

Dampak Negatif Kecanduan *Gadget* Terhadap Perilaku Anak Usia Dini Dan Penanganannya Di PAUD Ummul Habibah

Rika Widya

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Fakultas Agama Islam Dan Humaniora

Universitas Pembangunan Panca Budi Medan

E-mail : rikawidya1707@gmail.com

Abstrak

Pada zaman sekarang, gadget tidak hanya dipakai oleh orang tua atau para pembisnis saja, tetapi anak-anak di usia dini telah banyak menggunakan gadget. Sebagian besar orang tua menganggap hal ini wajar, bahkan menganjurkan untuk anaknya agar tidak susah dirawat. Orang tua lebih suka anaknya diam dan asyik bermain gadget dari pada nanti anaknya rewel. Hal inilah yang membuat anak kecanduan terhadap gadget dan akan berpengaruh kepada perilaku anak seperti: gadget dapat menurunkan daya aktif anak dan kemampuan anak untuk berinteraksi dengan orang lain, anak menjadi kurang interaktif dan lebih suka sendiri dengan zona nyamannya bersama gadget, sehingga menimbulkan sikap individualis pada anak dan kurangnya sikap peduli terhadap sesama baik terhadap teman, maupun orang lain. Oleh karena itu, perlunya pemahaman mengenai dampak negatif kecanduan gadget terutama bagi orang tua agar dapat membatasi penggunaan gadget pada anaknya dan anak dapat berkembang dengan baik dan menjadi anak yang aktif, cerdas, dan interaktif terhadap orang lain. Berdasarkan hal di atas, maka perlu dilakukan kegiatan untuk mengatasi permasalahan tersebut melalui penyuluhan dampak negatif kecanduan gadget terhadap perilaku anak usia dini dan penanganannya di Ummul Habibah Kelambir V Medan.

Kata Kunci: *Dampak negatif kecanduan gadget, Perilaku Anak usia dini, Penanganannya*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi sekarang ini sudah semakin maju terutama penggunaan teknologi *gadget*. *Gadget* sudah bukan barang asing lagi saat ini, hampir setiap orang mempunyai *gadget*. Penggunaannya pun tidak terbatas lagi hanya untuk orang dewasa dan para remaja saja, bahkan anak-anak pun telah banyak menggunakan *gadget*. Maka tidak heran jika saat ini anak-anak usia dini banyak sekali terlihat menggunakan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari.

Jika anak di usia dini sudah diberikan *gadget* sebagai mainan, maka itu akan berpengaruh terhadap proses pemerolehan bahasanya dan yang lebih mengkhawatirkan adalah gangguan pada perilaku anak. Perlu diketahui bahwa periode perkembangan anak yang sangat pesat adalah pada saat anak usia 1-5 tahun, sering disebut "*The Golden Age*". Pada masa ini seluruh aspek perkembangan anak mengalami perkembangan yang luar biasa sehingga yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan serta perilaku anak selanjutnya (Muhibbin, 2003).

Penggunaan *gadget* secara continue pada anak usia dini akan berdampak buruk bagi pola perilaku anak dalam kesehariannya seperti anak lebih asik bermain *gadget* dari pada berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Orang tua juga memanfaatkan *gadget* untuk menemani anaknya agar dapat menjalankan aktivitas dengan tenang, tanpa khawatir anaknya keluyuran, anak tidak bermain kotor, agar anak tidak rewel dan mengganggu aktivitas orang tua. Orang tua belakangan ini banyak yang beranggapan *gadget* mampu menjadi teman bermain yang aman dan mudah dalam pengawasan sehingga peran orang tua sekarang sudah tergantikan oleh *gadget* yang seharusnya menjadi teman bermain.

Boleh saja anak diberikan *gadget* sebagai media pembelajaran dan membangun kreativitas anak, hanya saja intensitas penggunaan *gadget* juga perlu diperhatikan orang tua dalam memberikan *gadget* kepada anaknya. Menurut Sari dan Mitsalia (2016), pemakaian *gadget* dikategorikan dengan intensitas tinggi jika menggunakan *gadget* dengan durasi lebih dari 120 menit/hari dan dalam sekali pemakaiannya berkisar > 75 menit. Selain itu, dalam sehari bisa berkali-kali (lebih dari 3 kali pemakaian) pemakaian *gadget* dengan durasi 30-75 menit akan menimbulkan kecanduan dalam pemakaian *gadget*. Selanjutnya, penggunaan *gadget* dengan intensitas sedang jika menggunakan *gadget* dengan durasi lebih dari 40-60 menit/hari dan intensitas penggunaan dalam sekali penggunaan 2-3 kali/hari setiap penggunaan. Kemudian, penggunaan *gadget* yang baik adalah dengan kategori rendah yaitu dengan durasi penggunaan < 30 menit /hari dan intensitas penggunaan maksimal 2 kali pemakaian.

Jangan sampai anak di usia dini kecanduan/ketergantungan terhadap *gadget*. Secara tidak sadar, saat ini anak-anak sudah mengalami ketergantungan menggunakan *gadget*. Ketergantungan inilah yang menjadi salah satu dampak negatif yang sangat berpengaruh. Contohnya saja *handphone*. Sehari saja tidak menggunakan *handphone* pasti ada rasa yang mengganjal (Eko prasetyo, 2013). Maka dari itu sangat penting memberikan pemahaman kepada orang tua tentang dampak negatif kecanduan *gadget* terhadap perilaku anak usia dini dan bagaimana cara untuk mengatasi anak yang sudah kecanduan *gadget*.

Pemakaian *gadget* dapat menjadi candu yang akan sulit untuk ditanggulangi dan mengakibatkan pola perilaku yang menyimpang jika tidak dalam pengawasan yang tepat. Permasalahan mitra yang terjadi di PAUD Ummul Habibah ditemukan anak-anak di usia dini sudah mahir dan sering menggunakan *gadget* sedangkan orang tua terkesan membiarkan anak-anaknya menggunakan *gadget* tersebut. Penggunaan *gadget* sebagai media belajar sangatlah jarang, *gadget* lebih sering dimanfaatkan anak untuk bermain game dan menonton animasi di youtube.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa ketika anak sudah bermain *gadget*, anak menjadi susah diajak berkomunikasi, lebih asik dengan *gadget* dari pada mendengarkan perintah orang tuanya, anak cenderung merasa asik menikmati permainan *game* dari *gadget* dibandingkan bermain dengan teman sebayanya di lingkungan rumah. Kadang anak disuruh makan, diminta untuk mandi, tidur dan lainnya tidak mau. Lebih parahnya lagi, ada anak yang memaksa orang tuanya untuk membelikannya *gadget* karena temannya sudah mempunyai *gadget* pribadi. Ini salah satu bentuk kecanduan anak-anak terhadap *gadget*.

Dengan beberapa masalah yang muncul tersebut, maka orang tua perlu diberikan penyuluhan mengenai dampak negatif kecanduan *gadget* terhadap perilaku anak usia dini dan penanganannya di PAUD Ummul Habibah.

METODE PENELITIAN

Metode pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, yaitu ceramah dan tanya jawab. Bahan ceramah dipaparkan melalui *slide* kepada peserta diikuti dengan tanya jawab. Materi ceramah yaitu dampak negatif kecanduan *gadget* terhadap perilaku anak usia dini dan penanganannya di PAUD Ummul Habibah oleh Rika Widya, S.Psi.,M.Psi.

HASIL PENELITIAN

Penyuluhan dampak negatif kecanduan *gadget* terhadap perilaku anak usia dini dan penanganannya dilaksanakan pada tanggal 14 September 2018 pada pukul 13.00 WIB di PAUD Ummul Habibah. Pada kegiatan penyuluhan ini, peserta yang hadir sekitar 30 orang yang merupakan orang tua siswa di PAUD Ummul Habibah. Penyuluhan ini berjalan dengan lancar dan terlihat bahwa peserta sangat antusias mengikuti penyuluhan. Penyuluhan yang dilakukan terdiri dari dua sesi. Sesi pertama ceramah mengenai dampak negatif kecanduan

gadget terhadap perilaku anak usia dini dan penanganannya. Lalu sesi kedua kegiatan tanya jawab dimana orang tua terlihat antusias dengan banyaknya pertanyaan yang ingin dilontarkan.

Pencapaian penyuluhan ini selain memberikan informasi tentang dampak negatif kecanduan *gadget* terhadap perilaku anak usia dini, penyuluhan ini juga memberikan solusi penanganan agar anak terhindar dari kecanduan *gadget*. Setelah dilaksanakan penyuluhan, pemahaman orang tua tentang dampak negatif kecanduan *gadget* terhadap perilaku anak usia dini semakin bertambah dan orang tua menyadari bahwa perlu adanya *controlling* pemakaian *gadget* pada anak agar bermanfaat bagi tumbuh kembang anak usia dini.

PEMBAHASAN

Banyak diantara orang tua yang memanfaatkan *gadget* sebagai salah satu jalan pintas orang tua dalam pengasuhan bagi anaknya. Alasan sebagian orangtua memberikan *gadget* untuk anak pun sangat bermacam-macam, ada yang berkilah agar anak mereka tenang dan tidak merepotkan. Yang terpenting bagi mereka, pemberian *gadget* membuat anak tidak rewel dan tidak mengganggu aktivitas orang tua. Perlu diketahui bahwa *gadget* sebaiknya tidak dikenalkan pada anak usia dini. Seharusnya anak usia dini bermain dengan teman sebayanya untuk bersosialisasi dan mengenal lingkungan sekitarnya.

Kebanyakan orang tua juga belum paham intensitas penggunaan *gadget* yang baik bagi anak. Artinya orang tua belum memahami apabila pemberian *gadget* kepada anak tanpa batasan waktu akan membuat anak menjadi kecanduan *gadget*. Kejadian seperti itu tentu saja menjadi perhatian bagi orang tua karena banyak sekali dampak negatif yang ditimbulkan apabila anak kecanduan *gadget*, salah satunya akan berdampak kepada perilaku anak.

Adapun dampak negatif kecanduan *gadget* terhadap perilaku anak antara lain:

1. Perilaku Emosi

Anak dianggap sudah kebablasan bermain *gadget* jika sehari bermain dengan *gadget* lebih dari dua jam, dan jika *gadget*-nya diambil si anak akan marah sekali, menangis atau berteriak-teriak (Jarot, 2016). Perhatian seorang pecandu *gadget* hanya akan tertuju kepada dunia maya, dan jika dia dipisahkan dengan *gadget*, maka akan muncul perasaan gelisah dan *bad tempered*. Mereka tidak tahan jika harus berlama-lama berpisah dengan *gadget*-nya. Anak sekarang bukan takut setan, tetapi takut tidak ada wifi, takut *low battery* atau *blank area*. Jadi salah satu bentuk pengaruh negatif dari penggunaan *gadget* yang berlebihan pada anak adalah perilaku emosi yang tidak terkendali terhadap *gadget*-nya.

2. Perilaku Sosial

Jika perilaku emosi (berhubungan dengan diri sendiri) yang mulai menyimpang tidak segera diatasi, maka level berikutnya adalah gangguan pada perilaku sosial. Dampak *gadget* pada anak yang terasa paling nyata adalah penurunan dalam kemampuan bersosialisasi. Anak yang terlalu asyik bermain dengan *gadget* menjadi tidak peduli dengan lingkungan sekitar, sehingga tidak memahami etika bersosialisasi.. Anak-anak sepulang sekolah, segera mencari *gadget* dan benar-benar menikmatinya. Ajakan berbicara atau kegiatan bersama oleh orang tua di rumah atau oleh teman dan guru saat di sekolah ditanggapi bukan sebagai keramahtamahan atau keakraban, tetapi sebagai “kepo” atau sikap sok ingin tahu dan sok ingin akrab. Sebuah nilai sosial yang sudah bergeser.

Kompas memuat *journal Infant Behavior and Development* yang menjelaskan semakin panjang durasi interaksi anak dengan perangkat elektronik, semakin parah gangguan yang dialaminya, anak akan menjadi semakin pasif. Para peneliti pun yakin bahwa apabila anak semakin tergantung pada alat elektronik, maka hubungannya dengan orang tua pun akan merenggang dan dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan perilaku sosial tersebut (Jarot, 2016).

3. Perilaku Kekerasan atau Agresif

Kebiasaan orang tua yang sibuk dan memberikan apa saja kemauan anak daripada anak merepotkan, membuat anak-anak tumbuh bahwa apa saja yang diinginkan harus dituruti. Ini adalah masalah kemampuan emosi (*Emotional Spiritual Quotient*), yang akan turut memicu perilaku kekerasan. Maraknya perilaku kekerasan dan merusak (*vandalisme*) trennya meningkat, Salah satu pemicunya adalah kemajuan teknologi, seperti penggunaan *gadget* untuk konten kekerasan, maraknya media sosial dan akibat pemakaiannya tanpa pengawasan atau pendampingan. Beberapa pakar berpendapat bahwa tayangan sadisme maupun kejahatan berpengaruh buruk terhadap pribadi anak. Pada dasarnya, anak senang meniru orang lain. Hal itu akan mendorong anak untuk mempraktikkan kejahatan serupa (Farmawi, 2001).

Tanpa sadar, sedikit demi sedikit perilaku anak berubah, mulai dari tantrum (suka berteriak-teriak), malas bergaul, kekerasan ringan hingga menjadi kebiasaan akibat konten kekerasan yang mereka saksikan. Jika terus berlangsung dalam jangka panjang ini bisa menjadi karakter anak. Jika dalam hal fisik-motorik muncul perilaku pasif akibat pemakaian *gadget*, sebaliknya perilaku agresif yang dipicu emosi sosial justru menunjukkan gejala agresif bahkan kekerasan.

4. Perilaku Malas dan Obesitas

Menurut studi yang dilakukan para ahli dari University of Virginia, Amerika Serikat, siswa TK yang bermain *gadget* selama 1-3 jam sehari cenderung mengalami peningkatan resiko obesitas hingga 30%. Semakin panjang durasi interaksi anak dengan perangkat elektronik, maka semakin parah gangguan yang dialaminya. Padahal, diketahui bahwa obesitas pada anak meningkatkan resiko stroke dan penyakit jantung sehingga menurunkan angka harapan hidup. Memiliki kebiasaan berinteraksi dengan *gadget* sejak kecil membuat anak mencari penghargaan dari perangkat tersebut, akhirnya ia lebih memilih duduk dengan *gadget* ketimbang bermain dengan anak lain. Anak akan cenderung pasif atau malas, malas bergerak, malas bermain, malas berolahraga, malas keluar rumah (bermain di luar) dan bentuk-bentuk pasif lainnya (Jarot, 2016). Hal ini akan menjadikan anak pemalas dan berpotensi obesitas. Perilaku semacam ini juga menggantikan aktivitas penting lainnya, terutama aktivitas bergerak yang penting untuk kesehatan, maupun aktivitas sosial.

5. Perilaku Tidur dan Belajar Tidur

Sebuah studi menemukan, 75% anak-anak menggunakan *gadget* di kamar tidur mengalami gangguan tidur yang berdampak pada penurunan prestasi belajar mereka. Penelitian yang melibatkan 2050 anak oleh *The Seattle Children Institute* di Amerika menyatakan, menonton acara apapun di tablet atau televisi lewat dari jam 7 malam, bisa menyebabkan anak usia 3-5 tahun sulit tidur, mimpi buruk, dan kelelahan saat bangun. Asyiknya dengan *gadget* membuat rasa kantuknya hilang. Anak yang membawa *gadget* sampai di tempat tidurnya memiliki waktu tidur berkurang, merubah pola belajar, mengantuk di siang hari, mengantuk di kelas, melamun di siang hari, mengganggu pola belajar, lamban dalam aktivitas di sekolah, sulit berkonsentrasi dan tentunya berpengaruh pada kemampuan anak (Jarot, 2016).

Sosok yang paling berpengaruh dalam mencegah maupun mengatasi dampak negatif kecanduan dari *gadget* adalah orang tua. Maka orang tua memiliki peran besar dalam membimbing dan mencegah agar teknologi *gadget* tidak berdampak negatif bagi anak. Jika seorang anak sudah mulai kecanduan *gadget* maka akan berdampak negatif terutama terhadap perilakunya karena kemana pun anak pergi tentu tidak bisa lepas dari *gadget* tersebut. Selain itu, saking asiknya bermain *gadget* maka anak akan lupa untuk belajar, bergaul dengan teman, dan akan malas untuk pergi ke sekolah.

Cara mengatasi anak kecanduan *gadget* merupakan informasi yang sangat dibutuhkan orang tua akhir-akhir ini. Seperti diketahui, di masa modern ini perkembangan *gadget* terus mengarah ke arah yang lebih baik. Setiap hari terus bermunculan macam-macam *gadget* baru

yang tidak mungkin tidak akan diketahui oleh anak-anak kita. Berikut ini cara mengatasi kecanduan *gadget* pada anak yaitu:

1. Berikan Batasan Waktu Dalam Menggunakan *Gadget*

Penggunaan *gadget* pun harus diajarkan pada anak-anak bahwa terdapat batasan waktunya. Waktu standar dalam penggunaan *gadget* adalah di waktu-waktu libur. Jika tidak ada liburan, maka anda seharusnya tidak membiarkan anak-anak bermain *gadget* dengan bebas. Pembiasaan batasan waktu dalam menggunakan *gadget* ini merupakan cara mengatasi anak kecanduan *gadget* yang cukup ampuh dilakukan. Anak-anak akan terbiasa pada kapan waktu bermain *gadget* dan kapan anak-anak tidak boleh memainkannya.

2. Ajak Anak Bersosialisasi Dengan Teman Sebaya

Bisa jadi anak bermain *gadget* karena tidak ada aktifitas bermain dengan teman yang menyenangkan dengan teman sebayanya. Maka dari itulah orang tua perlu mengajak anak untuk bermain kepada teman sebayanya, anda bisa mengundang teman-temannya untuk ke rumah atau bisa mengajaknya untuk berkunjung ke rumah sahabatnya di sekolah. Dengan banyak teman maka dia akan memiliki kesibukan baru dan bisa lupa dengan *gadget*nya. Dorong mereka untuk bermain aktif, seperti bermain bola, petak umpet, dan sebagainya.

3. Mendorong Anak Untuk Aktif Di Berbagai Kegiatan

Semakin banyak waktu luang dalam hari anak-anak akan semakin membuat mereka bosan dan semakin mereka merasa bosan, maka akan semakin besar keinginan mereka untuk dapat mengakses internet. Untuk itulah, tidak ada salahnya mengalihkan anak pada kegiatan-kegiatan yang bisa menyibukan hari-harinya. Kegiatan ini tentunya bisa dimanfaatkan menjadi kegiatan bermanfaat untuk anak, seperti les bahasa Inggris, les menari, les bela diri dan bahkan bimbel sepulang sekolah. Ketika hari-hari anak sibuk dengan berbagai kegiatan, maka akan secara otomatis hal ini membuat mereka lelah. Dan sepulangnya dari kegiatan tersebut hal yang paling diinginkan oleh mereka adalah beristirahat. Dengan begini, kecanduan mereka akan mulai teralihkan pada hal-hal yang lebih bermanfaat dan dalam kehidupannya.

4. Berikan Mainan Alternatif

Anak-anak yang kecanduan *gadget* kebanyakan merupakan anak-anak yang sebelumnya tidak memiliki mainan lain. Karena tidak adanya mainan lain tersebut, maka anak-anak terlalu terpacu pada *gadget*. Oleh karena itu, cara mengatasi anak kecanduan *gadget* yang pertama adalah dengan menunjukkan mainan lain sebagai alternatif. Mainan yang mendidik yang dapat melatih kreativitas anda adalah lego, slime, dan hal-hal lainnya. Selain itu, jika anda memang melihat banyak kawan di luar rumah, biarkanlah dia bermain dengan mereka asalkan tidak berbahaya.

5. Ajak Anak Anda Berdiskusi

Cara yang paling efektif untuk menghilangkan kecanduan *gadget* adalah berdiskusi dengan anak-anak. Jelaskan maksud anda membatasi penggunaan *gadget* dan internet pada anak bahwa hal tersebut semata-mata anda lakukan demi kebaikan mereka. Selain itu, berikan pemahaman bahwa ketika mereka kecanduan dengan internet banyak dampak buruk yang mereka dapatkan, diantaranya adalah insomnia dan pembentukan pribadi introvert yang akan menyulitkan mereka dimasa depan. Dengan begini anak diharapkan mampu menangkap tujuan orangtua sebenarnya dalam mengatasi kecanduan *gadget* pada mereka.

6. Luangkan Waktu Anda Untuk Anak

Apabila anda menginginkan si anak tidak kecanduan *gadget* maka ada baiknya anda meluangkan waktu untuk bermain bersama anak. Perlu anda ketahui salah satu alasan mereka memilih bermain *gadget* karena merasa kesepian dan kurang perhatian dari orang tuanya. Oleh karena itulah, jangan sibuk bekerja melulu tetapi luangkan waktu untuk si kecil.

7. Jadilah Panutan

Seperti ada pepatah berbunyi, “guru kencing berdiri, murid kencing berlari,” maka orang tua pun harus memberikan contoh yang baik pada anaknya dalam penggunaan *gadget*. Orang

tua yang terus menerus menggunakan *gadget* tanpa henti, pastinya akan memberikan contoh pada anak bahwa penggunaan *gadget* terus menerus tidaklah menjadi masalah. Orang tua harus memberikan contoh yang baik dengan tidak kecanduan *gadget* sebagai cara mengatasi anak kecanduan *gadget* selanjutnya.

Diharapkan melalui penyuluhan ini orang tua memperoleh pengetahuan berkaitan dengan dampak negatif kecanduan *gadget* terhadap perilaku anak usia dini dan bagaimana cara penanganan agar anak terhindar dari kecanduan *gadget*. Dengan adanya *controlling* orang tua terhadap penggunaan *gadget* pada anak, tingkat kecanduan anak dalam penggunaan *gadget* menurun sehingga tumbuh kembang anak menjadi maksimal dan anak dengan mudah bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

PENUTUP

Kegiatan yang dilaksanakan di PAUD Ummul Habibah memiliki beberapa simpulan yaitu:

1. Orang tua memiliki pemahaman berkaitan dengan dampak negatif kecanduan penggunaan *gadget* terhadap perilaku anak usia dini dan penanganannya.
2. Orang tua lebih mengawasi dan memonitoring kegiatan anaknya dalam penggunaan *gadget* untuk meminimalisir kecanduan *gadget* pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Farmawi, Muhammad. 2001. *Bagaimana Memanfaatkan Waktu Anak*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Muhibbin Syah. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Prasetyo, Eko. 2013. *Gadget Terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini*. Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan. FKIP Universitas Negeri Semarang.
- Sari, P dan Mitsalia A. A. 2016. *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Personal Sosial Anak Usia Pra Sekolah di Tkit Al Mukmin*. Jurnal Profesi 13 (2) : 73 -77
- Wijanarko, Jarot. 2016. *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital*. Jakarta Selatan: Keluarga Indonesia Bahagia