

# **Pengawasan dan Pembatasan Penggunaan Gadget Pada Anak**

---

<"xml encoding="UTF-8">

Akhir Februari lalu, siswa SMP kelas 1 di Subang meninggal dunia diduga penyebabnya karena kecanduan game di telpon seluler. Korban sering mengeluhkan sakit kepala. Selain itu, tangan dan kakinya susah untuk digerakkan. Hasil diagnosa dokter, korban mengalami gangguan syaraf yang disebabkan oleh radiasi telepon seluler. Kasus lainnya terjadi di kabupaten Bekasi,

2 remaja usia 17 tahun mengalami gangguan jiwa akibat kecanduan gadget Dalam kesehariannya mereka hanya berdiam diri dan sesekali berinteraksi, namun mereka bereaksi ketika melihat gadget. Hal ini diawali oleh kebiasaan mereka mengoperasikan gadget sejak bangun tidur hingga malam menjelang tidur, terkadang mereka bolos dari sekolah. Kehidupan nyata mereka terganggu karena ketergantungan terhadap gadget

Kasus di atas adalah contoh dari kasus-kasus kecanduan gadget yang terjadi di Indonesia dan masih banyak kasus lainnya. Hal ini tentunya menimbulkan rasa khawatir pada orang tua dan muncul beragam pertanyaan di benak mereka: Apa saja dampak dari bermain gadget?, Bagaimana ciri -ciri anak kecanduan gadget? Kapan usia yang tepat gadget diberikan pada anak? bagaimana caranya supaya anak tidak mengalami kecanduan gadget? Banyak sekali pertanyaan timbul di benak para orang tua, semoga dengan hadirnya artikel ini bisa menjawab .pertanyaan-pertanyaan tersebut

## **Pengertian Gadget**

Gadget adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi khusus (Chusna, 2017). Menurut KBBI Gadget adalah peranti/peralatan elektronik dengan fungsi praktis. Gadget dalam pengertian umum dianggap sebagai suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya, contohnya: komputer, handphone, game dan lainnya. Gadget bukan hanya digunakan oleh orang dewasa, tapi juga anak-anak bahkan menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan pada tahun 2022 terdapat 67,88% penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun ke atas sudah memiliki ponsel atau handphone

## **Dampak Positif & Negatif Penggunaan Gadget**

Gadget memberikan dampak positif jika digunakan dengan cara yang tepat dan benar,

terutama dalam proses pembelajaran, penggunaan gadget yang praktis dan menyenangkan dalam pencarian artikel dan materi pembelajaran. Fitur-fitur canggih yang ada pada gadget, membuat gadget makin diminati di kalangan pelajar terutama anak-anak dan remaja

Selain dampak positif, tentunya terdapat dampak negatif dari penggunaan gadget. Ada beberapa dampak negatif penggunaan gadget. Pertama, menurunnya konsentrasi belajar. Anak akan lebih fokus pada gadget dan memikirkan gadget daripada pelajaran di sekolah. Kedua, minat membaca dan menulis anak menjadi rendah. Konsentrasi belajar dan prestasi belajar juga menurun. Hal ini disebabkan mereka sering menonton video di aplikasi yang ada tanpa pengawasan orang tua sesuai dengan jam yang sesuai dengan penggunaan anak. Ketiga, kemampuan bersosialisasi anak menurun. Ini disebabkan bermain gadget membawa keasikan sendiri pada anak-anak baik di lingkungan rumah, sekolah dan bermain sampai terkadang anak-anak lupa bahkan tidak peduli dengan lingkungannya. Keempat, dari segi kesehatan gadget juga menimbulkan beberapa dampak pada organ mata anak. Mata menjadi tidak sehat jika terpapar radiasi dari gadget secara terus-menerus. Gadget dapat mengubah suara menjadi gelombang elektromagnetik seperti halnya radio. Kuatnya pancaran gelombang dan letak gadget yang menempel di kepala akan mengubah sel-sel otak hingga berkembang abnormal dan potensial menjadi sel kanker. Kelima, penggunaan gadget dapat berpengaruh terhadap perkembangan psikologi anak, terutama pada aspek pertumbuhan emosi dan perkembangan moral.

Dalam pertumbuhan emosi, anak yang menggunakan gadget menjadi mudah marah, suka membangkang, menirukan tingkah laku dalam gadget serta berbicara sendiri pada gadget. Sedangkan pengaruhnya terhadap perkembangan moral, berdampak pada kedisiplinan dimana anak menjadi malas melakukan apapun, meninggalkan kewajibannya untuk beribadah, dan berkurangnya waktu belajar akibat terlalu sering bermain game dan menonton youtube dan hal ini dibuktikan dengan laporan penelitian pada 10 siswa kelas V, SD Muhammadiyah (Layyinatus Syifa, dkk, 2019). Selain beberapa dampak negatif tersebut, gadget juga bisa menyebabkan anak kecanduan. Kecanduan gadget terjadi karena anak-anak terbiasa bermain gadget melebihi batas waktu penggunaan

### **Ciri-ciri Anak Kecanduan Gadget**

Kehilangan Minat pada Aktivitas lain .1

Orang tua perlu waspada ketika si kecil lebih suka bermain gadget daripada membaca buku,

bermain, atau olahraga. Dalam beberapa kasus kecanduan yang parah, rasa adiktif terhadap gadget bahkan bisa menyebabkan anak kehilangan minat terhadap aktivitas yang paling disukainya

## Menarik Diri dari Lingkungan Sosial .2

Anak lebih suka menghabiskan waktu sendiri bersama gadget. Daripada berbaur dengan orang lain di lingkungan sosialnya. Saat hal ini terjadi, tentu saja kualitas hubungan anak dengan orang-orang di sekitarnya akan terganggu. Bahkan, bisa memicu adanya perkelahian atau pertengkaran akibat gadget

## Berbohong tentang Waktu Screen Time .3

Ketika anak mulai berbohong tentang waktu screen time mereka, maka orang tua perlu waspada. Kecanduan dapat juga ditandai dengan meningkatnya waktu penggunaan gadget dari waktu ke waktu

## Marah saat Dilarang Menggunakan Gadget .4

Apabila anak marah atau bersifat agresif karena hal ini, orang tua perlu waspada karena bisa saja merupakan ciri anak mulai kecanduan terhadap gadget

## Memanfaatkan Gadget sebagai Pelarian .5

Misalnya ketika sedih, kecewa, atau marah, mereka akan menggunakan gadget untuk menenangkan diri dan merasa lebih baik

## Terus Membayangkan dan Membicarakan Gadget .6

Saat anak terus membayangkan gadget di pikiran mereka atau selalu membicarakannya meski tidak sedang menggunakan, itu bisa menjadi indikasi kecanduan

## **Pengawasan Pembatasan Penggunaan Gadget**

Dari penelitian yang dilakukan sebelumnya, tentunya dapat kita simpulkan perlunya pengawasan dan pembatasan gadget pada anak oleh orang tua. Orang tua adalah pendidik pertama yang memiliki pengaruh besar pada proses perkembangan anak. Ada beberapa cara : yang dapat dilakukan orang tua dalam hal ini yaitu

Menetapkan batasan usia pemakaian gadget, penggunaan gadget disesuaikan dengan .1  
kebutuhan anak untuk Pendidikan.

2. Menetapkan batasan waktu pemakaian gadget. Pada dasarnya, durasi penggunaan gadget pada anak dapat disesuaikan berdasarkan kelompok usianya. Secara umum durasi pemakaian gadget dapat dilakukan sebagaimana berikut :

3. Anak berusia di bawah 2 tahun dianjurkan untuk tidak diberikan akses gadget sama sekali. Namun, jika benar-benar diperlukan, ada baiknya untuk memberikan akses gadget pada anak setelah berusia di atas 1,5 tahun dengan pemakaian tidak lebih dari 1 jam per hari dan perlu didampingi oleh orang tua.

4. Durasi penggunaan gadget pada anak berusia 2–5 tahun yang dianjurkan adalah selama 1 jam per hari. Selama si kecil menggunakan gadget, orang tua perlu memilih aplikasi dan program-program yang berkualitas serta aman untuk anak.

5. Durasi penggunaan gadget pada anak berusia di atas 6 tahun yang dianjurkan adalah tidak lebih dari 2 jam per hari.

6. Hanya memasang aplikasi yang bermanfaat. Gunakan aplikasi-aplikasi yang bermanfaat sebagai pembelajaran anak.

7. Memeriksa gadget anak secara berkala. Sebagai orang tua penting untuk memeriksa gadget pada anak, agar kita bisa mengetahui hal apa saja yang anak lakukan pada saat menggunakan .gadget

Mengajarkan anak untuk bersosialisasi orang tua dapat mengajak anak mengikuti club .8 tertentu yang sesuai dengan minat dan bakatnya. Atau bergabung dengan komunitas .menyenangkan yang memungkinkan anak bersosialisasi dengan teman lintas usia

Ayah dan Bunda demikian sedikit pembahasan terkait pembatasan dan pengawasan penggunaan gawai pada anak. Semoga bermanfaat dan ke depannya kita sebagai orang tua dapat mengawasi dan memberikan batasan waktu pada anak-anak agar lebih bijak dalam .menggunakan gawai

\_TERIMAKASIH\_