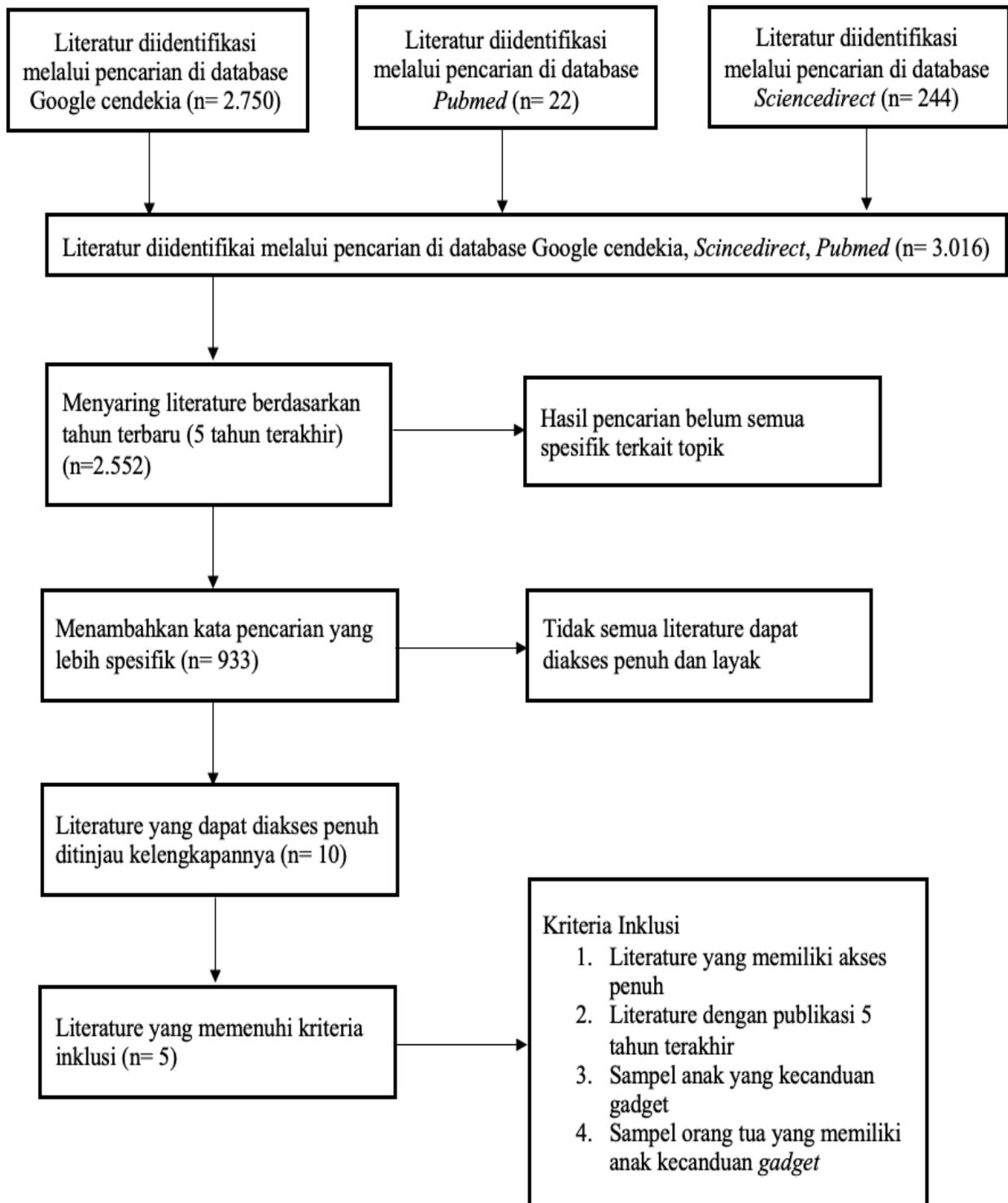
Menteri Informatika dan Komunikasi Rudiantara menyatakan pada acara Internet yang Cukup Aman untuk Anak-Anak di Jakarta pada 6 Februari 2018, bahwa 93,52% anak usia 9 hingga 19 tahun menggunakan mediasosial dan 65,34% menggunakan internet. Anak-anak biasanya menggunakan internet untuk membuka social media seperti *YouTube* serta bermain *game* online. Sudah banyak kita saksikan anak-anak usia dini yang setiap hari memilih bermain *gadget* dibandingkan bermain bersama teman-teman

sebayanya. apabila hal ini dilakukan terus-menerus dalam jangka panjang maka anak bisa mengalami kecanduan *gadget* atau *gadget addict* dimana hal tersebut memberikan dampak yang negatif bagi masa pertumbuhan dan perkembangan mereka. beberapa tanda anak usia dini sudah kecanduan *gadget* diantaranya: (1) malas untuk beraktivitas; (2) sering menceritakan tentang kelebihan *gadget*; (3) mengabaikan perintah orang tua yang membatasi dalam menggunakan *gadget*; (4) lebih emosional; (5) bersikap individualistik; (6) sering beralih dengan tujuan tetap bisa menggunakan *gadget* sesuai keinginan.² Selain itu, *gadget* juga dapat mempengaruhi perkembangan fisik psikis anak, terutama dalam hal perkembangan emosi.³ Anak-anak mudah kehilangan kesabaran, menantang orang tua, malas untuk melakukan kegiatan, mengobrol sendiri dengan gadget, tidak mendengarkan ketika dinasehati orang tua, serta meniru segala tingkah laku yang ada didalam gadget.⁴

Orang tua memiliki tanggung jawab dalam memantau serta mengendalikan penggunaan gadget anaknya dimana mereka harus memastikan konten konten yang dilihat anaknya tidak mengandung hal hal yang berdampak negatif dan dalam penggunaannya tidak melebihi batas waktu yang sudah ditetapkan keduanya.⁵ Faktor pemicu peningkatan jumlah pengguna gadget pada anak salah satunya adalah kemajuan teknologi.⁶ Keluarga sebaiknya lebih memperhatikan penggunaan *gadget* oleh anak-anak mereka di rumah dan habiskan waktu untuk bermain di luar rumah, mengajak mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang lebih menarik, seperti bermain musik, berolahraga, dan bersosialisasi dengan teman sebayanya.⁷

METODE

Proses pengambilan database dalam *literature review* ini menggunakan beberapa *search engine* diantaranya yaitu *google cendekia*, *Pubmed*, dan *Scencedirect* dengan *keyword* yang digunakan adalah intervensi, orang tua, anak, dan *gadget addict*. Kriteria inklusi pada *literature review* ini adalah *literature* yang memiliki akses penuh, *literature* dengan publikasi lima tahun terakhir, sampel anak yang kecanduan *gadget*, dan sampel orang tua yang memiliki anak kecanduan *gadget*. Sedangkan, kriteria eksklusi dalam *literature review* ini adalah literatur yang merupakan tinjauan teori/pendapat, hasil penelitian, dan *literature* yang berupa artikel jurnal. Kerangka kerja yang digunakan yaitu PICO (*Problem, Intervensi, Comparison, Outcome*).



Bagan 1: Kerangka Kerja PICO

HASIL

Berdasarkan kriteria dan penyaringan artikel, ditemukan 5 jurnal yang diterbitkan pada tiga tahun terakhir (2021-2023) dan masuk ke dalam literatur review. Tabel 1 menunjukkan ekstraksi data artikel.

Table 1. Ringkasan Penelitian

No	Penulis Dan Artikel	Judul	Metode	Sampel	Hasil
1.	Intervensi Psikoedukasi Kecanduan Gadget Pada Murid Sit Al Fathanah"		Intervensi psikoedukasi	25 orang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa terkait kecanduan <i>gadget</i> yang dibuktikan dengan hasil <i>test</i> yang menunjukkan para siswa dapat memahami materi terkait kecanduan <i>gadget</i> . ⁸
2.	"Metode Pemberhentian Anak Usia 6 Tahun yang Kecanduan Pada <i>Gadget</i> "	Dalam Anak Usia 6 Tahun yang Kecanduan Pada <i>Gadget</i> "	Pendekatan kualitatif	Anak usia 6 tahun	Hasil dari penelitian tersebut menemukan bahwa anak-anak yang menggunakan <i>gadget</i> untuk bermain <i>game</i> dan menonton hiburan di <i>YouTube</i> , membantu mereka belajar pengenalan bentuk serta membaca dan menulis. ⁹
3.	Peran Gadget dalam Penggunaan Gadget pada Anak Usia 11 Tahun"	Orang Tua Mengontrol Anak	Pendekatan kualitatif	Orang tua dan anak berusia 11 tahun	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan <i>gadget</i> pada anak usia 11 tahun dapat dikontrol dengan melibatkan peran orang tua seperti memastikan tidak ada masalah terkait proses interaksi sosial pada anak, memberikan batasan waktu dalam menggunakan <i>gadget</i> , senantiasa mendampingi anak ketika sedang bermain <i>gadget</i> , selektif dalam memilih aplikasi di <i>gadget</i> , serta melatih tanggung jawab anak dalam menggunakan <i>gadget</i> . ⁷
4.	"Program (<i>Gadget Manajemen and Mother's Skilly</i>) dalam Pencegahan Kegawatan Perilaku Agresif Anak Usia 3-5 Tahun"	" <i>GAMES and Mother's Skilly</i> "	Ceramah	18 orang	Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu 18 orang tua siswa terlibat sebagai responden. Respon orang tua sangat bagus, dimana orang tua berkesempatan untuk mengetahui apa yang anak butuhkan serta bagaimana memenuhinya dan bagaimana mengimplementasikan penggunaan <i>gadget</i> pada anak usia 3-5 tahun. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil umpan balik yang memperlihatkan susunan kegiatan anak menjadi lebih baik dan lamanya anak menggunakan <i>gadget</i> ditentukan dan diawasi oleh orang tua. ¹⁰
5.	"Metode orang tua dalam pengendalian emosi anak usia dini yang kecanduan <i>gadget</i> di kelurahan sangiesseri kecamatan sinjai Selatan"		Pendekatan naturalistik kualitatif	1.304 orang	Hasil dari penelitian yaitu: 1) Pola pengasuhan dalam mengendalikan emosi anak kecil di Desa Sanjaseri Kecamatan Sinjai wilayah selatan antara lain dengan membiarkan anak bermain di area tersebut, memberikan mainan yang mengalihkan perhatian anak, dan menjauhkan gawai dari jangkauan anak dan meningkatkan cinta pada anak, 2) Sulitnya orang tua dalam mengontrol emosi anak yang kecanduan <i>gawai</i> di Desa Sanjaseri Kecamatan Sinjai Selatan dipengaruhi oleh beberapa fakto antara lain kurang tegas dan konsisten, kurang perhatian terhadap anak, dan adanya faktor lingkungan. Sementara itu, dukungan dari keluarga dan lingkungan bermain anak membantu orang tua untuk mengendalikan emosi anak yang kecanduan <i>gawai</i> . ¹¹

PEMBAHASAN

Gadget merupakan suatu teknologi yang dapat dimanfaatkan oleh manusia termasuk anak-anak. Berbagai keuntungan dapat diambil dari penggunaan gadget namun penggunaan yang berlebihan tanpa pengawasan dan pembatasan oleh orang tua dapat memberikan dampak buruk bagi anak dimana pada masatersebut anak mulai mengamati dan meniru yang ada disekitarnya.¹² Dampak dari kecanduan *gadget* diantaranya dapat menyebabkan gangguan motorik kasar, motorik halus, rasa individualisme, rasa percaya diri yang rendah, munculnya perilaku agresif (memukul, menghina, mencubit, menggigit, mengejek, menendang memaki dan sebagainya), serta emosi anak menjadi lebih tidak stabil.¹³

Berdasarkan hasil *literature review* yang telah dilakukan, kecanduan *gadget* pada anak-anak dapat diatasi melalui beberapa intervensi yang berhubungan dengan pengendalian emosi. Metode pengendalian emosi anak yang dilakukan oleh orang tua dengan mengajak anaknya bermain di luar sebagai bentuk distraksi agar anak lupa dan tidak merengek meminta *gadget* terbukti dapat menurunkan intensitas penggunaan *gadget* anak. Bermain di luar juga dapat merangsang anak menjadi lebih kreatif dan melatih kemampuan bekerja sama serta bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.¹⁴

Intervensi pengendalian kecanduan *gadget* pada anak juga dapat dilakukan melalui psikoedukasi terkait bahaya kecanduan *gadget*, manfaat, dampak positif, dan dampak negatif *gadget* agar anak sadar akan bahaya kecanduan *gadget*. Psikoedukasi adalah pendekatan intervensi yang berfokus pada pengajaran peserta tentang masalah mereka.¹⁵ Psikoedukasi menekankan pada pengembangan dan pemberian informasi. Psikoedukasi dapat membantu anak lebih memahami cara menggunakan gadget secara adaptif membantu mereka memahami fungsi gadget sehingga dapat menggunakannya untuk kegiatan yang positif.¹⁶

Orang tua memiliki kontrol penuh atas anak yang menjadikan peran mereka sangat penting dalam mengatasi kecanduan anak. Orang tua dapat membantu anak mereka agar terhindar dari kecanduan gadget dengan melakukan pembatasan terhadap penggunaan gadget, menerapkan jadwal, menemani mereka saat menggunakan gadget, dan memilihkan aplikasi yang tepat untuk anak-anak.¹⁷ Oleh karena itu, pemberian pendidikan Kesehatan dan pelatihan keterampilan mengenai manajemen kecanduan gadget kepada orang tua dalam berkreasi mainan anak juga dapat diberikan agar orang tua tidak salah dalam mengintervensikan metode pengendalian *gadget* pada anak.

Intervensi pengendalian *gadget addict* juga dapat diatasi dengan membantu anak menemukan kegiatan alternatif yang menarik dan mendidik tanpa gadget seperti olahraga, melukis, baca buku, atau berinteraksi dengan teman-teman. Pemberian edukasi kepada anak terkait dampak negatif kecanduan gadget seperti gangguan tidur, dan masalah kesehatan mental dapat membantu mereka memahami pentingnya hidup seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, dapat dibuat kesimpulan bahwa kecanduan gadget pada anak dapat diatasi dan dicegah melalui aplikasi beberapa intervensi terkait dengan pengendalian *gadget addict* pada anak serta edukasi baik pada orang tua maupun anak

Saran untuk pembuatan literature review selanjutnya adalah menggunakan artikel jurnal yang bersifat penelitian bukan pengabdian agar dapat melihat hasil penelitian serta menggunakan artikel jurnal dari luar Indonesia agar pembaca dapat memiliki gambaran intervensi dari berbagai dunia

REFERENCES

1. Rosiyanti H, Muthmainnah RN. Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar. *FIBONACCI J Pendidik Mat dan Mat*. 2018;4(1):25. doi:10.24853/fbc.4.1.25-36
2. Mardiyah S. Dilema Keluarga di Era Digitalisasi: Antara Kecanduan Gadget, Gangguan Emosional, Perilaku Sosial pada Anak Usia Dini dan Tawaran Sekolah Alternatif. *J Obs J Pendidik Anak Usia Dini*. 2023;7(1):661-673. doi:10.31004/obsesi.v7i1.3530
3. Subarkah MA. Pengaruh Media Gadget terhadap perkembangan anak. *Din Penelit media Komun Sos keagamaan*. 2016;15(1):125-144.
4. Tri A. Kontrol Sosial Orang Tua kepada Anak Balita dalam Penggunaan Gadget di Desa Wukirsari Imogiri Bantul.

J Pendidik Sociol. 2017;6(4):1-11.

5. Hidayat A, Maesyarah SS. Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *J Syntax Imp J Ilmu Sos dan Pendidik.* 2022;1(5):356. doi:10.36418/syntax-imperatif.v1i5.159
6. Sofiana SNA, Fakhriyah FF, Oktavianti I oktavianti. Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Emosional dan Kognitif Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Indones Gend Soc J.* 2023;3(2):53-59. doi:10.23887/igsj.v3i2.50414
7. Hidayatuladkia ST, Kanzunudin M, Ardianti SD. Peran Orang Tua dalam Mengontrol Penggunaan Gadget pada Anak Usia 11 Tahun. *J Penelit dan Pengemb Pendidik.* 2021;5(3):363. doi:10.23887/jppp.v5i3.38996
8. Nurul Fitriani, Adhim Vayla Rahmadio Mijaya, Ad'ha Ramadhani, Iqlimatul Inayah Ya'kub, Muhrajan Piara, Irdianti I. Intervensi Psikoedukasi Kecanduan Gadget Pada Murid Sit Al-Fathanah. *Joong-Ki J Pengabd Masy.* 2023;2(3):662-668. doi:10.56799/joongki.v2i3.2086
9. Maimanah A, Rohali A, Tanjung KH. Mimbar Kampus: Jurnal Pendidikan dan Agama Islam Metode Dalam Pemberhentian Anak Usia Dini Di Usia 6 Mimbar Kampus: Jurnal Pendidikan dan Agama Islam. 2023;22(2):351-356. doi:10.17467/mk.v22i2.2885
10. Agustari F, Novitasari D, Sembayang SM. Jurnal Peduli Masyarakat. *J Pengabd Kpd Masy - Aphelion.* 2022;4(Desember):603-608. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
11. Putri RY, Hazizah N. Pengaruh Bermain Gagdet terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Pendidik Guru Anak Usia Dini.* 2019;1(3):1-9.
12. Purwaningtyas FD, Septiana Y, Aprilia H, Candra G. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *J Psikol Wijaya Putra.* 2023;4(1):1-9. doi:10.38156/psikowipa.v4i1.84
13. Zulfah Kamaliyatul Azamiah M, Agustiani H, Voni Pebriani L. Program Psikoedukasi Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *Murhum J Pendidik Anak Usia Dini.* 2023;4(1):234-244. doi:10.37985/murhum.v4i1.197
14. Qory Jumrotul Aqobah, Masnur Ali GD, Raharja AT. Penanaman Perilaku Kerjasama Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisonal. *Untirta.* 2020;5 (2)(2):134-142.
15. Mulyani RR, Chandra Y, Konseling B, Sosial F, Pgri U, Barat S. ISSN: (2830-0203) Vol. 2 No. 2. 2013;2(2):52-56.
16. Novita Maulidya Jalal, Rahmawati Syam, St.Hadjar Nurul Istiqamah, Irdianti I, Muhrajan Piara. Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. *PakMas J Pengabd Kpd Masy.* 2022;2(2):420-426. doi:10.54259/pakmas.v2i2.1311
17. Nurhidayah I, Ramadhan JG, Amira I, Lukman M. Peran Orangtua Dalam Pencegahan Terhadap Kejadian Adiksi Gadget Pada Anak: Literatur Review. *J Ilmu Keperawatan Jiwa.* 2021;4(9):12. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jilkj>