

MENYELAMATKAN MASA DEPAN ANAK USIA DINI DARI JERAT KECANDUAN GADGET

Widia Nanda Putri¹

¹Universitas Negeri Padang

Email: widianandaputri216@gmail.com

Abstrak: Seiring dengan kemajuan zaman, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang pesat menjadi hal yang tidak bisa dihindari, dengan akses yang semakin luas bagi masyarakat dari berbagai usia, latar belakang, dan tingkat pendidikan. Penggunaan gadget oleh anak usia dini mengalami peningkatan signifikan dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Teknologi digital menawarkan berbagai manfaat edukatif, seperti pengembangan keterampilan kognitif, sosial, dan kemandirian dalam belajar. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, penggunaan gadget juga membawa dampak negatif, termasuk kecanduan, gangguan kesehatan fisik, keterbatasan interaksi sosial, dan paparan konten yang tidak sesuai usia. Peran orang tua sangat krusial dalam mengurangi risiko ini dengan menetapkan batasan waktu layar, memilih konten yang tepat, dan mendorong keterlibatan anak dalam aktivitas non-digital. Selain itu, pendampingan dan penggunaan gadget bersama anak dapat memperkuat ikatan emosional dan mengarahkan anak pada perilaku yang lebih bijak dalam menggunakan teknologi.

Kata Kunci: Gadget, Anak Usia Dini (AUD), Teknologi Digital, Orang Tua.

***Abstract:** Along with the progress of the times, the rapid development of science and technology (IPTEK) has become something that cannot be avoided, with increasingly wider access for people of various ages, backgrounds, and levels of education. The use of gadgets by early childhood has increased significantly and has become an important part of everyday life. Digital technology offers various educational benefits, such as the development of cognitive, social skills, and independence in learning. However, if not managed properly, the use of gadgets also has negative impacts, including addiction, physical health disorders, limited social interaction, and exposure to age-inappropriate content. The role of parents is crucial in reducing this risk by setting screen time limits, choosing the right content, and encouraging children's involvement in non-digital activities. In addition, mentoring and using gadgets with children can strengthen emotional bonds and direct children to wiser behavior in using technology.*

Keywords: Gadgets, Early Childhood (AUD), Digital Technology, Parents

PENDAHULUAN

Teknologi canggih memberikan kemudahan dalam memperoleh berbagai informasi. Teknologi ini tidak hanya dimanfaatkan oleh remaja dan dewasa, tetapi juga oleh anak-anak

usia dini. Dengan kecanggihan dan kemudahan penggunaan, banyak anak di bawah umur kini sudah bisa menggunakan gadget yang merupakan produk teknologi canggih. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, sekitar 33,44% anak usia dini di Indonesia sudah menggunakan gadget. Rinciannya adalah 25,5% anak berusia 0-4 tahun dan 52,76% anak berusia 5-6 tahun. Selain itu, sekitar 24,96% anak telah mengakses internet, dengan 18,79% di antaranya adalah anak berusia 0-4 tahun dan 39,97% berusia 5-6 tahun. Sementara itu, data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dalam Survey Penetrasi Internet Indonesia 2022-2023 menunjukkan bahwa terdapat 215,63 juta pengguna internet di Indonesia. Berdasarkan data BPS hingga pertengahan 2023, jumlah penduduk Indonesia adalah 278,69 juta jiwa, yang berarti sekitar 77% masyarakat Indonesia sudah menggunakan internet.

Menurut survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia, lebih dari 71,3% anak usia sekolah memiliki gadget dan memainkannya dalam porsi yang cukup lama dalam sehari serta sebanyak 79% responden anak boleh memainkan gadget selain untuk belajar. Anak-anak yang menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar sering kali mengalami berbagai masalah, mulai dari gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, hingga masalah sosial dan emosional. Menurut survey KPAI, masih ada sebanyak 79% orang tua yang tidak menerapkan peraturan penggunaan gadget kepada anak. Padahal, orang tua perlu konsisten dalam menerapkan batasan waktu dan memberikan contoh dengan mengurangi penggunaan gadget di hadapan anak.

Menurut Dr. Dimitri Christakis dan Dr. Michael Levine menekankan bahwa aplikasi edukatif dapat membantu meningkatkan keterampilan kognitif, seperti pemecahan masalah dan literasi awal. Gadget juga mendorong pembelajaran interaktif serta pengembangan keterampilan motorik halus. Penggunaan gadget memang dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan anak usia dini. Namun, tanpa pengawasan dari orang tua atau pengasuh, penggunaan gadget juga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan anak. Seorang profesor psikologi di *San Diego State University* dan penulis buku *iGen*. Ia meneliti dampak media digital terhadap generasi muda, dan menyatakan bahwa penggunaan media sosial dan perangkat digital secara berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental anak-anak, termasuk munculnya kecemasan dan depresi. Twenge juga menekankan pentingnya pengawasan orang tua dalam penggunaan perangkat elektronik. Dengan adanya gadget, anak rentan terkena paparan radiasi karena efek yang ditimbulkan ketika bermain

gadget terlalu lama biasanya mengakibatkan mata berair karena kelelahan mata. Kecenderungan anak menjadi kurang kreatif lagi. Hal itu dikarenakan ketika anak diberi tugas oleh sekolah ia tinggal browsing internet untuk menyelesaikan tugas

Penggunaan gadget secara terus menerus akan menimbulkan kecanduan pada penggunaannya. Pengawasan orang tua terhadap anak usia dini menjadi semakin penting karena dampak teknologi terhadap perkembangan anak dapat bersifat positif maupun negatif. Di satu sisi, media digital dapat menjadi alat edukatif yang membantu anak-anak belajar dan berkembang. Namun, di sisi lain, tanpa pengawasan yang tepat, anak-anak dapat terpapar pada konten yang tidak sesuai, serta gangguan pada perkembangan sosial dan emosional

KAJIAN TEORI

A. Konsep Gadget Pada Anak Usia Dini

Kemajuan teknologi, terutama di bidang informasi dan komunikasi, memberikan dampak signifikan pada kehidupan manusia melalui kehadiran gadget. Gadget menawarkan berbagai manfaat, seperti menyelesaikan pekerjaan, mengisi waktu luang, hiburan, dan memfasilitasi interaksi melalui media sosial. Namun, tanpa pengawasan orang tua, penggunaan gadget dapat memberikan dampak positif dan negatif, terutama bagi anak usia dini. Menurut Widiawati, Sugiman, dan Edy (2014), gadget adalah perangkat canggih dengan akses ke berita, jejaring sosial, hobi, dan hiburan. Sementara itu, Jati dan Herawati (2014) menjelaskan bahwa gadget adalah alat komunikasi modern yang mempermudah interaksi antar manusia.

Jean Piaget, seorang psikolog perkembangan terkenal, menjelaskan bahwa anak-anak usia dini melewati dua tahap penting: sensorimotor (0-2 tahun) dan praoperasional (2-7 tahun). Pada tahap sensorimotor, anak belajar melalui interaksi langsung dengan lingkungan menggunakan pancaindra dan gerakan tubuh. Dalam tahap praoperasional, mereka mulai mengembangkan berpikir simbolis tetapi masih kesulitan dalam memahami logika dan sudut pandang orang lain. Piaget menekankan bahwa interaksi langsung dengan lingkungan fisik dan orang-orang sekitar sangat penting untuk mendukung perkembangan kognitif anak, terutama dalam konteks penggunaan gadget

Penggunaan gadget sebaiknya dibatasi agar anak dapat lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain aktif dan terlibat dalam interaksi sosial, yang sangat penting bagi perkembangan mereka.

Penggunaan gadget pada anak usia dini merujuk pada pemanfaatan perangkat digital oleh

anak-anak di bawah enam tahun dalam kegiatan sehari-hari. Pada masa perkembangan penting ini, ketika otak anak tumbuh dengan cepat, penggunaan gadget perlu disesuaikan agar mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka. Gadget dapat memberikan manfaat edukatif melalui aplikasi interaktif, video pembelajaran, dan permainan logika, yang membantu anak mempelajari huruf, angka, dan konsep dasar dengan cara yang menarik dan menyenangkan..

B. Konsep Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan tahap yang sangat penting dalam perkembangan individu. Pada periode ini, anak mengalami pertumbuhan yang pesat secara fisik, mental, dan emosional. Masa ini juga menjadi fondasi yang krusial dalam membentuk kepribadian, keterampilan, dan pola pikir mereka di masa depan. Secara umum, anak usia dini mencakup kelompok anak berusia antara 0 hingga 6 tahun, dan pada fase ini, mereka sangat rentan terhadap pengaruh dari lingkungan sekitar.

Menurut Ahmad Susanto, yang mengutip pendapat Bacharuddin Musthafa, anak usia dini diartikan sebagai anak dalam rentang usia antara satu hingga lima tahun. Definisi ini berdasarkan pada batasan dalam psikologi perkembangan, yang mencakup bayi (0-1 tahun), usia dini (1-5 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (late childhood). Sementara itu, Mansur (2005: 88) menyatakan bahwa anak usia dini merupakan kelompok anak yang sedang menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan yang unik, dengan pola pertumbuhan yang spesifik sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

Anak usia dini adalah individu yang sedang menjalani proses perkembangan yang cepat dan mendasar untuk kehidupan mereka di masa depan. Rentang usia anak usia dini biasanya berkisar antara 0 hingga 8 tahun. Selama periode ini, berbagai aspek pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung dengan sangat cepat. Oleh karena itu, proses pembelajaran yang diberikan kepada anak harus memperhatikan karakteristik yang ada pada setiap tahap perkembangan mereka (Sujiono, 2017)

C. Konsep Kecanduan Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini

Kecanduan adalah keadaan di mana seseorang mengalami ketergantungan yang berlebihan terhadap suatu substansi atau perilaku, sehingga sulit untuk mengendalikan atau menghentikannya meskipun mereka menyadari dampak negatif yang ditimbulkan. Kondisi ini

sering kali mempengaruhi keseimbangan hidup seseorang secara fisik, psikologis, dan sosial, karena ada dorongan yang kuat untuk terus terlibat dalam perilaku tersebut meskipun menyadari konsekuensi buruknya. Menurut Dr. Gabor Maté (2008) berpendapat bahwa kecanduan tidak hanya terkait dengan zat atau perilaku yang digunakan, tetapi lebih kepada hubungan individu dengan pengalaman tersebut.

Kecanduan gadget adalah kondisi di mana individu, baik anak maupun dewasa, mengalami ketergantungan berlebihan pada perangkat digital seperti smartphone, tablet, atau komputer. Mereka sering kesulitan mengontrol penggunaan gadget meskipun menyadari dampak negatifnya, seperti gangguan produktivitas, kesehatan fisik, dan interaksi sosial. Kecanduan ini ditandai dengan dorongan kuat untuk terus menggunakan perangkat, baik untuk bermain game, media sosial, atau menonton konten online.

Menurut Dr. Kimberly Young, kecanduan gadget termasuk dalam Internet Addiction Disorder (IAD), yang merupakan gangguan perilaku dengan ketergantungan signifikan pada perangkat digital. Ia menyoroti bahwa kecanduan gadget mirip dengan kecanduan substansi, di mana pengguna merasakan dorongan kuat untuk mendapatkan kepuasan instan, seperti hiburan atau validasi sosial. Dr. Larry Rosen menambahkan bahwa kecanduan ini dapat memengaruhi fungsi otak, terutama dalam pengendalian impuls, serta memicu masalah emosional seperti kecemasan dan stres jika individu tidak dapat mengakses perangkat mereka.

Menurut Jean Piaget, meskipun ia tidak secara langsung membahas kecanduan gadget, prinsip perkembangan kognitifnya relevan untuk memahami dampak kecanduan gadget pada anak, terutama di usia dini. Piaget menekankan bahwa anak-anak belajar melalui interaksi dengan lingkungan mereka. Kecanduan gadget dapat menghambat pengalaman tersebut; jika anak lebih terfokus pada perangkat digital daripada interaksi langsung dengan dunia fisik dan sosial, hal ini dapat mengganggu perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka.

Berikut adalah lima ciri kecanduan gadget pada anak usia dini yang dapat diinterpretasikan melalui teori perkembangan Piaget:

- 1. Kurangnya Interaksi Fisik dengan Lingkungan:** Pada tahap sensorimotor (0-2 tahun), anak belajar melalui eksplorasi fisik. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk menjelajahi dunia nyata, sehingga menghambat perkembangan sensorimotor mereka.
- 2. Terganggunya Kemampuan Berpikir Simbolis:** Pada tahap praoperasional (2-7

tahun), anak mulai mengembangkan kemampuan berpikir simbolis. Ketergantungan pada gadget dapat mengganggu perkembangan ini, karena anak lebih banyak terpapar konten visual pasif daripada berpartisipasi dalam aktivitas yang merangsang imajinasi dan berpikir kreatif.

3. **Kesulitan Berpindah dari Pemikiran Konkret ke Abstrak:** Anak yang terlalu mengandalkan gadget mungkin mengalami kesulitan dalam transisi dari pemikiran konkret ke abstrak. Ketergantungan pada stimulus visual dari layar mengurangi penggunaan kemampuan berpikir logis atau penyelesaian masalah secara mandiri.
4. **Gangguan Perkembangan Sosial:** Pada usia praoperasional, anak belajar memahami perspektif orang lain melalui interaksi sosial. Kecanduan gadget dapat membatasi interaksi ini, sehingga anak kurang mampu memahami emosi dan pandangan orang lain, yang mengganggu perkembangan sosial dan emosional mereka.
5. **Kurang Fokus dan Kesulitan Mengontrol Impuls:** Piaget menekankan pentingnya kemampuan fokus dan pengendalian diri dalam perkembangan kognitif. Anak yang kecanduan gadget sering kali mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri dan mempertahankan perhatian, karena terbiasa dengan stimulasi cepat dari gadget, yang menghambat kemampuan mereka untuk fokus pada tugas non-digital.

METODE PENELITIAN

Metode penulisan ini menggunakan pendekatan studi literatur. Menurut Moh.Nazir (2014:79) dalam bukunya yang berjudul Metode Penelitian mengemukakan bahwa studi kepustakaan atau studi literatur adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan. Dalam hal ini, sumber-sumber utama yang digunakan sebagai referensi mencakup artikel, jurnal online, karya ilmiah, media massa, dan sumber-sumber yang relevan mengenai dampak gadget pada anak usia dini dan peran orang tua dalam mencegah kecanduan gadget.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Fenomena Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini

Penggunaan teknologi oleh anak usia dini terus meningkat dan menjadi bagian penting dalam keseharian mereka. Aplikasi digital kini menawarkan aktivitas edukatif, seperti

membaca, berhitung, dan pengembangan keterampilan motorik secara interaktif (Hirsch-Pasek et al., 2009). Meski memberikan manfaat, paparan teknologi perlu dikelola agar tidak mengganggu perkembangan anak secara seimbang. Menurut Jean Piaget (1972), anak-anak berkembang kognitif melalui interaksi aktif dengan lingkungan mereka, sehingga keterlibatan langsung dalam aktivitas non-digital tetap diperlukan.

Penggunaan teknologi berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk mengalami interaksi fisik langsung dan bermain di luar, yang penting bagi perkembangan sosial dan emosional. Waktu layar tanpa batas berisiko menyebabkan kecanduan gadget, gangguan tidur, dan penurunan aktivitas fisik. Selain itu, anak berpotensi mengalami masalah kesehatan, seperti gangguan penglihatan dan postur tubuh buruk. Tanpa pengawasan orang tua, anak juga bisa terpapar konten yang tidak sesuai usianya, memperbesar risiko dampak negatif pada perkembangan mereka. Untuk memaksimalkan manfaat gadget dan mengurangi risikonya, diperlukan pendekatan seimbang. Orang tua harus menetapkan batas waktu layar, memilih konten edukatif yang sesuai usia, dan terlibat dalam aktivitas digital bersama anak. Partisipasi dalam kegiatan non-digital, seperti permainan fisik dan interaksi sosial, juga perlu didorong untuk mendukung perkembangan anak secara holistik. Dengan pengawasan dan penggunaan gadget yang bijak, teknologi dapat menjadi alat berharga bagi perkembangan anak usia dini.

Menurut Dr. David Walsh, seorang psikolog dan pendiri *National Institute on Media and the Family*, penggunaan gadget dapat memberikan berbagai manfaat bagi anak-anak jika digunakan secara bijak. Berikut adalah beberapa pembagian manfaat gadget menurut Dr. Walsh:

1. **Pendidikan dan Pembelajaran:** Gadget dapat memberikan akses ke berbagai aplikasi dan sumber belajar yang mendukung pembelajaran, seperti e-book, video edukatif, dan kuis interaktif. Ini membantu anak-anak memahami konsep yang sulit dengan cara yang lebih menarik dan menyenangkan.
2. **Keterampilan Kognitif:** Menggunakan permainan edukatif di gadget dapat merangsang kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kreativitas. Permainan yang melibatkan strategi dan logika dapat membantu anak-anak mengasah keterampilan analitis mereka.
3. **Keterampilan Sosial:** Melalui aplikasi komunikasi dan permainan online, anak-anak dapat berinteraksi dengan teman-teman mereka, belajar bekerja dalam tim, dan

membangun keterampilan sosial. Ini sangat penting dalam perkembangan emosional dan sosial mereka.

4. **Akses Informasi:** Gadget memungkinkan anak-anak untuk mengakses berbagai informasi dari seluruh dunia, memperluas pengetahuan mereka tentang berbagai topik, dan memupuk rasa ingin tahu. Ini dapat mendorong eksplorasi dan pembelajaran mandiri.
5. **Kemandirian dalam Pembelajaran:** Penggunaan gadget yang terarah dapat membantu anak-anak belajar secara mandiri, meningkatkan kemandirian dan tanggung jawab mereka terhadap pembelajaran.

Penggunaan gadget oleh anak usia dini dapat memberikan manfaat edukatif yang signifikan, seperti akses ke aplikasi pembelajaran, pengembangan keterampilan kognitif, dan peningkatan keterampilan social. Namun, untuk memaksimalkan manfaat ini, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk mengelola paparan teknologi secara bijak dan terencana, dengan menetapkan batasan waktu layar dan memilih konten yang sesuai. Tanpa pengawasan yang tepat, risiko kecanduan dan dampak negatif pada kesehatan fisik dan sosial anak dapat meningkat.

B. Dampak Kecanduan Gadget pada Perkembangan Anak Usia Dini

Menjauhkan anak dari penggunaan gadget menjadi tantangan yang besar dalam kehidupan sehari-hari, orang tua sering menggunakan gadget untuk berbagai keperluan seperti bekerja, berkomunikasi dengan keluarga, dan aktivitas lainnya. Karena anak-anak sering berada di sekitar orang tua, menghindarkan mereka dari gadget menjadi cukup sulit. Kecanduan gadget pada anak seringkali disebabkan oleh kurangnya pendampingan dan pengawasan orang tua. Kesibukan orang tua dapat membuat mereka tidak menyadari bahwa anak-anak mereka telah menjadi kecanduan gadget.

Menurut Wulan Patria Saroinsong (2016), penggunaan gadget dapat merugikan keterampilan interpersonal anak, yang cenderung lebih mengandalkan perangkat dibandingkan kemampuan diri mereka sendiri. Meskipun teknologi memiliki manfaat, seperti memudahkan komunikasi dan mencari sumber pelajaran, dampak negatifnya juga terlihat ketika anak-anak yang usianya belum cukup bermain media sosial seperti YouTube tanpa pengawasan orang tua (Suhono S. & Utama F., 2017). Dengan demikian, penggunaan gadget pada anak usia dini memberikan dampak yang bervariasi, baik positif maupun negatif.

Dampak Positif

Menurut Dr. David Walsh, seorang psikolog dan pendiri National Institute on Media and the Family, dalam bukunya yang berjudul "Why Do They Act That Way? A Survival Guide to Parenting Children Ages 2-12" (2004), penggunaan gadget dapat memberikan beberapa dampak positif bagi anak usia dini jika digunakan dengan bijak. Berikut adalah beberapa dampak positif tersebut:

1. **Pendidikan dan Pembelajaran:** Gadget menyediakan akses ke berbagai aplikasi dan sumber belajar interaktif, seperti e-book dan video edukatif, yang membantu anak-anak memahami konsep sulit dengan cara yang lebih menarik dan menyenangkan.
2. **Keterampilan Kognitif:** Penggunaan permainan edukatif di gadget dapat merangsang kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kreativitas..
3. **Keterampilan Sosial** Melalui aplikasi komunikasi dan permainan online, anak-anak dapat berinteraksi dengan teman-teman, belajar bekerja dalam tim, dan mengembangkan keterampilan sosial yang penting untuk perkembangan emosional mereka.
4. **Akses Informasi:** Gadget memungkinkan anak-anak untuk mengakses berbagai informasi dari seluruh dunia, memperluas pengetahuan mereka tentang berbagai topik, dan memupuk rasa ingin tahu, yang mendorong eksplorasi dan pembelajaran mandiri.
5. **Kemandirian dalam Pembelajaran:** Penggunaan gadget yang terarah dapat membantu anak-anak belajar secara mandiri, meningkatkan kemandirian dan tanggung jawab mereka terhadap pembelajaran.

Dampak Negatif

Menurut Dr. Larry Rosen, psikolog dan penulis *iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us* (2012), penggunaan gadget oleh anak usia dini dapat menimbulkan dampak negatif signifikan jika tidak dikelola dengan baik. Beberapa dampak negatif ini antara lain :

1. **Gangguan Perkembangan Sosial:** Anak-anak yang menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar cenderung mengurangi interaksi sosial langsung dengan teman sebaya dan keluarga.
2. **Masalah Kesehatan Fisik:** Paparan yang berkepanjangan terhadap layar dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan penglihatan (digital eye

strain), postur tubuh yang buruk, dan meningkatnya risiko obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik.

3. **Gangguan Tidur:** Penggunaan gadget sebelum tidur dapat mengganggu pola tidur anak-anak. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget dapat mengurangi produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur, sehingga anak-anak mengalami kesulitan tidur yang cukup dan berkualitas.
4. **Kecanduan dan Ketergantungan:** Anak-anak yang tidak memiliki batasan waktu layar yang jelas dapat mengalami kecanduan gadget, yang mengarah pada perilaku kompulsif dalam menggunakan teknologi.
5. **Paparan Konten Tidak Sesuai:** Tanpa pengawasan yang memadai, anak-anak dapat dengan mudah mengakses konten yang tidak sesuai dengan usia mereka, termasuk kekerasan, pornografi, atau konten negatif lainnya..

Penggunaan gadget oleh anak usia dini membawa dampak yang beragam, baik positif maupun negatif. Di satu sisi, teknologi dapat meningkatkan pendidikan, keterampilan kognitif, dan akses informasi, serta mendukung interaksi sosial jika digunakan dengan bijak. Di sisi lain, penggunaan gadget yang tidak terkendali dapat menyebabkan gangguan perkembangan sosial, masalah kesehatan fisik, gangguan tidur, kecanduan, dan paparan konten tidak sesuai

C. Peran Orang Tua Dalam Mengurangi Resiko Penggunaan Gadget Oleh Anak

Beradaptasi dengan perkembangan zaman adalah salah satu manfaat positif dari penggunaan gadget. Ini membantu anak dalam mengembangkan kemampuan adaptif, yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan perubahan zaman. Dengan kemunculan gadget dalam era saat ini, penting bagi anak untuk memahami dan menggunakan teknologi tersebut sebagai bagian dari kemampuan adaptif mereka. Anak yang mampu menggunakan gadget menunjukkan perkembangan fungsi adaptif yang baik, sedangkan anak yang tidak dapat mengikuti kemajuan teknologi mungkin menunjukkan perkembangan adaptif yang kurang optimal.

Peran orang tua sebagai pengawas utama dalam penggunaan teknologi oleh anak-anak sangatlah krusial. Orang tua perlu memahami bagaimana teknologi dapat mempengaruhi anak-anak dan bagaimana mereka dapat meminimalkan risiko sambil memaksimalkan manfaatnya. Pengawasan yang efektif mencakup pemberian batasan waktu penggunaan perangkat,

pemilihan konten yang sesuai, serta pendampingan dalam aktivitas digital anak. Situasi ini menuntut orang tua untuk tidak hanya melek teknologi, tetapi juga memahami strategi pengasuhan yang sesuai untuk memastikan anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara sehat dalam lingkungan digital.

Pengasuhan orang tua terhadap anak pada saat mengaplikasikan gadget sangatlah perlu pendampingan sehingga orang tua bisa memilih fitur apa saja yang bisa digunakan (Suryameng, 2019). Tipe pola asuh sangatlah mempengaruhi karakteristik dan perkembangan anak terhadap penggunaan suatu media elektronik. Di samping itu harapan orang tua memberikan gadget pada anak yaitu untuk membuat anak termotivasi meningkatkan minat belajar mereka. Pola asuh yang salah atau tidak tepat saat memberikan anak gadget dikhawatirkan dapat mengganggu perkembangan bicara dan bahasa (speech delay) pada anak (Aulina, 2018).

Menurut Kathy Hirsh-Pasek et al. (2009), dalam penelitian mereka yang berjudul "Learning to Talk: The Role of Play in Language Development", orang tua memainkan peran yang sangat penting dalam mengurangi risiko penggunaan gadget oleh anak-anak. Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam mengurangi resiko penggunaan gadget pada anak usia dini menurut Kathy Hirsh-Pasek et al. (2009):

1. Mendorong Aktivitas Non-Digital

Hirsh-Pasek dan rekan-rekannya menggarisbawahi pentingnya orang tua dalam menyediakan berbagai aktivitas non-digital yang merangsang perkembangan anak. Anak-anak perlu terlibat dalam kegiatan fisik dan sosial yang membantu mereka berinteraksi dengan lingkungan dan teman-teman mereka secara langsung. Aktivitas seperti bermain di luar ruangan, berolahraga, menggambar, dan permainan kreatif adalah contoh dari interaksi yang dapat memperkaya pengalaman belajar anak

2. Mengatur Waktu Layar

Hirsh-Pasek et al. menekankan bahwa pengaturan waktu layar yang tepat adalah salah satu cara utama orang tua dapat melindungi anak-anak dari dampak negatif gadget. Mereka merekomendasikan bahwa orang tua harus menetapkan batasan yang jelas mengenai berapa lama anak dapat menggunakan gadget dalam sehari. Misalnya, mereka bisa mengadopsi kebijakan waktu layar yang membatasi penggunaan gadget hanya pada waktu tertentu, seperti setelah menyelesaikan tugas sekolah atau selama waktu luang yang ditentukan.

3. Menggunakan Gadget Secara Bersama

Salah satu strategi yang disarankan oleh Hirsh-Pasek et al. adalah melibatkan orang tua dalam penggunaan gadget bersama anak. Dengan cara ini, orang tua dapat mengawasi konten yang diakses anak-anak dan mendiskusikan informasi yang mereka temukan secara aktif. Misalnya, ketika anak-anak bermain permainan edukatif atau menonton video yang menarik, orang tua dapat menjelaskan konsep-konsep yang muncul dan menghubungkannya dengan pengalaman sehari-hari.

4. Menjadi Contoh yang Baik

Hirsh-Pasek et al. juga menekankan bahwa orang tua perlu menjadi teladan dalam penggunaan gadget. Dengan menunjukkan perilaku yang sehat dan bertanggung jawab dalam menggunakan teknologi, orang tua dapat mempengaruhi sikap anak-anak terhadap gadget. Misalnya, jika orang tua mengatur waktu layar mereka sendiri dan terlibat dalam aktivitas non-digital, anak-anak cenderung meniru perilaku tersebut. Orang tua dapat menunjukkan sikap positif terhadap teknologi dengan cara mendiskusikan manfaat dan risiko penggunaan gadget, serta menekankan pentingnya batasan dalam penggunaannya.

5. Memfasilitasi Pembicaraan Terbuka

Hirsh-Pasek et al. menekankan pentingnya komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak mengenai penggunaan gadget. Orang tua harus menciptakan suasana di mana anak merasa nyaman untuk berbicara tentang pengalaman mereka dengan teknologi. Ini termasuk membahas apa yang mereka lihat, bagaimana perasaan mereka tentang konten yang mereka akses, dan jika mereka merasa terganggu oleh penggunaan gadget. Dengan memfasilitasi pembicaraan terbuka ini, orang tua dapat memahami perspektif anak dan memberikan nasihat yang sesuai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan gadget oleh anak usia dini menawarkan manfaat edukatif dan pengembangan keterampilan, namun juga berisiko menimbulkan dampak negatif seperti kecanduan, gangguan kesehatan, dan penurunan interaksi sosial jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam memastikan keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital. Dengan mengatur waktu layar, memilih konten yang tepat, dan memberikan contoh penggunaan teknologi yang bijak, orang tua dapat mendukung

perkembangan anak secara optimal, baik dari segi kognitif, sosial, maupun emosional, sehingga anak mampu beradaptasi dengan baik dalam era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdu, S., Saranga, J. L., Sulu, V., & Wahyuni, R. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Penurunan Ketajaman Penglihatan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1), 24–30. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i1.59>
- Arnani, & Husna. (2021). Ketergantungan Gadget pada Anak Usia Dini.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2022-2023). Survei Penetrasi Internet Indonesia.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). Data Anak Usia Dini Menggunakan Gadget.
- Bintoro. (2019). Tanda-Tanda Kecanduan Gadget pada Anak. (Mengutip Young Sunita dan Mayasi).
- Bornstein, M. H. (2016). Determinants of parenting. *Developmental Psychopathology, Third Edition*. John Wiley & Sons. <https://twin.scihub.tw/c0c1122e2fee7e3e589325e1e08e869a/>
- Chasanah, & Kilis. (2018). Kecanduan Gadget: Perilaku Maladaptif dan Dampaknya. (Mengutip Kwan dkk.).
- Dini, J. P. A. U. (2021). Persepsi Guru dampak Pandemi Covid-19 terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Daring di PAUD. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 633-640.
- Hirsch-Pasek, et al. (2009). Manfaat Edukatif Gadget bagi Anak Usia Dini.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). Survei Penggunaan Gadget pada Anak Usia Sekolah.
- Livingstone, & Haddon. (2009). Pendidikan Digital Orang Tua: Pentingnya Kesadaran.
- Mansur. (2005). *Anak Usia Dini: Proses Pertumbuhan dan Perkembangan Unik*.
- Nazir, M. (2014:79) *Metode Penelitian: Studi Kepustakaan*.
- Piaget. (1972). *Perkembangan Kognitif Anak: Peran Interaksi dengan Lingkungan*.
- Radesky, J., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2016). Media and Young Minds. *American Academy of Pediatrics*. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Sujiono. (2017). *Perkembangan Anak Usia Dini: Proses Pembelajaran yang Sesuai Karakteristik*.

Susanto, A. *Pendidikan Anak Usia Dini: Konsep dan Teori*. (Mengutip Bacharuddin Musthafa).

Hildayani, R. (2020). Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak: Pendekatan Psikologis. *Universitas Indonesia Faculty of Psychology Seminar Series*.