



## STRATEGI PENDAMPINGAN ORANG TUA TERHADAP INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK

Nurul Novitasari

Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, STAI Al Hikmah Tuban

[nurul.novita\\_sari@yahoo.com](mailto:nurul.novita_sari@yahoo.com)

### Abstrak

Perkembangan gadget sangat berpengaruh dalam perkembangan kehidupan manusia. Fenomena ini paling mudah ditemui pada anak yang berasal dari keluarga berada dimana *gadget* bukan lagi menjadi barang mewah bagi mereka. Dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak antara lain: 1) menjadi pribadi tertutup, 2) kesehatan otak terganggu, 3) kesehatan mata terganggu, 4) kesehatan tangan terganggu, 5) gangguan tidur, 6) suka menyendiri, 7) perilaku kekerasan, 8) pudarnya kreativitas, 9) terpapar radiasi, dan 10) ancaman *cyberbullying*. Orang tua memiliki peran besar dalam membimbing dan mencegah agar teknologi *gadget* tidak berdampak negatif bagi anak. Cara-cara yang harus dilakukan oleh orang tua ialah sebagai berikut: 1) pilih sesuai dengan usia anak, 2) Selektif dalam memilihkan aplikasi permainan di dalam gadget, 3) Temani anak dalam bermain, 4) Batasi waktu bermain gadget anak, dan 5) Mengajak anak melakukan kegiatan positif.

**Kata Kunci:** *Pendampingan Orang Tua, Penggunaan Gadget, Anak*

### Abstract

The development of gadgets is very influential in the development of human life. This phenomenon is most easily found in children who come from families where gadgets are no longer a luxury item for them. The impact of the use of gadgets on children include: 1) being private closed, 2) impaired brain health, 3) impaired eye health, 4) impaired hand health, 5) sleep disturbances, 6) aloofness, 7) violent behavior, 8) fading creativity, 9) radiation exposure, and 10) cyberbullying threats. The parents have a big role in guiding and preventing gadget technology from having a negative impact on children. Ways that must be done by parents are as follows: 1) select according to the age of the child, 2) Be selective in choosing the game application in the gadget, 3) Accompany children in playing, 4) Limit the time playing gadget for children, and 5) Invite children to do positive activities.

**Keywords:** *Parent assistance, Gadget Usage, Child*

## PENDAHULUAN

Perkembangan yang menonjol pada era modern seperti saat ini yakni dari sisi teknologi yang terus dan akan semakin berkembang sesuai dengan berkembangnya kebutuhan dan keinginan manusia yang tidak akan habisnya untuk dipenuhi. Salah satu wujud dari perkembangan teknologi adalah dengan adanya *gadget* yang sudah tersedia dimana-mana baik dalam bentuk laptop, computer, smartphone, televisi, radio, game dan lain sebagainya. *Gadget* sangat mudah sekali menarik perhatian dan minat anak dan sudah menjadi hal yang biasa jika anak-anak saja sudah memakai *gadget* dalam kehidupan sehari-hari. *Gadget* memiliki dampak positif dan negatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh The Asian Parent Insight pada November 2014, sebanyak 98% dari 2.714 orang tua di Asia Tenggara yang mengikuti penelitian ini mengizinkan anaknya untuk mengakses teknologi berupa computer, smartphone atau tablet. Penelitian ini dilakukan terhadap 2.714 orang tua di Asia Tenggara yang memiliki anak berusia 3-8 tahun. Para orang tua peserta penelitian ini berasal dari Singapura, Malaysia, Thailand, Indonesia dan Filipina. Dari hasil survey tersebut kebanyakan orang tua memperbolehkan anaknya bermain gadget untuk tujuan edukasi. Namun kenyataannya menurut hasil survey sebagian besar putra putri mereka menggunakan gadget tersebut untuk tujuan hiburan seperti game (Unantenne, 2014)

Penggunaan *gadget* saat ini bukan hanya kalangan orang dewasa maupun remaja saja, anak-anak yang masih duduk di playgroup kini sudah tidak asing dengan yang namanya gadget. Orang tua pun akhirnya sudah banyak yang memberikan gadget kepada anak. Tanpa disadari oleh orang tua, banyak anak yang sudah kecanduan gadget. Hal tersebut masih di anggap sepele oleh orang tua, sebab orang tua menganggap bahwa sekarang adalah era digital yaitu zaman memakai gadget. Kalau belum memakai gadget

berarti masih ketinggalan zaman. Orang tua belum mengerti bahwa kecanduan gadget sangat berbahaya bagi anak sebab kecanduan gadget dapat mengganggu psikis dan fisik anak.

Kini waktu yang dihabiskan anak-anak dengan media setiap harinya lebih banyak. Waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi rata-rata 3 jam di hari sekolah dan 7.4 jam pada hari libur, waktu bermain permainan elektronik 3.8 jam dan waktu dihabiskan untuk bermain internet rata-rata 2.1 jam. Maraknya pengguna *gadget* pada anak tidak lepas dengan adanya pendampingan orang tua terhadap intensitas penggunaan gadget pada anak. Dalam hal ini orang tua memiliki strategi pendampingan yang sangat penting dalam membimbing, mengajarkan, menentukan perilaku dan cara pandang anak, khususnya pada anak yang menggunakan *gadget*.

Menurut Brooks (2011) mengungkapkan bahwa orang tua memberikan gadget kepada anak karena beberapa alasan, seperti menenangkan anak saat rewel, membuat anak mudah tidur atau makan, dan memberikan waktu luang bagi orang tua agar dapat melakukan pekerjaan rumah tangga atau bersantai. Namun menurut Shanty (2010) bahwa pola asuh permisif yang digunakan oleh orang tua dalam menghadapi anak temper tantrum cenderung membuat anak akan memberontak atau meletakkan emosinya (temper tantrum) untuk mendapatkan apa yang diinginkan.

Orang tua sebaiknya mendampingi anak dan memberikan arahan atau pengawasan dalam menggunakan gadget supaya anak dapat bijak dalam menggunakan gadget. Dengan dampingan dan arahan dari orang tua, secara tidak langsung menjadikan anak lebih terbatas dalam menggunakan *gadget* serta mengetahui apa yang boleh di akses dan apa yang tidak boleh di akses sesuai dengan usianya, selain dapat mengenalkan nama pengguna *gadget* yang baik dan orang tua juga dapat mengontrol kecanduan anak terhadap

penggunaan *gadget*. Salah satu teori yang dikemukakan oleh John Locke bahwa modelling yang baik sangat mempengaruhi anak, yakni bahwa anak-anak mempelajari apa yang mereka lihat dari lingkungan sekitarnya.

## PEMBAHASAN

### A. Anak

Anak adalah investasi dan harapan masa depan bangsa serta sebagai penerus generasi di masa mendatang. Dalam siklus kehidupan, masa anak-anak merupakan fase dimana anak mengalami tumbuh kembang yang menentukan masa depannya. Perlu adanya optimalisasi perkembangan anak, karena selain krusial juga pada masa itu anak membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua atau keluarga sehingga secara mendasar hak dan kebutuhan anak dapat terpenuhi secara baik.

Usia Dini merupakan periode masa emas bagi perkembangan anak dimana tahap perkembangan otak pada anak usia dini menempati posisi yang paling vital yakni meliputi 80% perkembangan otak anak (Hibana, 2002). Berdasarkan keunikan dalam pertumbuhan dan perkembangannya, anak usia dini terbagi dalam tiga tahapan, yaitu (1) masa bayilahir sampai 12 bulan, (2) masa toddler (batita) usia 1-3 tahun, (3) masa prasekolah usia 3-6 tahun, (4) masa kelas awal SD 6-8 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini perlu diarahkan pada peletakan dasar-dasar yang tepat bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya, yaitu pertumbuhan dan perkembangan fisik, daya pikir, daya cipta, sosial emosional, Bahasa dan komunikasi yang seimbang sebagai dasar pembentukan pribadi yang utuh.

### B. Pengertian *Gadget*

*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) (Widiawati, 2016).

Dalam bahasa Indonesia, *gadget* disebut sebagai “gawai”. Istilah *gadget* sebagai benda dengan karakteristik unik, memiliki sebuah unit dengan kinerja yang tinggi dan berhubungan dengan ukuran serta biaya. Menurut Derry Iswidharmanjaya *gadget* adalah perangkat atau instrument elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi yang praktis terutama untuk membantu pekerjaan manusia.

*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 dari *gadget* di antaranya telepon pintar (*smartphone*) seperti *iphone* dan *blackberry*, serta *netbook* (perpaduan antara komputer portabel seperti *notebook* dan internet).

Sekarang gadget bukanlah benda yang asing lagi, hampir semua orang memilikinya. Tidak hanya masyarakat perkotaan, gadget juga memiliki oleh masyarakat pedesaan. Sekarang ini memana tiap-tiap dari

masyarakat baik tua maupun muda dan dari berbagai golongan telah mampu mengoperasikan gadget dengan baik. Bahkan gadget memang cenderung di targetkan kepada anak-anak usia sekolah atau remaja. Mereka sekarang ini sudah sangat akrab sekali dengan teknologi yang satu ini. Dampak positif dan negative gadget terhadap anak.

Pada mulanya *gadget* memang lebih difokuskan kepada sebuah alat komunikasi, namun semenjak kemajuan jaman alat ini diperanggih dengan fitur-fitur yang ada di dalamnya sehingga memungkinkan penggunaanya untuk melakukan berbagai kegiatan dengan satu gadget ini, dari bertelepon, berkirim pesan, email, foto dan masih bnyak yang lainnya.

### C. Sejarah Gadget

*Gadget* merupakan perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus dan memiliki banyak jenisnya seperti *smart phone*, *laptop*, *video game*, dan *tablet PC*, dll. Berikut sejarah singkat dari masing-masing sebagian jenis *gadget*:

#### 1. Sejarah singkat *Smart Phone*.

*Smart Phone* pertama kali ditemukan pada tahun 1992 oleh IBM di Amerika Serikat, yakni sebuah perusahaan yang memproduksi perangkat elektronik. Tetapi jangan anda kira *Smart Phone* pada saat itu secanggih seperti saat ini, *Smart Phone* pertama kali dilengkapi fasilitas kalender, buku telepon, jam dunia, bagian pencatat, email, juga untuk mengirim faks juga permainan. Namun satu hal yang perlu diketahui *Smart Phone* buatan IBM ini tidak dilengkapi tombol namun telah dilengkapi dengan teknologi layar sentuh atau *tauchscreen*. Meskipun cara memencetnya masih menggunakan tongkat *stylus*. Pada saat ini sudah banyak perusahaan yang mengembangkan *Smart Phone* hingga populer digunakan yakni sebut saja perusahaan *Nokia*, *Samsung*, *Blacberry*, *Motorola*, *HTC* dan masih banyak lagi (Derry, 2014).

## 2. Sejarah singkat Laptop

Alan Kay dapat dikatakan sebagai penemu *gadget* yang disebut dengan nama *laptop*. Pada tahun 1970 telah merancang komputer portabel, ia adalah seorang ilmuwan komputer asal Amerika yang lahir pada tahun 1940. Ia memiliki ide untuk membuat komputer portabel agar memudahkan dalam penggunaannya. Ide ini didukung oleh Adam Osborne yakni seorang penerbit *Software* dan bekerja disebuah penerbitan buku di Amerika.

Pada tahun 1981 *laptop* pertama diluncurkan ke pasaran dengan nama Osborne. Dari bentuknya mungkin komputer ini tampak aneh karena tabungnya cembung dengan berat hampir 12 kilogram, dan masih menggunakan sambungan listrik meskipun sudah dilengkapi batre cadangan. Namun kini *laptop* telah mengalami kemajuan pesat dengan berbagai macam fitur pelengkap sehingga memudahkan pemakainya.

## 3. Sejarah singkat tablet PC

Elisa Grey disebut sebagai penemu perangkat yang kini disebut *PC tablet*. Perangkat yang dibuat oleh Elisa ini berfungsi untuk mengenali tulisan tangan. Namun alat itu bukan disebut sebagai *PC tablet* tetapi *Teleautograph*. Pada tahun 1945 Vennear Bush mengembangkan temuan Elisa dengan perangkat yang diberi nama memex. Namun alat ini begitu besar sebesar meja. Alat ini berfungsi merekam tulisan atau gambar. Mulai tahun 1950 berbagai produsen mulai mengembangkan konsep ini dan hasilnya adalah perangkat tambahan pengenalan tulisan. Jadi pada saat itu adalah penemuan pena *stylush* yang melengkapi komputer. Lambat laun konsep-konsep semacam ini dikembangkan lagi oleh Bill Gates tepatnya di era tahun 2000-an hingga hasilnya adalah *Gadget* yang disebut *PC Tablet* atau disingkat menjadi *Tablet* (Derry, 2014).

#### 4. Sejarah singkat Vidio Game

Penemu game adalah Steven Russel pada tahun 1962. Ia memproduksi beberapa permainan yang terkenal adalah *Starwars*. Delapan tahun kemudian, sekitar tahun 1970-an muncul game yang cukup terkenal dikalangan *gamers* saat itu, namanya *Game Pong* dengan menggunakan sistem *disket* atau *cartridge*. Setelah itu pada tahun 1980-an muncul game yang cukup populer dengan basis teknologi IBM PC yakni game *patman*. Di tahun 1993 tercipta game yang juga tidak kalah populernya dengan *patman* yakni game *Mortal Combat*. Game ini mengusung genre aksi dimana dua karakter akan saling beradu jurus dan ilmu untuk saling menjatuhkan. Lima tahun kemudian munculah game *Doom* dengan desain yang lebih canggih karena teknologinya telah menggunakan basis 3D tetapi sederhana dan sistem suara yang masih terbatas. Lalu di tahun 2000an seiring perkembangan teknologi maka tampilan game berubah, mulai dari efek suara hingga gambar tampak lebih realistik. Hal ini juga dibarengi perkembangan mesin game atau sering disebut konsol seperti *playtation* atau *X-box*. Tak cukup itu kini game dapat dimainkan di *Gadget* lain seperti *smartfhone*, *tablet*, ataupun *laptop*. Bahkan dengan adanya game online maka game akan selalu berkembang.

#### **D. Dampak positif dan Negatif Pengaruh Gadget Terhadap Anak**

Dokter anak asal Amerika Serikat Cris Rowan menegaskan, harus ada pelarangan penggunaan *gadget* pada anak berusia di bawah 12 tahun. Sebab, tidak sedikit penelitian yang membuktikan, *gadget* lebih banyak membawa dampak negatif ketimbang manfaat bagi anak. Adapun beberapa dampak positif dari penggunaan *gadget*, terutama untuk anak-anak di bawah usia dini yakni:

1. Menambah Pengetahuan

Rizki Syaputra, Dhani. (2013) menyimpulkan bahwa dengan menggunakan *gadget* yang berteknologi canggih, anak-anak dengan mudah dan cepat untuk mendapatkan informasi mengenai tugas nya disekolah. Misalnya kita ingin *browsing* internet dimana saja dan kapan saja yang ingin kita ketahui. Dengan demikian dari internet kita bisa menambah ilmu pengetahuan.

2. Memperluas Jaringan Persahabatan

*Gadget* dapat memperluas jaringan persahabatan karena dapat dengan mudah dan cepat bergabung ke sosial media. Jadi, kita dapat dengan mudah untuk berbagi bersama teman kita.

3. Mempermudah Komunikasi

*Gadget* merupakan salah satu alat yang memiliki teknologi yang canggih. Jadi semua orang dapat dengan mudah berkomunikasi dengan orang lain dari seluruh penjuru dunia.

4. Melatih kreativitas anak

Kemajuan teknologi telah menciptakan beragam permainan yang kreatif dan menantang. Banyak anak yang termasuk kategori ADHD diuntungkan oleh permainan ini oleh karena tingkat kreativitas dan tantangan yang tinggi. Menurut Baihaqi dan Sugiarmun (2006: 2) ADHD sendiri merupakan singkatan dari *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* yang merupakan gangguan perkembangan dalam peningkatan aktivitas motorik anak-anak hingga menyebabkan aktivitas anak-anak yang tidak lazim dan cenderung berlebihan.

Sedangkan dampak negative penggunaan *gadget* pada anak antara lain:

1. Menjadi pribadi tertutup

Ketika anak telah kecanduan *gadget* pasti akan menganggap perangkat itu adalah bagian hidupnya. Mereka akan merasa cemas bilamana *gadget* tersebut dijauhkan. Sebagian waktunya akan mengganggu kedekatan dengan orang tua. Lingkungan, bahkan teman sebayanya. Jika dibiarkan saja keadaan akan membuat anak menjadi tertutup atau *introvert*.

Kegiatan di sekolah hanya dilakukan sekadar kewajiban saja sebab anak yang kecanduan *gadget* ini akan menganggap perangkat itu sebagai teman setianya. Akan terjadi konflik dalam batinnya ketika ia harus bersosialisasi dengan teman sebaya baik di lingkungan rumah maupun sekolah.

2. Kesehatan otak terganggu

Otak bagian depan seorang anak sebenarnya berjumlah sempurna seperti layaknya orang yang sudah dewasa. Menurut para ahli kesehatan otak bagian depan seorang individu matang pada usia 25 tahun. Sementara fungsi otak bagian depan adalah pusat memerintahkan tubuh untuk melakukan pergerakan dan reseptornya yang mendukung otak depan adalah otak bagian belakang yang berfungsi menghasilkan hormone dopamine yakni hormone yang menghasilkan perasaan nyaman atau tenang.

Bila anak telah bermain dengan *gadget* lalu ia membuka informasi yang negative misalkan pornografi atau kekerasan. Maka informasi itu akan terekam dalam memori otak dan sulit untuk dihapus dari pikiran bahkan untuk waktu yang lama. Jika saja hal ini tidak segera diatasi maka anak akan kecanduan karena adanya *hormone dopamin* yang

dihasilkan ketika melihat informasi pornografi atau kekerasan membuatnya nyaman.

3. Kesehatan mata terganggu

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ketika individu membaca pesan teks atau browsing di internet melalui smartphone atau tablet cenderung memegang gadget ini lebih dekat dengan mata, sehingga otot-otot pada mata akan cenderung bekerja lebih keras.

Menurut Derry (2014) Kerja mata saat menggunakan gadget adalah memfokuskan dengan teks pada smartphone ataupun table, hal itu jika dibaarkan akan menyebabkan sakit kepala dan tegang di daerah kelopak mata.

4. Kesehatan tangan terganggu

Ketika anak memainkan gadget seperti misalnya video game dengan frekuensi yang tinggi biasanya akan mengalami kecapekan di bagian tangan terutama bagian jari. Penyakit ini disebut oleh ahli kesehatan dengan nama “*sidrom vibrasi*”. Hal tersebut dikarenakan seorang anak memainkan *game* dengan memakai *controller* lebih dari tujuh jam.

Teknologi *touchscreen* memang memudahkan pengguna dalam menggunakan gadget. Tetapi posisi tangan saat penggunaan layer *touchscreen* akan mempengaruhi kesehatan tangan. Semakin lama pengguna menekuk tangan maka semakin rawan pergelangan cedera.

5. Gangguan tidur

Bagi anak yang kecanduan akan *gadget* tanpa adanya pengawasan orang tua ia akan selalu memainkan *gadget* itu. Bila itu dilakukan dan terjadi terus menerus tanpa adanya Batasan waktu maka akan mengganggu jam tidurnya.

Orang tua membuat kesepakatan dengan anak. Misalnya dengan membuat aturan menonaktifkan smartphone saat menjelang akan tidur. Sebab jika gadget itu menyala akan mengganggu istirahat anak terutama anak yang di bawah usia 13 tahun.

6. Suka menyendiri

Ketika anak sudah merasa asyik bermain dengan *gadget*-nya makai a akan merasa itu adalah segalanya. Ia tidak peduli lagi dengan apapun yang ada di sekitarnya karena yang dibutuhkan adalah bermain dengan *gadget*-nya itupun dilakukannya sendiri tanpa siapapun.

Di sekolah ketika anak harus bertemu dengan teman sebaya ia akan sulit berinteraksi ataupun berkomunikasi secara sehat. Sebab konsentrasinya hanyalah kepada gadget yang menyajikan fantasi yang lebih menarik dari pada harus bergaul. Di kehidupan yang nyata ia akan kesulitan untuk focus akhirnya jadilah ia anak yang menyendiri.

7. Perilaku kekerasan

Menurut penelitian perilaku kekerasan yang terjadi pada anak dikarenakan anak sering mengkonsumsi materi kekerasan baik itu melalui game atau media yang menampilkan kekerasan. Beberapa orang tua mengaku tidak mengetahui bahwa game yang diberikan untuk anaknya mengandung unsur kekerasan. Padahal dalam sampul game telah ditampilkan rating sesuai dengan umur pemainnya.

Adapun perilaku kekerasan yang terjadi pada anak karena sebuah proses belajar yang salah dimana proses kebiasaan melihat materi yang berulang-ulang akan mengindikasikan perilaku kekerasan.

8. Pudarnya kreativitas

Dengan adanya gadget, kecenderungan anak menjadi kurang kreatif lagi. Itu dikarenakan ketika ia diberi tugas oleh sekolah ia tinggal

browsing internet untuk menyelesaikan tugas. Di sisi lain gadget memudahkan seorang anak dalam belajar namun di sisi lain kreativitasnya akan terancam pudar jika ia terlalu menggantungkan dengan perangkat tersebut.

Karena ia tinggal melakukan copy-paste materi yang ada dalam sebuah situs internet. Perlu diketahui dalam perkembangan usia kanak-kanak ia sebaiknya menggunakan kreatifitas untuk proses pembelajaran hal ini dikarenakan penting perkembangan di usia selanjutnya.

#### 9. Terpapar radiasi

Sebuah gadget seperti misalkan laptop sebenarnya memancarkan radiasi namun radiasi berfrekuensi rendah. Efek yang ditimbulkan ketika bermain laptop terlalu lama biasanya mengakibatkan mata berair karena kelelahan mata.

Tetapi yang saat ini masih menjadi perdebatan yakni penggunaan *smartphone* ketika digunakan untuk telepon. Beberapa pakar kesehatan mengatakan bahwa radiasi *smartphone* menimbulkan ancaman penyakit seperti tumor otak, kanker, Alzheimer dan Parkinson. Tetapi hal itu masih menjadi perdebatan antara pakar kesehatan lain, karena ketika diteliti hasil penelitian menunjukkan bahwa gelombang radiasi *smartphone* yang saat ini di pasaran masih tergolong aman.

Namun dengan demikian memerlukan tips bijak untuk menggunakan *smartphone* terutama saat telepon misalnya dengan menelepon tidak terlalu lama, mendekatkan *smartphone* pada telinga terlalu lama, menggunakan casing anti radiasi.

#### 10. Ancaman *cyberbullying*

Cyberbullying adalah sebuah bentuk pelecehan atau bullying di dunia maya, biasanya hal ini terjadi melalui media jejaring sosial.

Selain itu, priyatna mengungkapkan beberapa dampak negatif lainnya yaitu:

1. Anak yang terbiasa bermain game lebih dari 1 jam perhari atau rata-rata 7-10 jam perminggu, boleh jadi mereka akan mengorbankan jatah waktu untuk mengerjakan PR dan waktu untuk belajar yang berakibat negative untuk prestasi akademiknya di sekolah.
2. Ana menjadi malas untu melakukan aktivitas fisik yang berimbas pada kesehatan anak. Jika anak terus menerus menatap layar pada gawai, hal itu dapat menyebabkan masalah pada penglihatan (A. Priyatna, 2012).

#### **E. Bahaya Radiasi Gadget terhadap daya kembang anak**

Radiasi elektromagnetik terdiri dari gelombang elektrik dan energi magnetik dengan kecepatan cahaya. Semua energi elektromagnetik jatuh pada spectrum elektromagnetik, yang memiliki kisaran radiasi ELF (Extremly Low Frequency), sinar X, hingga sinar Gamma. Frekuensi yang dipancarkan oleh telepon genggam maupun tablet pada umumnya berada dikisaran 3 hingga 30 Hz, yaitu termasuk gelombang radio (radiasi ELF). Walaupun tak sekuat sinar X yang merupakan jenis radiasi terionisasi dan mampu mengubah material genetik, radiasi yang dipancarkan gadget tetap memiliki pengaruh pada tubuh manusia (Jerry, 1999).

Bahaya radiasi gadget terhadap daya kembang anak adalah radiasi dari penggunaan gadget yang tergolong gelombang RF, bukan merupakan gelombang yang sangat mematikan dan berbahaya. Tapi bukan berarti kemungkinan adanya efek samping tidak ada. Radiasi RF pada level tinggi serta dengan intensitas yang intensif dapat merusak jaringan tubuh. Radiasi RF memiliki kemampuan untuk memanaskan jaringan tubuh seperti *oven microwave* memanaskan makanan. Dan radiasi tersebut dapat merusak jaringan tubuh, karena tubuh kita tidak dilengkapi sistem ketahanan untuk

mengantisipasi sejumlah panas berlebih akibat radiasi RF. Penelitian lain menunjukkan radiasi non-ionisasi (termasuk gelombang RF) menimbulkan efek jangka panjang. Penyakit yang berpotensi timbul karena radiasi gadget adalah kanker, tumor otak, alzheimer, parkinson, sakit kepala. Dibanding orang dewasa, anak-anak zaman sekarang sudah mengenal teknologi nirkabel sejak kecil sehingga waktu ‘bersentuhan’ dengan radiasi lebih panjang. Hal ini disebabkan karena di usia 12-15 tahun, anak mengalami proses bangkitnya akal, nalar dan kesadaran diri. Dalam masa ini terdapat energi dan kekuatan fisik serta tumbuh keinginan tahu dan keinginan coba-coba. Data memperlihatkan bahwa ketika radiasi dari gadget memasuki kepala, orang dewasa menyerapnya sebanyak 25%, anak usia 12 tahun sebanyak 50%, dan tertinggi pada anak usia 5 tahun, yaitu 75%. Oleh karenanya, risiko radiasi ini akan lebih besar pada anak yang sudah ‘akrab’ dengan gadget di usia kurang dari 16 tahun.

#### **F. Strategi pendampingan orang tua dalam penggunaan gadget**

Sosok yang paling berpengaruh dalam mencegah maupun mengatasi dampak negatif dari *gadget* adalah orang tua. Maka orang tua memiliki peran besar dalam membimbing dan mencegah agar teknologi *gadget* tidak berdampak negatif bagi anak. Menurut Nanang Sahriana menjelaskan cara-cara yang harus dilakukan oleh orang tua ialah sebagai berikut:

##### 1. Pilih sesuai usia

Dilihat dari tahapan perkembangan dan usia anak, pengenalan dan penggunaan *gadget* bisa dibagi ke beberapa tahap usia. Untuk anak usia di bawah 5 tahun, Pemberian *gadget* sebaiknya hanya seputar pengenalan warna, bentuk, dan suara. Artinya, jangan terlalu banyak memberikan kesempatan bermain *gadget* pada anak di bawah 5 tahun. Terlebih di usia ini,

yang utama bukan *gadget*-nya, tapi fungsi atau peran orangtua. Pasalnya *gadget* hanya sebagai salah satu sarana untuk mengedukasi anak.

Ditinjau dari sisi neurofisiologis, otak anak berusia di bawah 5 tahun masih dalam taraf perkembangan. Perkembangan otak anak akan lebih optimal jika anak diberi rangsangan sensorik secara langsung. Misalnya, meraba benda, mendengar suara, berinteraksi dengan orang, dan sebagainya. Jika anak usia di bawah 5 tahun menggunakan *gadget* secara berkelanjutan, apalagi tidak didampingi orangtua, akibatnya anak hanya fokus pada *gadget* dan kurang berinteraksi dengan dunia luar.

Yang berikutnya, otak bagian depan adalah bagian yang berfungsi memberi perintah dan menggerakkan anggota tubuh lainnya. Di bagian otak belakang, ada yang namanya penggerak. Di bagian ini, terdapat hormon endorfin yang mengatur pusat kesenangan dan kenyamanan. Pada saat bermain *gadget*, anak akan merasakan kesenangan, sehingga memicu meningkatnya hormon endorfin. Kecanduan berhubungan dengan ini jika dilakukan dalam jangka waktu lama dan kontinyu. Akibatnya, ke depannya, anak akan mencari kesenangan dengan jalan bermain *gadget*, karena memang sudah terpola sejak awal perkembangannya.

Dari aspek interaksi sosial, perkembangan anak-anak usia di bawah 5 tahun sebaiknya memang lebih ke arah sensor-motorik. yaitu, anak harus bebas bergerak, berlari, meraih sesuatu, merasakan kasar-halus. Memang di *gadget* juga ada pengenalan warna atau games di mana orang melompat. Namun, kemampuan anak untuk berinteraksi secara langsung dengan objek nyata di dunia luar tidak diperoleh anak.

## 2. Batasi waktu

Anak usia di bawah 5 tahun, boleh-boleh saja diberi *gadget*. Tapi harus diperhatikan durasi pemakaiannya. Misalnya, boleh bermain tapi

hanya setengah jam dan hanya pada saat senggang. Contohnya, kenalkan *gadget* seminggu sekali, misalnya hari Sabtu atau Minggu. Lewat dari itu, ia harus tetap berinteraksi dengan orang lain. Aplikasi yang boleh dibuka pun sebaiknya aplikasi yang lebih ke fitur pengenalan warna, bentuk, dan suara.

Sejalan pertambahan usia, ketika anak masuk usia pra remaja, orangtua bisa memberi kebebasan yang lebih, karena anak usia ini juga perlu *gadget* untuk fungsi jaringan sosial mereka. Di atas usia 5 tahun (mulai 6 tahun sampai usia 10 tahun) orangtua bisa memperbanyak waktu anak bergaul dengan *gadget*. Di usia ini, anak sudah harus menggali informasi dari lingkungan. Jadi, kalau tadinya cuma seminggu sekali selama setengah jam dengan supervisi dari orangtua, kini setiap Sabtu dan Minggu selama dua jam. Boleh main *games* atau *browsing* mencari informasi. Intinya, kalau orang tua sudah menerapkan kedisiplinan sedari awal, maka di usia pra remaja, anak akan bisa menggunakan *gadget* secara bertanggungjawab dan tidak kecanduan *gadget*.

### 3. Hindarkan kecanduan

Kasus kecanduan atau penyalahgunaan *gadget* biasanya terjadi karena orangtua tidak mengontrol penggunaannya saat anak masih kecil. Maka sampai remaja pun ia akan melakukan cara pembelajaran yang sama. Akan susah mengubah karena kebiasaan ini sudah terbentuk. Ini sebabnya, orang tua harus ketat menerapkan aturan ke anak, tanpa harus bersikap otoriter. Dan jangan lupa, orangtua harus menerapkan reward and punishment. Kalau ini berhasil dijalankan, maka anak akan bisa melakukannya secara bertanggungjawab dan terhindar dari kecanduan.

Ciri-ciri anak yang sudah kecanduan antara lain: (a) anak menghabiskan sebagian besar atau seluruh waktunya hanya untuk bermain

dengan *gadget*. (b) anak mengabaikan/mengesampingkan kebutuhan lain hanya untuk bermain *gadget*. Misalnya lupa makan, lupa mandi. (c) anak mengabaikan teguran-teguran dari orang sekitar

#### 4. Beradaptasi dengan zaman

Salah satu dampak positif *gadget* adalah akan membantu perkembangan fungsi adaptif seorang anak. Artinya kemampuan seseorang untuk bisa menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan sekitar dan perkembangan zaman. Jika perkembangan zaman sekarang muncul *gadget*, maka anak pun harus tahu cara menggunakannya. Artinya fungsi adaptif anak berkembang. seorang anak harus tahu fungsi *gadget* dan harus bisa menggunakannya karena salah satu fungsi adaptif manusia zaman sekarang adalah harus mampu mengikuti perkembangan teknologi. Sebaliknya, anak yang tidak bisa mengikuti perkembangan teknologi bisa dikatakan fungsi adaptifnya tidak berkembang secara normal. Namun, fungsi adaptif juga harus menyesuaikan dengan budaya dan tempat seseorang tinggal. Kalau anak tinggal di sebuah desa dimana *gadget* adalah barang langka, maka wajar kalau anak tidak tahu dan tidak kenal yang namanya *gadget*.

Sedangkan menurut Muhammad Nazir, sikap orang tua kepada anak mengenai gadget saat ini antara lain:

##### 1. Pilih sesuai dengan usia anak

Jika anak masih di bawah 2 tahun cukup pengenalan gadget terlebih dahulu yaitu mengenai pengertian apa itu gadget selebihnya mengenai penggunaannya sebaiknya dibatasi. Pada usia anak dibawah 5 tahun cukup mengenalkan mengenai warna, bentuk, serta suara yang terdapat pada fitur atau aplikasi gadget tersebut.

2. Selektif dalam memilihkan aplikasi permainan di dalam gadget

Apabila anak memaksa untuk menggunakan gadget untuk bermain, pastikan aplikasinya sesuai dengan usia anak dan batasi aplikasinya, supaya anak tidak terlalu tertarik dengan permainan yang ada. Pilih aplikasi yang juga dapat mendukung kecerdasan anak, dan pola pikir anak.

3. Temani anak dalam bermain

Temani anak dalam bermain menggunakan *gadget*, arahkan penggunaannya dengan baik. Cobalah untuk mengajak anak bermain menggunakan media lain selain gadget, atau ajak anak bermain dengan teman sebayanya, supaya anak tidak terfokus dengan permainan gadgetnya. Orang tua juga harus menemani anaknya dalam penggunaan gadget dan mengenalkan hubungan dengan dunia nyata.

4. Batasi waktu bermain gadget anak

Batasi penggunaan gadget pada anak. Anak boleh saja menggunakan *gadget* tetapi waktunya dibatasi misalnya setengah jam, atau saat senggang atau saat hari sabtu atau minggu. Waktu di saat santai dan tugas belajarnya telah selesai.

5. Mengajak anak melakukan kegiatan positif

Ajak anak untuk melakukan kegiatan positif misalnya setiap pagi olahraga, membantu membersihkan rumah, membaca buku, merapikan kamar, mengaji, mengikuti les Bahasa dan masih banyak lagi kegiatan positif yang bisa dilakukan untuk mencegah anak supaya tidak kecanduan bermain gadget.

## PENUTUP

### Simpulan

Penggunaan *gadget* saat ini bukan hanya kalangan orang dewasa maupun remaja saja, anak-anak yang masih duduk di playgroup kini sudah tidak asing dengan yang namanya *gadget*. Orang tua pun akhirnya sudah banyak yang memberikan *gadget* kepada anak. Tanpa disadari oleh orang tua, banyak anak yang sudah kecanduan *gadget*. Hal tersebut masih di anggap sepele oleh orang tua, sebab orang tua menganggap bahwa sekarang adalah era digital yaitu zaman memakai *gadget*.

Orang tua memberikan *gadget* kepada anak karena beberapa alasan, seperti menenangkan anak saat rewel, membuat anak mudah tidur atau makan, dan memberikan waktu luang bagi orang tua agar dapat melakukan pekerjaan rumah tangga atau bersantai. Satu hal yang sering dilupakan adalah efek negatif dari radiasi *gadget* dapat mempengaruhi kesehatan tubuh manusia, terutama bagi anak-anak. Alasan mengapa kebanyakan orang, terutama anak-anak, mengabaikan fakta ini karena kurangnya pengawasan dari orang tua atau pengasuh mereka.

Orang tua harus tegas atau tidak boleh memanjakan anaknya yang umurnya dibawah 6 tahun untuk menggunakan *gadget*. Karena lebih banyak dampak negatif yang timbul apabila seorang anak di bawah umur telah diberikan *gadget*. Salah satu dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak antara lain: 1) menjadi pribadi tertutup, 2) kesehatan otak terganggu, 3) kesehatan mata terganggu, 4) kesehatan tangan terganggu, 5) gangguan tidur, 6) suka menyendiri, 7) perilaku kekerasan, 8) pudarnya kreativitas, 9) terpapar radiasi, dan 10) ancaman *cyberbullying*.

Sosok yang paling berpengaruh dalam mencegah maupun mengatasi dampak negatif dari *gadget* adalah orang tua. Maka orang tua memiliki peran

besar dalam membimbing dan mencegah agar teknologi *gadget* tidak berdampak negatif bagi anak. Cara-cara yang harus dilakukan oleh orang tua ialah sebagai berikut: 1) pilih sesuai dengan usia anak, 2) Selektif dalam memilihkan aplikasi permainan di dalam gadget, 3) Temani anak dalam bermain, 4) Batasi waktu bermain gadget anak, dan 5) Mengajak anak melakukan kegiatan positif.

Maka orang tua harus berani mengubah dirinya sendiri, jika selama ini ada yang salah. Jika selama ini egois, selama ini mau menang sendiri terhadap anak, otoriter, itu harus berani diubah untuk kepentingan bersama. Jadi, ada saatnya orang tua menjadikan anak sebagai satu titik fokus terpenting untuk perkembangan dan masa depan anak itu sendiri. Sehingga masa pertumbuhan dan perkembangan anak lebih terarah dan menghasilkan psikologi anak yang baik pula. Seperti kata pepatah "buah jatuh tak pernah jauh dari pohonnya" anak yang tumbuh kembang yang baik berasal dari didikan dan pengawasan yang baik dari orangtuanya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andrianie, Prilya Shanty. (2010). *Modul Deteksi Tumbuh Kembang Anak*. Qinan: Sukoharjo.
- Baihaqi, M. & M. Sugiarmim. (2006). *Memahami dan Membantu Anak ADHD*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Brooks, Jane. (2011). *The Process of Parenting*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Edisi ke-8
- Hartoyo, Bambang. (2004). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, Materi Tutor dan Pengelola Pendidikan Anak Usia Dini, di BPPLSP Regional III, Jawa Tengah.
- Hibana, Rahman. (2002). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PGTKI Press.

- Iswidharmanjaya, Derry. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Yogyakarta: Bisakimia.
- Jerry B. (1999). *Classical Electromagnetic Radiation*. New York : State University of New York.
- Jonathan,dkk. (2015). *Perancangan Board Game Mengenai Bahaya Radiasi Gadget Terhadap Anak*. Surabaya: Universitas Kristen Pertra Surabaya.
- Nazir, Mohammad. (2003). *Metode penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Priyatna, A. (2012). *Parenting di Dunia Digital*. Jakarta: PT. Indeks.
- Sahriana, Nanang. (2019). Pentingnya Peran Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia. *Jurnal Smart PAUD* 2(1).
- Widiawati. (2014). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak*. Jakarta: Universitas Budi Luhur.