

Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini Studi Kasus Di RT.002 RW.01, Pondok Pucung, Tangerang Selatan

Dias Amalia Haryanto

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Moh. Amin Tohari

Universitas Muhammadiyah Jakarta

JL. KH. Ahmad Dahlan, Ciputat , Tangerang Selatan, Banten- Indonesia 15419

Korespondensi Penulis: Diasamaliaharyanto@gmail.com

Abstract . *Gadgets are one of the electronic items that have become special devices that must be owned by every social creature, because with gadgets, all problems or affairs can be solved more easily and quickly. Addiction is an activity or substance that is done repeatedly and can cause negative effects. This study aims to determine the role of parents in overcoming gadget addiction in early childhood. The theory used in this study is the theory of Kwon, 2013. This study uses a qualitative approach with a descriptive method. Data collection techniques use interviews, observations, and documentation. Analyze data by means of data reduction, data presentation, and summary. The results of this study show the role of parents in overcoming children addicted to gadgets in early childhood.*

Keywords: *Role of Parents, Gadgets, Gadget Addiction, Early Childhood*

Abstrak. Gadget adalah salah satu benda elektronik yang sudah menjadi peranti khusus yang harus dimiliki oleh setiap makhluk sosial, karena dengan adanya gadget, semua masalah atau urusan lebih dapat diselesaikan dengan mudah dan cepat. Kecanduan merupakan suatu aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang kali dan dapat menimbulkan efek negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori dari Kwon, 2013. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Menganalisis data dengan cara reduksi data, penyajian data, dan rangkuman. Hasil dari penelitian ini menunjukkan peran orang tua dalam mengatasi anak kecanduan gadget pada anak usia dini.

Kata Kunci : Peran Orang Tua, Gadget, Kecanduan Gadget, Anak Usia Dini

LATAR BELAKANG

Peran orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini sangatlah penting. Hal ini dikarenakan anak usia dini rentan terhadap dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan. Anak-anak usia dini cenderung meniru perilaku orang tua. Jika orang tua terlalu sering menggunakan gadget di depan anak, anak akan cenderung meniru perilaku tersebut. Menurut (Trinika, 2015) Pemakaian *gadget* dengan intensitas yang tergolong tinggi pada anak usia dini adalah lebih dari 45 menit dalam sekali pemakaian perharinya dan lebih dari 3 kali pemakaian per harinya, pemakaian *gadget* yang baik pada anak tidak lebih dari 30 menit dan hanya 1 sampai 3 kali dalam per harinya. Oleh karena itu, orang tua perlu menjadi teladan yang baik dengan mengurangi penggunaan gadget di depan anak. Orang tua memiliki

kendali penuh terhadap penggunaan gadget oleh anak-anaknya. Mereka dapat menetapkan aturan yang jelas terkait waktu dan jenis konten yang boleh diakses oleh anak melalui gadget. Ini termasuk membatasi waktu layar dan mengatur waktu yang lebih banyak untuk aktivitas di luar ruangan atau bermain dengan mainan konvensional.

Karena pada saat itu perkembangan anatomi otak anak 95% dari otak orang dewasa. Tetapi jika ingin memberikan dibawah usia 6 tahun, itu hanya untuk sekedar mengenalkan bentuk, warna, atau suara yang dihasilkan, hal ini digunakan untuk merangsang kemampuan visual dan pendengaran anak.

Orang tua perlu membuka saluran komunikasi yang baik dengan anak-anaknya. Dengan begitu, anak akan merasa nyaman untuk berbicara kepada orang tua mengenai pengalaman dan perasaannya terkait penggunaan gadget. Komunikasi yang terbuka akan membantu orang tua memahami alasan di balik kecanduan gadget anak dan menemukan solusi yang tepat. Orang tua perlu secara aktif memantau aktivitas anak di gadget. Ini termasuk memeriksa aplikasi yang diunduh anak, memeriksa seberapa sering anak menggunakan gadget, dan memastikan bahwa anak menggunakan gadget sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan.

Orang tua dapat membantu anak mengalihkan minatnya dari gadget dengan mendorong partisipasi dalam aktivitas alternatif yang bermanfaat, seperti olahraga, seni, atau bermain dengan mainan tradisional. Aktivitas ini tidak hanya membantu mengurangi ketergantungan pada gadget tetapi juga mendukung perkembangan anak secara keseluruhan. Orang tua perlu memberikan pemahaman kepada anak tentang penggunaan gadget yang sehat dan bertanggung jawab. Mereka perlu menjelaskan risiko dan bahaya yang terkait dengan kecanduan gadget serta pentingnya menjaga keseimbangan antara waktu menggunakan gadget dan aktivitas lainnya.

Dengan peran yang tepat dan konsisten dari orang tua, kecanduan gadget pada anak usia dini dapat diatasi dengan efektif. Orang tua memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk kebiasaan dan perilaku anak-anak mereka, oleh karena itu, keterlibatan orang tua sangatlah penting dalam mengarahkan anak menuju penggunaan gadget yang sehat dan seimbang.

KAJIAN TEORITIS

1. Orang Tua

Orang tua dalam bahasa Indonesia, istilah ini mengacu pada generasi yang lebih tua, biasanya dalam konteks keluarga atau sosial. Orang tua memegang peranan penting dalam membesarkan, membimbing dan mengasuh anak-anaknya, memberikan bimbingan dan

pengalaman kepada generasi muda. Menurut (Friedman, Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, dan Praktek. Edisi ke-5, 2010) orang tua adalah orang yang lebih tua atau orang yang dituakan terdiri dari ayah dan ibu yang merupakan guru dan contoh utama untuk anak-anaknya karena orang tua yang menginterpretasikan tentang dunia dan masyarakat pada anak-anaknya.

Mereka bertanggung jawab atas pengasuhan dan pendidikan anak-anak, dan memberikan contoh bagi perkembangan moral dan sosial anak-anak mereka. Orang tua pun mencoba mereplikasi pola-pola yang mereka alami dalam keluarga mereka sendiri, baik positif maupun negatif. Semua faktor ini dapat saling berinteraksi dan berdampak pada dinamika keluarga secara keseluruhan. Penting bagi orang tua untuk secara sadar memahami latar belakang mereka sendiri dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi interaksi dan pengasuhan dalam keluarga mereka, karena hal ini menjadi landasan bagi perkembangan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Hubungan positif antara orang tua dan anak penting untuk kesejahteraan dan perkembangan anak. Peran orang tua dalam keluarga merupakan kunci dalam menciptakan lingkungan yang sehat, aman, dan mendukung tumbuh kembang anak.

2. Peran Orang Tua

Peran orang tua sangatlah penting dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini. Orang tua perlu mengawasi dan membatasi waktu yang dihabiskan anak untuk menggunakan gadget. Membuat aturan yang jelas tentang kapan dan berapa lama anak boleh menggunakan gadget dapat membantu mengendalikan kecanduan. Misalnya, mendorong anak untuk bermain di luar rumah, membaca buku, atau melakukan kegiatan kreatif.

Orang tua harus menjadi contoh yang baik dalam penggunaan gadget. Jika orang tua juga terlalu sering menggunakan gadget di depan anak, hal ini dapat memperkuat kecenderungan anak untuk menggunakan gadget secara berlebihan.

Berinteraksi secara aktif dengan anak dalam kegiatan di luar gadget, seperti bermain bersama, berbicara, atau membaca bersama. Hal ini dapat membantu memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak, dan juga memberikan alternatif yang sehat untuk penggunaan gadget.

Memberikan pemahaman kepada anak tentang pentingnya penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab terhadap teknologi. Membuka jalur komunikasi yang terbuka tentang kecanduan gadget dan dampak negatifnya juga penting.

Mengatasi kecanduan gadget membutuhkan waktu dan kesabaran. Orang tua perlu konsisten dalam menerapkan aturan dan batasan, serta bersabar dalam membantu anak mengubah kebiasaan mereka. Dengan peran aktif dan pengawasan yang tepat dari orang tua, anak-anak dapat belajar menggunakan gadget secara sehat dan bertanggung jawab, sambil tetap memiliki keseimbangan dengan kegiatan-kegiatan lain dalam kehidupan mereka.

3. Kecanduan Gadget

Kecanduan gadget merupakan masalah yang semakin umum terjadi di masyarakat, terutama di kalangan anak-anak, remaja, dan bahkan orang dewasa dan mengacu pada perilaku yang mengganggu kehidupan sehari-hari, pekerjaan, pendidikan, dan hubungan sosial seseorang. Hal ini sering kali menyebabkan ketidakseimbangan dalam hidup, yang tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental dan emosional. Orang yang kecanduan gadget seringkali merasa tidak mampu mengendalikan keinginannya untuk menggunakan perangkat tersebut, padahal mereka tahu bahwa penggunaan tersebut berbahaya. (Kwon, 2013) menyebutkan bahwa istilah kecanduan gawai adalah sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap gawai yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Semakin mudah kita mengakses gadget dan internet, semakin besar kemungkinan kita menghabiskan banyak waktu untuk menggunakannya.

Orang yang merasa kesepian atau membutuhkan interaksi sosial mungkin mencari jalan keluarnya dengan menggunakan gadget untuk mendapatkan perhatian dan dukungan. Jika lingkungan mendukung penggunaan gadget secara berlebihan, individu akan cenderung mengikuti pola ini. Hal ini dapat memperkuat perilaku penggunaan perangkat yang berlebihan karena otak merespons dengan melepaskan hormon perasaan senang seperti dopamin.

Jika orang tua terlalu sering menggunakan gadget di depan anak, anak mungkin akan meniru pola ini. Semua faktor tersebut dapat berinteraksi dan berkontribusi terhadap berkembangnya kecanduan gadget. Untuk mengobati kecanduan gadget secara efektif, penting untuk memiliki pemahaman yang jelas tentang latar belakang orang tersebut. Terapi, pendekatan perilaku kognitif, dan dukungan sosial dapat menjadi bagian dari strategi mengatasi kecanduan perangkat.

Ada beberapa teori yang digunakan untuk menjelaskan dan memahami fenomena kecanduan gadget. Teori ini mencakup konsep toleransi dan gejala penarikan diri. Misalnya, penggunaan gadget dapat memberikan imbalan sosial, hiburan, atau kepuasan

instan, sehingga memperkuat perilaku penggunaan gadget yang berlebihan. Individu dapat menggunakan gadget untuk melepaskan diri dari masalah pribadi atau emosional yang sedang dihadapinya.

Hal ini mencakup konsep-konsep seperti penggunaan kognitif yang terdistorsi dan keterampilan pengaturan diri yang lemah. Misalnya, budaya yang sangat terhubung secara digital dan keluarga dengan penggunaan gadget berlebihan mungkin berisiko lebih tinggi mengalami kecanduan gadget. Studi neurobiologis menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat mengganggu jalur pembelajaran, penghargaan, dan kontrol impuls di otak. Penting untuk dicatat bahwa teori-teori ini seringkali saling terkait dan saling melengkapi.

4. Anak Usia Dini

Anak usia dini mengacu pada awal kehidupan seorang individu, sejak lahir sampai sekitar usia 6 atau 8 tahun. Pada masa anak usia dini, anak mengalami perkembangan pesat dalam berbagai aspek kehidupannya, baik aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Menurut (Yulianti, 2010), anak usia dini adalah anak yang berusia antara 3-6 tahun. Sedangkan hakikat anak usia dini adalah individu yang unik dimana ia memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus yang sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak tersebut.

Penting agar anak-anak mendapat perhatian, dukungan, dan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang optimal. Selama masa kanak-kanak, anak-anak sering kali berada pada tahap di mana mereka bersemangat untuk menjelajahi dunia di sekitar mereka dan belajar melalui permainan, interaksi dengan lingkungan, pengaruh orang tua, pengasuh, dan lingkungan pendidikan formal atau informal.

Aksesibilitas, keamanan, dan keragaman lingkungan dapat memengaruhi cara anak-anak mengeksplorasi dan belajar tentang dunia di sekitar mereka. Kesehatan yang baik dan pola makan seimbang mendukung pertumbuhan optimal dan keinginan untuk belajar dan bersosialisasi, hal ini mencakup keyakinan agama, tradisi, norma sosial, dan perspektif terhadap pendidikan dan perkembangan anak. Memahami konteks anak usia dini penting dilakukan guna menciptakan lingkungan yang mendukung dan menstimulasi perkembangan anak secara holistik. Faktor-faktor ini berinteraksi untuk membentuk pengalaman anak-anak selama tahap awal kehidupan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif. Dalam kasus anak kecanduan gadget akan melibatkan pengumpulan data yang berfokus pada pemahaman mendalam tentang pengalaman, persepsi, dan faktor-faktor yang terlibat dalam kecanduan tersebut.

Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk mengetahui pengalaman, sikap, dan persepsi anak secara lebih rinci. Observasi memberikan wawasan tentang perilaku sehari-hari terkait penggunaan gadget pada anak usia dini. Setelah data terkumpul, lakukan analisis kualitatif dengan menggunakan reduksi data, penyajian data, lalu menyimpulkan hasil dari wawancara.

Untuk anak-anak dengan ketergantungan gadget, pendekatan kualitatif memberikan wawasan yang lebih dalam tentang pengalaman subjektif anak-anak dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan yang mungkin sulit dipahami jika hanya menggunakan pendekatan kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Data yang diperoleh dalam melakukan penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat 22 anak usia dini 3-6 tahun di daerah tersebut. Lalu dari 22 anak usia dini ini, didapatkan hasil bahwa ada 17 anak usia dini 3-6 tahun kecanduan gadget atau sekitar 77,27% anak yang kecanduan gadget di wilayah tersebut. Dan sisanya 5 anak usia dini 3-6 tahun atau sekitar 22,73% tidak kecanduan oleh gadget. Dari data yang diperoleh tersebut, terdapat fakta bahwa 4 dari 17 anak usia dini 3-6 tahun atau sekitar 23,529% yang kecanduan gadget ternyata sudah lepas dari kecanduan terhadap gadget-nya.

Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang berkaitan dengan peran orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini.

Setelah peneliti mengumpulkan data dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, maka selanjutnya peneliti melakukan analisa data untuk memaparkan lebih lanjut dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti. Teknik analisa data yang dilakukan oleh peneliti yaitu analisis kualitatif deskriptif. Data yang telah diperoleh dan data yang telah dikumpulkan oleh peneliti tersebut selanjutnya akan dianalisis dengan penelitian yang mengacu pada rumusan masalah.

Informan atau orang yang memberi informasi disini adalah orang tua yang memiliki anak usia dini yang kecanduan gadget maka pedoman penelitian atau pedoman wawancara sangat dibutuhkan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh sesuai dengan fakta dan keadaan yang ada serta hasil wawancara dengan orang tua terkait penanganan anak ketergantungan gadget yang dilakukan oleh orang tua ketika menangani anak yang ketergantungan gadget pada anak usia dini.

Dalam hal ini mengatasi kecanduan gadget pada masa kanak-kanak. Anak cenderung menyendiri saat bermain gawai dan kecil kemungkinannya bersosialisasi, yang berdampak pada anak kecil yang masih memiliki masa depan panjang. Peran orang tua dapat membantu mengatasi kecanduan gawai pada anak kecil dengan cara memantau dan membatasi penggunaan gadget pada anak kecil yang sudah terikat dengan gadget. Jika hal ini dilakukan secara konsisten oleh orang tua, maka bukan tidak mungkin anak-anak yang kecanduan gadget akan terbebas dari gadget, karena orang tua akan melakukan pengawasan dan pembatasan terhadap gadget pada masa usia dini. Seperti halnya penelitian ini, terdapat dampak negatif dan positif mengingat hasil penelitian yang diperoleh. Dampak negatif yang dirasakan baik oleh anak maupun orang tua sangat jelas terlihat, dan alasan mengapa orang tua sering memberikan gadget kepada anaknya adalah untuk mencegah anak membuat keributan dan mencegah orang tua tetap menggunakan gadget sendiri atau fokus pada kesibukan yang sedang dilakukan.

Dampak negatif dari efisiensi ini terjadi dalam jangka waktu yang relatif singkat. Ini adalah kecanduan gadget pada anak-anak. orang tua mengungkapkan hal serupa. Dampak negatif dari kecanduan gadget dapat menimbulkan dampak negatif secara psikis dan fisik pada anak. Namun, dalam kasus ini, para orang tua menemukan cara tersendiri untuk menghentikan kecanduan anaknya terhadap gadget. Jika melihat dampak negatif dan dampak positif yang dirasakan para orang tua, tampaknya hal tersebut tidak ada apa-apanya jika dibandingkan dengan dampak negatif yang ditimbulkan dari kecanduan gawai ini. Hanya saja jika anak berkomitmen untuk menggunakan gadget dan tentunya mendapat bimbingan, pengawasan, dan komunikasi yang baik dari orang tuanya sejak awal, barulah anak akan melihat dampak negatif atau dampak positif yang signifikan. Sebenarnya, kelebihan selalu membuat sesuatu menjadi lebih buruk, namun jika semuanya berada dalam proporsi yang tepat dan tujuannya jelas, segala sesuatunya dapat berjalan dengan baik. Kecanduan gadget pada anak usia dini telah diketahui bahwa kecanduan adalah suatu kebiasaan yang terjadi dalam jangka waktu tertentu tanpa ada kendali dari diri sendiri atau lingkungan. Terkait kecanduan gadget, hasil penelitian

menunjukkan bahwa penyebab utama kecanduan gadget sebenarnya adalah para orang tua. Jika orang tua pertama-tama mencari "jalan pintas" atau kemudahan untuk menghadapi anak yang cenderung pilih-pilih, dan perlu fokus merawat anak, tetapi juga perlu melakukan hal lain. Mungkin ada orang tua yang punya. Namun, kami menemukan bahwa hal ini hanya benar jika hal ini memang dianggap sebagai faktor utama kecanduan perangkat pada anak-anak. Dan ketika orang tua melihat ada yang salah dengan penggunaan gadget anaknya, mereka bereaksi berbeda-beda.

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa peran orang tua dalam mengatasi kecanduan *gadget* pada anak usia dini, orang tua membatasi penggunaan gadget pada anak yang sudah kecanduan gadget. Artinya pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini tetap normal dan berkembang sejalan dengan anak lainnya, serta anak tidak mengalami dampak negatif dari kecanduan *gadget* seperti anak menjadi introvert atau menarik diri dari lingkungan nya sendiri ke arah yang salah. Terkadang orang tua tidak tega melihat anaknya menangis terus-menerus karena tidak mendapatkan apa yang anak inginkan. Di sisi lain, orang tua tidak tega jika anaknya mengalami dampak negatif akibat penggunaan gadget yang pada akhirnya berdampak pada tumbuh kembang anak.

Saran

Peran orang tua dalam mengatasi kecanduan *gadget* pada masa kanak-kanak dikatakan dapat berhasil selama orang tua konsisten dengan apa yang diterapkan kepada anak. Oleh karena itu, orang tua perlu lebih efektif dan inovatif dalam memutuskan apa yang boleh dan tidak boleh digunakan oleh anak-anaknya, terutama anak kecil. Orang tua harus mendidik anaknya secara konsisten agar terbiasa dengan aturan yang diberikan. Orang tua harus konsisten dalam mendidik anak agar seorang anak bisa terbiasa dengan aturan yang diberikan, anak tidak cenderung manja dan terkesan orang tua adalah orang yang lemah karena semua keinginan anak dituruti. Setiap orang tua memiliki aturannya masing-masing dan orang tua juga berhak memilih mana yang baik dan mana yang buruk untuk anaknya.

DAFTAR REFERENSI

- Aslan, A. (2019). Peran pola asuh orang tua di era digital. *Jurnal Studia Insania*, 7(1).
- Astrida. (2012). Peran dan fungsi orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosional anak. Jakarta: Kencana.
- Augusta. (2012). Pengertian anak usia dini. Retrieved from <http://infoini.com/PengertianAnakUsiaDini>
- Ayuna, Q. (2017). Motivasi orang tua memasukkan anaknya pada kelompok bermain. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, 1(1).
- Friedman, M. (2010). Buku ajar keperawatan keluarga: Riset, teori, dan praktek (5th ed.). Jakarta: EGC.
- Sunita, I., & Mayasari, E. (2018). Pengawasan orangtua terhadap dampak penggunaan gadget pada anak. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3.
- Trinika, Y. A. (2015). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi anak usia prasekolah (3-6 tahun) di TK Swasta Kristen Immanuel tahun ajaran 2014-2015.
- Yulianti, D. (2010). Bermain sambil belajar sains di taman kanak-kanak. Jakarta: PT. Indeks.
- Yusuf, A. M. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan. Jakarta: Kencana.