

## Mengetasi Kecanduan Gadget Pada Anak

14 July 2018  Universitas Pembangunan Jaya



Harian Kompas tanggal 23 Juli 2018 menulis fenomena kecanduan gadget (gawai) ancam anak-anak. Gawai yang terhubung sistem daring dengan berbagai fitur, ibarat pisau bermata dua yang bisa bermanfaat tetapi juga bisa membahayakan kehidupan anak-anak. Sejumlah anak mengalami “gangguan jiwa” akibat kecanduan gawai.

Selain menjadi alat komunikasi dan sumber informasi, gawai yang dilengkapi berbagai fitur juga menjadi pintu masuk bagi anak-anak untuk mengakses media sosial, gim, dan fitur lainnya secara daring yang belum sesuai untuk usianya. Bahkan, penggunaan gawai yang terus menerus tanpa mengenal waktu, berpotensi mengganggu tumbuh kembang anak serta membuat anak kecanduan atau adiksi gawai.

Fenomena anak-anak yang kecanduan gawai setidaknya semakin terlihat dalam lima tahun terakhir. Meskipun belum ada angka pasti berapa persentase dan jumlah anak yang mengalami gejala kecanduan atau kecanduan gawai, dari sejumlah kasus yang terungkap di publik, hasil kajian, survei, dan penelitian menunjukkan fenomena kecanduan gawai pada anak saat ini berada pada situasi mengkhawatirkan. Tak hanya menjadi korban, anak-anak terlibat dalam sejumlah kasus yang masuk kategori tindak pidana.

“Anak kecanduan gawai menjadi tantangan serius. Hanya saja, tidak semua orangtua mengetahuinya jika anaknya terindikasi kecanduan gawai,” ujar Ketua Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Susanto, Minggu (22/7/2018), di Jakarta.

Simak bahaya adiksi media sosial: <https://www.youtube.com/watch?v=E7viT34SnYo>

Kepala Departemen Medik Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia-Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Cipto Mangunkusumo (FKUI-RSCM) **Kristiana Siste**



**SOFT OPENING**  
ESTETIDERMA BINTARO

Nikmati Facial Care & Expert Peeling Treatment di Klinik Estetiderma Bintaro

**DISC 50% OFF** + **DISC 20%** + **\*FREE**

Masalah Acne, Flek, Kerut Semua bisa diatasi

**FREE KONSULTASI DOKTER**

Estetiderma Bintaro  
Jl. Bintaro Utama 3 Blok AC 05  
Ruko A Bintaro Jaya Sektor III,  
Tangerang Selatan  
☎ 021-22721248

\*Spesial dan Ketersediaan Berhingga

## MEDIA PARTNER



You can also contact us Through:

Vena Tiara / 0821 2829 9900  
Wahyu Ramzy / 0812 8872 1376

 Universitas Prasetiya Mulya  
BSD Campus

 **APMAC** 2018  
Annual Prasetiya Mulya Accounting Challenge

## INSPIRASI KARIR

Kolom pengembangan sumber daya manusia ini terselenggara berkat kerjasama **Samchads Consulting Indonesia** dan **Infobintaro.com**

**Tips Menjadi Seorang Supervisor/Manajer Unggul**

**Kurniasanti** mengatakan, tidak semua anak yang bermain gim langsung disebut mengalami adiksi atau kecanduan gim. Namun, penggunaan gawai pada anak dan remaja lebih dari 3 jam sehari menyebabkan mereka rentan kecanduan gawai.

Penggunaan gawai pada anak dan remaja lebih dari 3 jam sehari menyebabkan mereka rentan kecanduan gawai.

“Adiksi gim daring itu terjadi ketika gejala yang dialami sudah mengganggu fungsi diri dan berlangsung selama 12 bulan. Adapun fungsi diri itu seperti fungsi relasi, pendidikan, pekerjaan, dan kegiatan rutin lainnya,” ujarnya.

Kristiana mencontohkan, dirinya merawat seorang pemuda berusia 18 tahun yang mengalami *drop out* karena tidak pernah berangkat kuliah. Sehari-hari, pemuda itu lebih sering main gim daring, bisa 18 jam sehari. Agar bisa tetap terjaga saat main gim, pemuda itu mengonsumsi sabu dan metafetamin. Dari riwayatnya, pemuda itu memiliki gawai sejak usia 13 tahun, main gim daring sejak usia 13 tahun, dan mulai kecanduan di usia 17 tahun, dan mengalami kecanduan di usia 18 tahun.

Di sisi lain, anak yang rentan mengalami kecanduan gawai berada di rentang usia 13-18 tahun. Pada usia anak, bagian otak yaitu dorsolateral prefrontal cortex yang berfungsi untuk mencegah seseorang bersikap impulsif sehingga seseorang bisa merencanakan dan mengontrol perilaku dengan baik belum matang.

“Ketika bagian ini sudah terganggu, maka seseorang rentan bersikap impulsif, termasuk pada penggunaan gawai,” kata Kristiana.

Anda harus menyadari bahwa kecanduan game dapat memicu gangguan mental. Simak penjelasannya di <https://www.youtube.com/watch?v=BkpWk8oXqIk>

Kehidupan masyarakat kota pada zaman milenium memang sangat amat bergantung pada penggunaan *gadget*. Hampir seluruh masyarakat di kota menjadikan *gadget* sebagai kebutuhan utama mereka. Mulai dari orang tua, remaja, hingga anak-anak pada zaman sekarang sudah menggunakan *gadget*. Bagaimana bisa anak-anak menggunakan *gadget*? Siapa yang mengajarkan? Apakah ini semua merupakan konspirasi dari dewa-dewa *gadget* di masa depan? Tentu saja bukan!

Kemahiran anak-anak dalam menggunakan *gadget* bukanlah hasil dari konspirasi dewa, melainkan anak-anak pada zaman sekarang memang sudah dikenalkan dan diajarkan untuk menggunakan *gadget* oleh orang tua mereka sendiri. Tak lain dan tak bukan, orang tua punya peranan dalam kecanduan *gadget*.

Bagaimana peran orang tua dalam hal ini? Orang tua lah mengajarkan anak mereka untuk bermain *gadget* melalui fitur-fitur permainan maupun tontonan yang tersedia. Tujuannya sih, agar anak-anak mereka bisa tenang dan tidak rewel untuk mengajak orang tuanya bermain sepeda, lari-larian, lompat-lompatan, petak umpet, dan sebagainya. Kehadiran *gadget* dalam ruang lingkup kehidupan anak-anak memang sangat menguntungkan bagi orang tua karena dapat mengurangi beban mereka dalam mengurus anak.

Di sisi lain, orang tua perlu hati-hati. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) beberapa waktu lalu telah membuka layanan pengaduan bagi anak yang diduga kecanduan *gadget*. Kebanyakan orang tua atau para pelapor mengeluhkan kondisi anak-anak mereka yang memang sulit untuk memberhentikan diri ketika sudah bermain *gadget*.

Bagaimana perilaku anak-anak yang kecanduan *gadget*? Banyak anak yang seringkali menawar untuk bermain lagi, padahal mereka sudah membuat komitmen dengan orang tuanya agar tidak bermain *gadget* secara terus-terusan. Ada juga anak yang marah besar ketika disuruh untuk berhenti main *gadget*, mereka bahkan dapat membanting barang-barang yang ada dan menyakiti diri mereka sendiri.

Dalam konteks ini, tentu saja kehadiran *gadget* bukanlah hal yang baik dan menguntungkan bagi seorang anak. Hal semacam ini dapat berdampak buruk pada kondisi psikologis sang

## Tips Dasar Berkomunikasi

### AGENDA TRAINING

There are no upcoming events.

Untuk kebutuhan pengembangan sumber daya manusia, hubungi: PT. Samchads Consulting Indonesia, u.p. Sahala P. Sinurat (0812-8015-784)

anak jika mereka telah kecanduan *gadget*. Anak yang secara terus-menerus menggunakan *gadget* akan cenderung menarik diri dari kegiatan yang sesungguhnya penting bagi masa perkembangan mereka, seperti belajar dan berinteraksi dengan lingkungan. Hal tersebut dikarenakan mereka terlalu fokus menonton film atau bermain *games* yang ada pada fitur dalam *gadget*.

Memang sulit untuk menghapus *gadget* dari peradaban dunia agar anak-anak zaman now tak kecanduan *gadget*. Namun, orang tua sesungguhnya dapat mengarahkan anak mereka untuk melakukan kegiatan yang dapat mengalihkan keinginan anak dalam bermain *gadget*.

gaimana caranya? Jati diri seorang anak adalah gemar bermain. Mereka senang untuk lakukan kegiatan yang dapat menghibur mereka. Maka dari itu, anak sebaiknya diajak untuk bermain yang sifatnya melatih tumbuh kembang mereka daripada diajak untuk bermain *gadget*. Anak bisa diajak untuk bermain permainan yang dapat mengembangkan kecerdasan kognitif dan melatih interaksi mereka dengan orang sekitar.

nurut teori perkembangan dalam psikologi, hal yang mempengaruhi perkembangan kognitif usia sangat didukung oleh perilaku motorik. Gerakan-gerakan motorik yang terus dilakukan oleh individu pada usia dini dapat mempengaruhi pengembangan IQ, memori kerja, dan kecepatan pemrosesan informasi secara intelektual ketika individu telah dewasa. Jadi sebaiknya, orang tua mengajarkan anak mereka untuk aktif melakukan permainan yang sifatnya melatih motorik agar kognitif mereka juga dapat berkembang dengan baik. Baca Juga: [Manfaat Menari Untuk Anak](#)

Lalu, jenis permainan apa saja sih yang baik diberikan untuk anak yang melibatkan kegiatan motorik dan interaksi mereka dengan lingkungan? Permainan tersebut bisa berupa petak umpet, bermain sepeda, bermain *puzzle*, menggambar dan mewarnai, bermain lempar-tangkap bola, bermain lompat tali atau trampolin, bermain masak-masakan, bermain rubrik, bermain peran/karakter seperti menjadi dokter atau pemadam kebakaran, bermain menyusun balok, dan masih banyak lagi.

Baca Juga:

[Manfaat Edukasi Dalam Permainan Lego](#)

[Memasak Bersama Anak: Mengolah Cinta dan Logika, Mengaduk Keterampilan dan Komunikasi dan Mematangkan Keceriaan dan Kepercayaan Diri](#)

Agar anak tak kecanduan *gadget*, orang tua justru perlu untuk bermain bersama-sama anak. Ketika orang tua menjadi teman bermain anak, tertawa sambil bercengkerama hangat dan bersenda gurau menjadi pengalaman yang lebih menyenangkan ketimbang berjam-jam memenceti tombol dan menatap layar *gadget*. Baca Juga: [Seminar Anak Tentang Gadget Policy](#)

#### Penulis:

Vidinia Ramadhani (Mahasiswa) dan Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo (Dosen)  
Program Studi Psikologi Fakultas Humaniora dan Bisnis Universitas Pembangunan Jaya

#### Referensi

Payne, V.G. & Isaacs, L.D. (2012). Human Motor Development: A Lifespan Approach. New-York: McGraw-Hill.

Suryowati, E. (2018). Baru Dibuka 2 Hari, KPAI Sudah Terima 10 Laporan Anak Kecanduan "Gadget". *Kompas*. Diakses dari

<http://nasional.kompas.com/read/2018/01/23/13325071/baru-dibuka-2-hari-kpai-sudah-terima-10-laporan-anak-kecanduan-gadget>

## Artikel Terkait

Berteman Dengan Anak

Tips Menghilangkan Stres Kerja

Sekolah Kreasi Anak Bangsa, Sekolah Sekaligus Daycare Bagi Anak Anda

Seminar Anak Tentang Gadget Policy

Isipadai Jika Buah Hati Mengalami Tanda-Tanda Kesulitan Bicara Ini

hasa Inggris Untuk Taman Kanak-Kanak, ELTI Bintaro

Memperingati Hari Anak Internasional, Giant Menggelar Puncak Acara Giant Faunatic

Swing Competition

Perhati-Hati Paedofil Dapat Ada di Sekitar Anda

## Juga



Mempertahankan  
Komitmen Pernikahan  
Seumur Hidup



Berteman Dengan Anak



Kuliah Sambil Kerja,  
Mengapa Tidak?



Remaja Merokok,  
Bagaimana Mengatasinya?



Brain Exercise : The  
Power of Making Games



Menghindari Cemburu  
Berlebihan



Membangun Karakter  
Kebangsaan Kids Zaman  
Now



Generational Gap:  
Bagaimana Cara  
Mengatasinya?

## Info Bintaro

Tentang Kami

Kebijakan Privasi

Panduan Keamanan

Frequently Asked Questions

Bergabung Bersama Kami

Pengumuman

Pedoman Pemberitaan Media Siber

Hubungi Kami

## Our Sister Company



## Hubungi Kami



Copyright © 2016 Info Bintaro .. All rights reserved

Proudly powered by WordPress | Theme: SuperMag by Acme Themes

Home

Berita Utama

Kuliner

Etalase

Acara

Pendidikan

Kesehatan

idup

itas

ri

g Kami

an Privasi

in Keamanan

ntly Asked Questions

ung Bersama Kami

numan

an Pemberitaan Media Siber

gi Kami