

Peran Orang Tua dalam Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak Usia Dini

*Masganti Sitorus, Kartika Tri Amalia, Ramita, Shofiyatul Af-Idah

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

*Corresponding author: masganti@uinsu.ac.id

Submitted/ Received: 16 Oktober 2024; First Revised: 21 November 2024; Accepted: 25 November 2024;
First Available: Online 28 November 2024; Publication Date: 01 Desember 2024

Abstract

This research aims to examine the role of parents in overcoming gadget addiction in early childhood (AUD). With the increasing use of technology among children, gadget addiction has become a worrying issue, especially in the critical development phase of early childhood. Using a descriptive qualitative approach, this research collected data through in-depth interviews, participant observation, and documentation from 3 parents with children aged 2-5 years. The research results show that the strategies implemented by parents play a significant role in reducing the negative impacts of gadget addiction. Parents who are actively involved in their children's digital lives, by limiting the time they use gadgets, choosing appropriate content, and providing alternative activities that are healthier and more positive. Producing children with better gadget usage habits by communicating effectively with parents and children is an important factor in overcoming gadget addiction in early childhood.

Keywords: early childhood; addiction; gadgets

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada Anak Usia Dini (AUD). Dengan meningkatnya penggunaan teknologi di kalangan anak-anak, kecanduan gadget menjadi isu yang mengkhawatirkan, khususnya dalam fase perkembangan kritis anak usia dini. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi dari 3 orang tua yang memiliki anak berusia 2-5 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang diterapkan oleh orang tua berperan signifikan dalam mengurangi dampak negatif kecanduan gadget. Orang tua yang aktif terlibat dalam kehidupan digital anak, dengan cara membatasi waktu penggunaan gadget, memilih konten yang sesuai, serta menyediakan alternatif aktivitas yang lebih sehat dan positif. Menghasilkan anak dengan kebiasaan penggunaan gadget yang lebih baik dengan memiliki komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak menjadi faktor penting dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini.

Kata Kunci: anak usia dini; kecanduan; gadget

PENDAHULUAN

Untuk memerangi kecanduan gadget pada anak kecil secara efektif, orang tua harus mengambil pendekatan proaktif yang melampaui sekadar pembatasan. Ini termasuk menumbuhkan lingkungan yang menarik di mana kegiatan alternatif tersedia dengan mudah, seperti bermain di luar ruangan atau permainan keluarga interaktif, yang dapat membantu mengembangkan keterampilan sosial dan kesehatan fisik (Febriani 2023).

Selain itu, membangun jalur komunikasi terbuka tentang konten yang dikonsumsi melalui gadget dapat memberdayakan anak-anak untuk membuat pilihan yang tepat, mendorong pemikiran kritis sejak usia dini.

Dengan mengintegrasikan aplikasi pendidikan secara bijaksana ke dalam rutinitas mereka, orang tua dapat memanfaatkan aspek positif teknologi sambil mengurangi risikonya, memastikan bahwa waktu layar berkontribusi pada pembelajaran daripada mengalihkannya

(waridah dan kartini, 2023). Pada akhirnya, keseimbangan antara bimbingan dan kebebasan sangat penting, karena tidak hanya membentuk hubungan anak-anak dengan teknologi tetapi juga menumbuhkan ketahanan terhadap potensi dampak negatif pada perkembangan mereka.

Selain itu, orang tua juga harus mempertimbangkan pentingnya memodelkan penggunaan teknologi yang sehat sendiri, karena anak-anak sering meniru perilaku orang dewasa (Solahudin, M. N., dkk. 2023). Dengan menunjukkan penggunaan gadget yang seimbang dan terlibat dalam kegiatan keluarga tanpa teknologi, orang tua dapat memperkuat nilai-nilai moderasi dan kesadaran mengenai waktu gadget (Gandana, G., dkk. 2021). Pendekatan ini tidak hanya memberikan contoh praktis tetapi juga memperkuat ikatan kekeluargaan melalui pengalaman bersama tanpa gadget. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua sangat penting; studi menunjukkan bahwa ketika orang tua secara aktif berpartisipasi dalam kehidupan digital anak-anak mereka dengan menonton konten bersama atau mendiskusikan interaksi daring kemungkinan mengembangkan kebiasaan bermasalah berkurang secara signifikan (Rohali, 2023). Dengan demikian, menumbuhkan lingkungan di mana teknologi berfungsi sebagai alat untuk belajar dan bukan sumber gangguan menjadi penting dalam memelihara perkembangan yang menyeluruh selama tahun-tahun formatif ini.

Selain menjadi contoh penggunaan teknologi yang sehat, orang tua juga harus secara aktif terlibat dalam menetapkan batasan dan harapan yang jelas mengenai penggunaan gawai. Ini dapat melibatkan pembuatan rencana media keluarga yang menguraikan waktu-waktu tertentu untuk penggunaan gadget, memastikan bahwa anak-anak memahami pentingnya menyeimbangkan waktu gawai dengan kegiatan lain. Lebih jauh, penelitian menyoroti bahwa komunikasi terbuka tentang potensi risiko yang terkait dengan penggunaan gadget yang berlebihan seperti gangguan interaksi sosial dan

keterlambatan perkembangan dapat memberdayakan anak-anak untuk mengenali dan mengatasi tantangan ini sendiri (Maulidiyah dan Atika, 2024) (novitasari, 2019).

Dengan menumbuhkan lingkungan tempat diskusi seputar teknologi menjadi hal yang lumrah, orang tua tidak hanya meningkatkan kesadaran anak-anak mereka tetapi juga menumbuhkan keterampilan berpikir kritis yang diperlukan untuk menavigasi dunia yang semakin digital (Fauzi, R. A., Elan, E., & Gandana, G. 2024). Pada akhirnya, pendekatan komprehensif ini tidak hanya mengurangi dampak buruk kecanduan gadget tetapi juga membekali anak-anak dengan perangkat yang diperlukan untuk keterlibatan yang bertanggung jawab dengan teknologi sepanjang hidup mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada Anak Usia Dini (AUD) melalui pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman dan strategi yang digunakan oleh orang tua dalam konteks yang kompleks dan dinamis. Fokus utama penelitian adalah pada pengalaman subjektif orang tua, tantangan yang mereka hadapi, serta efektivitas intervensi yang diterapkan.

Desain penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena secara mendalam dan memberikan gambaran yang komprehensif tentang peran orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada AUD. Pendekatan deskriptif kualitatif dipilih karena dapat menangkap variasi pengalaman dan perspektif orang tua dalam konteks nyata.

Partisipan dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak berusia 3-6 tahun yang pernah mengalami kecanduan gadget. Pemilihan partisipan dilakukan

melalui teknik purposive sampling untuk memastikan variasi data yang kaya dan representatif. Jumlah partisipan yang diharapkan adalah 2-3 orang tua. Kriteria inklusi meliputi orang tua yang memiliki anak dengan riwayat kecanduan gadget dan bersedia berbagi pengalaman mereka secara mendetail. Data dikumpulkan melalui beberapa metode utama: Wawancara, Observasi Partisipatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak gadget terhadap perkembangan sosial anak.

Penggunaan gadget memang menjadi bagian penting dari kehidupan modern, termasuk anak-anak, tetapi penggunaan yang berlebihan atau tidak sesuai dapat berdampak signifikan pada perkembangan sosial mereka ((Fauzi, R. A., Elan, E., & Gandana, G. 2024). Gadget Memiliki Efek Negatif pada Perkembangan Sosial Anak Usia Dini Karena Menghambat Interaksi Sosial Langsung seperti anak-anak lebih sering berinteraksi dengan layar daripada dengan orang lain secara langsung. Perkembangan Bahasa Terhambat seperti adanya paparan layar yang berlebihan dapat mengurangi waktu anak untuk berinteraksi dengan orang tua dan lingkungan sekitar, menghambat perkembangan kemampuan sosial seperti empati, kerja sama, dan membaca bahasa tubuh.

Anak-anak menjadi kurang terpapar pada percakapan yang luas dan beragam. Masalah Perilaku Overuse gadget dapat menyebabkan masalah perilaku seperti agresi, impulsivitas, dan kesulitan berkonsentrasi. Anak-anak cenderung bosan dan sulit mengatur emosi mereka gangguan tidur muncul cahaya biru yang berasal dari layar perangkat dapat mengganggu produksi hormon melatonin, yang bertanggung jawab untuk mengatur siklus tidur. Akibatnya, anak mengalami kesulitan tidur pada siang hari dan kesulitan konsentrasi Ketergantungan, anak-anak dapat mengalami kesulitan melepaskan perangkat elektronik dan kesulitan melakukan aktivitas lainnya karena ketergantungan pada perangkat elektronik.

Perilaku perkembangan untuk menyesuaikan diri dengan aturan masyarakat

disebut perkembangan sosial (Yulisetyaningrum, Y.. 2019). Gadget adalah contoh nyata dari kemajuan teknologi yang sangat memengaruhi perilaku dan pemikiran masyarakat. Penggunaan gadget memengaruhi perilaku orang dewasa dan anak-anak, termasuk kemampuan mereka untuk berinteraksi sosial. Sudah jelas bahwa gadget memiliki efek negatif dan positif tergantung pada bagaimana digunakan. Gadget dapat menghilangkan ketertarikan anak terhadap aktivitas lain. Peneliti melihat anak-anak bermain gadget dan sangat terfokus pada gadget tersebut sehingga mereka tidak mendengarkan ketika di panggil atau diajak bicara ketika orang tua menggantikan gadget dengan mainan lain. Jika mereka diambil dari tangan mereka, mereka akan menangis.

Tidak Mendengarkan saat Bermain Gadget

Penggunaan perangkat elektronik semakin marak di zaman modern, termasuk di kalangan anak-anak. Namun, banyak orang tua mengeluhkan bahwa anak-anak mereka seringkali tidak mendengarkan saat bermain perangkat elektronik. Kekhawatiran terhadap dampak fenomena ini terhadap perkembangan sosial dan emosional anak muncul. Anak tidak mendengarkan saat bermain gadget karena terlalu asyik dan fokus bermain dengannya ketika dipanggil berkali-kali. Akibatnya, orang tua harus mengambil gadget anak dari tangannya dan mengajaknya berbicara agar tidak terjadi sesuatu yang tidak diinginkan. Anak-anak Lebih Berkonsentrasi pada Gadget: Dunia virtual di perangkat elektronik menawarkan pengalaman yang sangat menarik dan interaktif bagi anak-anak, sehingga mereka lebih cenderung berkonsentrasi pada aktivitas di layar daripada interaksi dengan lingkungan sekitar. Anak-anak dapat mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada hal lain jika distimulasi terus-menerus oleh perangkat.

Memengaruhi Interaksi Sosial Anak

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif pada perkembangan sosial anak. Anak-anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung kesulitan

berinteraksi dengan teman-teman mereka dan menunjukkan penurunan keterampilan sosial.

Di sisi lain, gadget juga dapat memberikan pengaruh positif jika digunakan dengan pengawasan yang tepat. Misalnya, gadget dapat membantu anak-anak belajar lebih banyak dan memperluas perspektif mereka.

Strategi Orang Tua Mengatasi Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan

Pengaruh Penggunaan Gadget:

Pada usia 5-6 tahun, anak-anak menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap gadget. Mereka cenderung menghabiskan banyak waktu di depan layar, yang mengakibatkan berkurangnya interaksi sosial dengan teman sebaya dan keluarga. Hal ini mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting dalam tahap perkembangan tersebut.

Strategi Orang Tua:

Orang tua yang diwawancarai menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi dampak negatif penggunaan gadget. Strategi-strategi ini meliputi:

1. **Pembatasan Waktu Penggunaan Gadget:** Orang tua menetapkan batasan yang ketat mengenai durasi penggunaan gadget setiap hari. Misalnya, membatasi waktu layar hanya untuk satu atau dua jam per hari.
2. **Aktivitas Alternatif:** Orang tua memperkenalkan berbagai aktivitas alternatif yang menarik bagi anak, seperti bermain di luar, membaca buku, atau bermain permainan kreatif yang tidak melibatkan gadget. Aktivitas ini membantu anak-anak menemukan kesenangan di luar layar.
3. **Dukungan Sekolah:** Ketika anak-anak mulai bersekolah, lingkungan sekolah yang mendukung turut berperan penting dalam mengurangi penggunaan gadget. Anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman-teman mereka, berpartisipasi

dalam aktivitas fisik dan sosial, yang membantu mengurangi ketergantungan mereka pada gadget.

4. **Pendampingan dan Pengawasan:** Orang tua senantiasa mengawasi anak usia dini dalam melakukan kegiatan bermain gadget dengan cara mendampingi anak dengan baik agar mengetahui dan mengontrol apa saja yang dapat di akses dan di mainkan oleh anak."Saya selalu ada di dekat anak saya ketika sedang bermain gadget atau handphone ,karena anak saya memiliki tempramen aktif sekali. jadi,saya harus bisa mengontrol nya ketika bermain gadget agar anak saya tidak membuka atau mengakses hal - hal yang tidak baik untuk anak sesuai nya dan membanting hp nya tanpa di sadari ya. Ketika anak saya membuka permainan saya biarkan saja tidak saya larang ,tapi tetap saya kasih batas waktu agar anak saya tidak berlebihan bermain gadget atau permainan di depan layar yang akan dapat merusak kesehatan mata anak. Saya selalu bilang ke anak saya bahwa saya memberikan waktu untuk bermain handphone atau gadget dalam 1 hari hanya di waktu ketika dia sudah selesai mengerjakan tugas sekolah nya siang hari dengan jangka waktu bermain nya 15 menit saja.

Keterlibatan orang tua dalam mendampingi anak-anak ketika mereka menggunakan perangkat elektronik mungkin memiliki dampak positif karena konten perangkat elektronik mudah dijangkau oleh anak-anak dan mereka menjadi terkontrol ketika mereka membuka kontennya (Asmawati, 2021). Sahrina juga menemukan bahwa anak-anak merasa menerima lebih banyak kasih sayang dan perhatian dari orang tua ketika orang tua mereka lebih dekat dengan mereka (Chusna, 2017). Selain itu, Sahrina menemukan bahwa anak-anak merasa lebih Saat di rumah, orang tua menghabiskan waktu untuk

mendampingi dan menemani anak mereka dengan melakukan kewajiban. Mereka memberikan perhatian yang tepat dan fokus pada anak mereka dengan mendengarkan mereka bercerita, bercanda dan bermain bersama. (Rais & Aprianti, 2021)

Orang tua memantau dan mendampingi anak mereka ketika mereka bermain perangkat elektronik. Mereka tidak membiarkan anak mereka bermain tanpa pengawasan dan juga mengawasi permainan apa pun yang mereka buka untuk mencegah kejadian yang tidak diinginkan terjadi. Sejalan dengan pendapat Warisyah, orang tua dapat mengatasi dampak negatif dari perangkat elektronik dengan bantuan dengan melihat bagaimana anak-anak menggunakannya dan mengajarkan hal-hal yang sesuai dengan usianya (Warisyah, 2015).

Penelitian ini menunjukkan bahwa peran aktif dan pengawasan orang tua sangat penting dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini. Dengan menerapkan batasan waktu dan memberikan alternatif yang sehat dan menarik, orang tua dapat membantu anak-anak mereka mengembangkan keterampilan sosial yang penting. Selain itu, dukungan dari lingkungan sekolah juga berperan signifikan dalam membantu anak-anak mengurangi waktu layar dan meningkatkan interaksi sosial.

KESIMPULAN

Penelitian mengenai peran orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini telah menghasilkan beberapa temuan penting yang menunjukkan efektivitas strategi dan intervensi orang tua dalam mengatasi masalah ini. Melalui wawancara mendalam dengan beberapa orang tua, hasil penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana orang tua dapat membantu anak-anak mereka mengembangkan kebiasaan penggunaan gadget yang sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada usia 5-6 tahun, anak-anak cenderung mengalami kecanduan gadget, menghabiskan

banyak waktu di depan layar, dan menunjukkan penurunan dalam interaksi sosial. Namun, dengan peran aktif dan strategi yang tepat dari orang tua, penggunaan gadget dapat dikurangi secara signifikan saat anak-anak mencapai usia 5-6 tahun. Faktor penting dalam pengurangan ini adalah pengaruh lingkungan sekolah yang mendukung dan ketersediaan aktivitas alternatif yang menarik. Orang tua yang berhasil mengatasi kecanduan gadget pada anak-anak mereka menggunakan berbagai strategi, termasuk menetapkan batasan waktu penggunaan gadget yang ketat dan konsisten. Mereka juga menyediakan aktivitas alternatif yang menarik dan bermanfaat, seperti bermain di luar, membaca buku, atau mengikuti kegiatan kreatif yang tidak melibatkan gadget. Strategi ini membantu anak-anak menemukan kesenangan di luar layar dan mengembangkan keterampilan sosial yang penting.

Selain itu, edukasi tentang dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan juga menjadi aspek penting dalam strategi orang tua. Dengan memberikan pemahaman kepada anak-anak tentang pentingnya keseimbangan antara waktu layar dan aktivitas fisik serta sosial, orang tua dapat membantu anak-anak mengelola penggunaan gadget mereka dengan lebih baik.

Dukungan emosional dari orang tua juga sangat krusial. Anak-anak yang merasa didukung dan dicintai cenderung lebih mudah menerima bimbingan dan aturan dari orang tua mengenai penggunaan gadget. Orang tua perlu membangun hubungan yang kuat dengan anak-anak mereka melalui komunikasi yang efektif dan waktu berkualitas bersama.

Lingkungan sosial yang mendukung, baik di rumah maupun di sekolah, juga memainkan peran penting dalam mengurangi penggunaan gadget. Anak-anak yang memiliki teman bermain di luar ruangan atau yang terlibat dalam kegiatan sosial di sekolah cenderung lebih rendah dalam kecanduan gadget. Kolaborasi antara orang tua dan sekolah dalam memantau penggunaan gadget dan memberikan edukasi tentang teknologi yang bijak juga sangat membantu.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat dan dukungan yang

baik, kecanduan gadget pada anak usia dini dapat diminimalkan. Orang tua yang proaktif dalam mengelola penggunaan gadget dan menyediakan alternatif yang sehat dapat membantu anak-anak mereka mengembangkan keterampilan sosial yang penting dan mencapai perkembangan optimal. Hasil penelitian ini memberikan wawasan yang bermanfaat bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan dalam menangani masalah kecanduan gadget pada anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashabul, dkk (2023). Metode dalam pemberhentian anak usia dini di usia 6 tahun yang kecanduan pada gadget. *Jurnal pendidikan dan agama islam*. Vol 22 No 2
- Asmawati, L. (2021). Peran Orang Tua dalam Pemanfaatan Teknologi Digital pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 82–96.
- Chusna, P. A., (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 17(2), 318.
- Febriani, I. M., Sumardi, L., Hadisaputra, S., & Muhaimi, L. (2023). Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Gadget Pada Anak. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*.
- Kartini, dkk (2023). Upaya orang tua dalam mengatasi penggunaan gadget pada anak usia dini. *Jurnal pendidikan anak usia dini(masa keemasan) volume 3* (1) Januari 2023
- Maulidiyah dan atika (2024). Peran orang tua terhadap penanggulangan kecanduan gadget pada anak usia prasekolah. *Indonesian health science journal*. Vol 4, No. 1, Maret 2024
- Mukarromah (2019). Dampak penggunaan gadget pada perkembangan sosial anak usia dini di dusun setia bumi kecamatan seputih banyak. (Skripsi) . Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, Lampung
- Novitasari (2019). Strategi pendampingan orang tua terhadap intensitas penggunaan gadget pada anak. *Indonesian journal pg early childhood islamic education*. Vol. 3 (2)
- Rais, M. G. A., & Aprianti, A. (2021). Peran Orangtua Dalam Menanggulangi Kecanduan Bermain Gadget Pada Anak Usia Prasekolah (studi Kasus Kelurahan Babakan Sari Kecamatan Kiaracondong Kota Bandung). *eProceedings of Management*, 8(1), 675–690.
- Warisyah, Y. (2015). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Pentingnya “Pendampingan Dialogis” Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 2016(November 2015), 130–138.
- Solahudin, M. N., Putra, Y. P., & Fauzi, R. A. (2023) Pendidikan Keluarga: Sebuah Upaya Membangun Kesadaran Orangtua dalam Mendidik Anak Dewasa Ini. *JURNAL PAUD AGAPEDIA*, 7(2), 222-233.
- Fauzi, R. A., Elan, E., & Gandana, G. (2024). Analisis Kebutuhan Media Pendidikan untuk Pengembangan Kecerdasan Lingkungan pada Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 8(1), 57-64.
- Gandana, G., Nugraha, D., & Fauzi, R. A. (2021). Profile Of Creative Early Childhood Education And Development (Eced) Teachers Of The 21 Century. *Journal of Early Childhood Education (JECE)*, 3(2), 115-125.
- Yulisetyaningrum, Y. (2019). Perkembangan sosial emosional anak usia pra sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 221-228.