

## MANAJEMEN *SELF-AWARENESS* ORANG TUA TERHADAP ANAK YANG MEMILIKI KECANDUAN PADA GADGET

Fio Ade Putra<sup>1</sup>, Leni Rozani<sup>2\*</sup>

<sup>12</sup>Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

---

### Article Info

#### Key words :

Children, Parents, Self-Awareness Management

#### \*Corresponding author:

Leni Rozani. Email:  
[lenirozani@umb.ac.id](mailto:lenirozani@umb.ac.id)

### Abstract

*The research aims to determine the management of parental self-awareness towards children who are addicted to gadgets in the working area of the Betungan Community Health Center, Bengkulu City. The research design is qualitative with a phenomenological method. Collecting data by interviews and observations. Based on the results of interviews with informants, 4 themes were obtained that explained the research problem. The themes obtained are based on parents' experiences in managing self-awareness in their children who are addicted to gadgets in the working area of the Bentiring Community Health Center, Bengkulu City. The themes obtained are (1) use of gadgets in everyday life, (2) characteristics of gadget dependence (3) strategies to optimize gadget use, and (4) strategies to reduce gadget dependence. Conclusion, management of parental self-awareness towards children who are addicted to gadgets in the working area of the Betungan Health Center, Bengkulu City, namely by providing supervision to children when playing with gadgets and giving children time limits so that they do not overdo it and directing them to educational websites that can be used by children. . Suggestion: For parents who are busy working, it is recommended that they still be able to control the intensity (duration and frequency) of gadget use by only giving them gadgets when parents are at home and controlling the activities (playing games or accessing the internet) that children do with gadgets.*

---

### PENDAHULUAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan dengan tiga subjek orang tua mengenai atribut ketergantungan gadget, terbukti bahwa respons anak terhadap diminta untuk menghentikan penggunaan gadget dimanifestasikan dalam perubahan perilaku yang penting, termasuk menangis dan merajuk. Namun, ekspresi emosional negatif ini bersifat sementara; begitu orang tua mengalihkan perhatian anak ke kegiatan alternatif, seperti bermain dan menawarkan makanan ringan, disposisi anak menunjukkan peningkatan yang cepat. Pengamatan ini sejalan dengan pernyataan Yumarni (2022) bahwa banyak anak cenderung menangis atau menunjukkan kerepotan sebagai mekanisme perlawanan terhadap arahan orang tua. Perilaku semacam itu sering berfungsi sebagai saluran untuk mengekspresikan ketidakpuasan dan keinginan intrinsik untuk memperpanjang keterlibatan gadget.

Setelah diminta untuk menghentikan penggunaan gadget, anak mungkin menunjukkan tanda-tanda kemarahan, frustrasi, atau bahkan terlibat dalam amarah. Anak-anak sering menggunakan gadget sebagai sarana untuk mengurangi emosi atau

stres yang merugikan, sehingga menunjukkan ketergantungan emosional pada perangkat; misalnya, anak mungkin menolak untuk makan kecuali gadget disediakan. Sangat penting bagi orang tua untuk mengenali indikator-indikator ini untuk mengurangi efek merusak dari kecanduan gadget pada lintasan perkembangan anak. Orang tua harus mengambil sikap tegas dalam mengatur durasi penggunaan gadget sambil secara bersamaan menawarkan kegiatan alternatif yang menawan untuk memastikan bahwa anak tidak mengalami perasaan kekurangan setelah berhenti bermain gadget. Pendekatan yang lembut namun teguh untuk menetapkan batasan waktu dapat memfasilitasi proses adaptasi yang lebih lancar untuk anak-anak (Marzuki et al., 2022).

Menurut temuan penelitian Sulyandri (2019) mengenai reaksi anak-anak ketika diminta untuk menghentikan penggunaan gadget, ada dampak yang signifikan terhadap perkembangan emosi mereka. Sementara beberapa anak mungkin menerima penjelasan rasional untuk menghentikan penggunaan gadget, sejumlah besar terus menunjukkan reaksi yang merugikan, seperti kemarahan atau air mata. Fenomena ini menunjukkan bahwa ketergantungan gadget dapat secara signifikan menghambat kapasitas anak untuk mengatur respons emosional mereka.

Pengamatan ini lebih lanjut dikuatkan oleh studi Hidayat (2022), yang menyatakan bahwa anak-anak yang terlibat dengan gadget selama lebih dari satu jam setiap hari menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan tidak adanya perangkat. Anak-anak ini sering mengalami kegelisahan dan menunjukkan kesulitan dalam komunikasi interpersonal ketika gadget tidak tersedia. Selain itu, anak-anak cenderung menunjukkan kemarahan dan amukan ketika diinstruksikan untuk menghentikan penggunaan gadget. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang terbiasa dengan penggunaan gadget secara ekstensif lebih rentan terhadap iritabilitas dan menunjukkan kecenderungan egois, kadang-kadang beralih ke berteriak atau menangis jika gadget mereka dikeluarkan dari kepemilikan mereka.

*Asian Parent* menyebarkan sebuah laporan berjudul *The Truth About This Phenomena* di wilayah Singapura, Malaysia, Thailand, Indonesia, dan Filipina pada November 2014, mengungkapkan bahwa 98% orang tua di kawasan ASEAN mengizinkan anak-anak mereka untuk terlibat dengan perangkat elektronik, didorong oleh keyakinan bahwa paparan awal terhadap teknologi akan mencegah risiko anak-anak menjadi tidak kompeten secara teknologi, sehingga tidak dapat melihat perubahan di lingkungan eksternal. Sebaliknya, orang tua mengungkapkan keprihatinan mengenai preferensi anak-anak mereka untuk perangkat elektronik daripada keterlibatan interpersonal, yang mencakup kegiatan seperti interaksi sosial, makan, dan istirahat.

Sebagaimana dijelaskan dalam temuan penelitian Suryameng (2019), orang tua dapat menerapkan teknik manajemen kesadaran diri dengan mengawasi pemanfaatan perangkat elektronik anak-anak mereka, termasuk memberlakukan pembatasan durasi penggunaan perangkat, memilih buku cerita atau Alat Game Pendidikan (APE) yang menarik bagi anak-anak sebagai alternatif gadget, mengkurasi konten aman yang sesuai usia, memastikan keseimbangan antara penggunaan gadget dan kegiatan masa kanak-kanak lainnya, menetapkan pedoman penggunaan—seperti batasan 30 menit—dan beradaptasi dengan lanskap teknologi yang berkembang.

Durasi penggunaan gadget anak-anak memerlukan pengamatan yang cermat. Disarankan agar orang tua mempertahankan sikap tegas dan konsisten terhadap penyediaan gadget kepada anak-anak berusia 0-2 tahun. Untuk anak-anak berusia 3-5 tahun, penggunaan harus dibatasi hingga satu jam per hari, sedangkan anak-anak berusia 6-8 tahun harus dibatasi hingga dua jam. Namun, fenomena global kontemporer menunjukkan bahwa anak-anak sering menggunakan gadget pada frekuensi yang melebihi durasi yang direkomendasikan ahli empat hingga lima kali. Munculnya konsekuensi negatif yang terkait dengan kecanduan gadget pada anak-anak sering dikaitkan dengan kurangnya komitmen dan konsistensi orang tua dalam mengatur penggunaan tersebut (Midayana, 2019).

Studi awal yang dilakukan di antara berbagai orang tua menunjukkan, berdasarkan wawancara awal, bahwa anak-anak tidak berhenti menggunakan gadget. Hal ini dikuatkan oleh pengamatan bahwa saat bangun atau selama waktu makan, anak-anak sibuk dengan gadget mereka. Selain itu, selama sesi pendidikan, anak-anak berjuang untuk berkonsentrasi pada pembelajaran karena keinginan mereka untuk terlibat dengan gadget. Selain itu, dalam pertemuan sosial dengan keluarga atau teman sebaya, anak-anak menunjukkan tingkat aktivitas yang berkurang, memilih untuk terlibat dengan perangkat mereka sebagai gantinya, yang menumbuhkan sikap yang lebih pasif. Tren ini menanamkan ketakutan pada orang tua mengenai penggunaan gadget yang berlebihan, terutama ketika anak-anak menunjukkan amukan tanpa adanya perangkat. Akibatnya, orang tua dapat menggunakan gadget untuk mencegah kesusahan selama jam kerja. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua untuk mengambil peran aktif dalam membimbing anak-anak mereka, karena penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan efek merugikan pada keseimbangan aktivitas fisik mereka.

Berdasarkan pengamatan tersebut, penulis terdorong untuk mengeksplorasi tema penelitian yang bertajuk "Manajemen *self-awareness* orang tua terhadap anak yang memiliki kecanduan pada gadget di wilayah kerja Puskesmas Betungan Kota Bengkulu".

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan kerangka fenomenologis. Situs investigasi didirikan di dalam Area Kerja Puskesmas Betungan di Kota Bengkulu. Jangka waktu untuk penelitian ini ditetapkan untuk Agustus 2024. **Peserta penelitian ini terdiri dari 3 orang tua yang memiliki anak usia prasekolah.** Data yang dikumpulkan dari peserta studi kasus merupakan data primer. Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan wawancara terstruktur. Metode analitik terkait yang digunakan dalam penelitian ini sejalan dengan pendekatan fenomenologis.

## **HASIL**

### **Penggunaan Gadget dalam Kehidupan Sehari-Hari**

Hasil wawancara dari subjek orang tua terdapat dua informan mengatakan beberapa hal yang dapat dilakukan anak pada gadget yaitu bermain game dan membuka aplikasi sosial media yang sudah ada di gadget tersebut. Hal ini diungkapkan sebagai berikut :

*“Kadangan anak saya tu menggunakan gadget itu untuk bermain game, kadang jugo untuk buka sosmed saya misalnya seperti aplikasi tiktok kan, padahal dio belum ngerti apo yang dio tengok tu, tapi dio ketawo-ketawo sendiri nengok video-video tu” (R1)*

-

**(Terkadang, anak saya menggunakan gadget untuk bermain *game*, untuk buka sosial media juga seperti TikTok. Padahal dia sendiri belum mengerti dengan apa yang dia lihat, tapi dia sering tertawa setelah melihat video video itu)**

Selanjutnya, ada pendapat subjek orang tua mengatakan:

*“Iyo main game tulah, cuman aku arahkan dio ke game-game yang ado unsur edukasinyo misalkan cak game mewarnai, game mencocokkan gambar, game yang ado angko-angko samo huruf-huruf alfabet tu, kadangan jugo ado game masak-masak” (R3)*

-

**(Iya, main *game*. Tapi saya mengarahkannya ke *game* yang memiliki unsur edukasinya seperti *game* mewarnai, *game* puzzle, *game* yg ada angka dan huruf alfabet nya. Ada juga *game* masak masak)**

Salah satu hasil wawancara dari subjek orang tua mengenai hal yang dapat diakses anak pada gadget yaitu :

*“Kalau anak saya tu kalau aplikasi diluar game yang sering dio mainin yo Instagram samo youtube kids palingan untuk nonton babyshark” (R1)*

-

**(Anak saya sering membuka *Instagram* dan *YouTube Kids* untuk menonton *Babyshark*)**

Pendapat lain hasil wawancara dari subjek orang tua mengatakan :

*“Youtube untuk dio nonton kadangan samo aplikasi playstore soalnya dio lah paham pulo kini soal download-download game dewek” (R3)*

-

**(*YouTube* untuk menonton dan aplikasi *Playstore*, karena dia sudah mengerti cara untuk mengunduh aplikasi)**

### **Ciri-Ciri Ketergantungan Gadget**

Saat anak berhenti bermain gadget, mereka mungkin mengalami efek penarikan yang ditandai dengan perubahan suasana hati dan perilaku. Hal ini menunjukkan adanya efek kecanduan gadget pada anak yang dilihat dari reaksi anak saat diminta berhenti bermain gadget. Hasil wawancara dari subjek mengenai perilaku anak mengatakan bahwa:

*"Nyo idak nangis kalau disuruh berhenti tu, tapi cak merengut-merengut. Kapan kebilo dipanggil idak ado langsung nyaut, kelak lah lamo baru nyaut. Tapi cak itu cuman sebentar, sudah tu idak ado lagi"* (R1)

-

**(Tidak menangis saat disuruh berhenti, tapi dia akan sedikit merajuk. Saat kita coba panggil, dia tidak langsung menyahut. Nanti setelah beberapa saat baru dia menyahut)**

Pendapat lain hasil wawancara dari subjek orang tua mengatakan :

*"Nangis kadangan tapi langsung dialihkan ke yang lain, misal cak diajak ke rumah tetangga yang punyo anak kecil jugo biar nyo main"* (R2)

-

**(Terkadang dia nangis tapi nanti dialihkan ke hal-hal lain, seperti diajak bermain ke rumah tetangga yang memiliki anak sebaya nya)**

### **Strategi Mengoptimalkan Penggunaan Gadget**

Hasil wawancara mengenai strategi mengoptimalkan penggunaan gadget dengan mengatur penggunaan gadget pada anak dari subjek mengatakan bahwa :

*"Penggunaan gadgetnyo diawasi gek takutnyo kalu dio ngakses gadget ataupun internet tanpa pengawas, dio terjerumus pulo ke hal-hal negatif dari internet"* (R1)

-

**(Penggunaan gadgetnya diawasi nanti takutnya kalo dia mengakses gadget ataupun internet tanpa pengawas, dia bakal terjerumus ke hal-hal negatif yang ada di internet)**

Selanjutnya, ada pendapat wawancara dari subjek orang tua mengatakan bahwa :

*"akses pemakaian gadgetnyo dibatasi, membatasi waktu penggunaannyo jugo, terus selalu nyediakan aplikasi yang sesuai"* (R3)

-

**(Akses pemakaian gadgetnya dibatasi dan membatasi waktu penggunaan gadgetnya. Kemudian selalu menyediakan aplikasi yang sesuai)**

### **Strategi Mengurangi Ketergantungan Gadget**

Penggunaan gadget yang tidak dibatasi dapat menyebabkan kecanduan gadget yang berdampak pada kesehatan anak, sehingga untuk menghindari ketergantungan anak

terhadap gadget orang tua dapat memberikan batasan sesuai dengan waktu yang telah disepakati bersama anak. Hasil wawancara dari subjek mengatakan bahwa :

*"Biasanya 2 jam, soalnya kalau lebih dari itu takutnya ado apo-apo kelak. Kadangan jugo hp tu dikasih waktu dio lagi makan, kalau idak dikasih hp makannyo jadi lamo nian, jadi mau dak mau kasih hp biar makannyo cepat"*

(R1)

-

**(Biasanya 2 jam, karena kalau lebih dari itu takutnya nanti ada hal yang tidak diinginkan. Biasanya baru diberi hp saat dia lagi makan. Kalau tidak diberi hp, makannya akan jadi lama. Jadi mau tidak mau dikasih hp agar makannya cepat)**

Pendapat lain hasil wawancara dari subjek orang tua mengatakan :

*"Kurang lebih 1 sampai 2 jam, tapi maksimal 2 jam sih biar idak kelamoan nian. Tapi idak langsung selamo itu, misal cak pasnyo sambil makan"* (R2)

-

**(Kurang lebih 1 sampai 2 jam, tapi maksimal 2 jam agar tidak terlalu lama. Tapi tidak langsung selama itu (2 jam), misalnya saat dia lagi makan)**

Peran orang tua dalam mengatasi hal tersebut adalah melakukan pendampingan dan pengawasan saat anak sedang bermain gadget. Hasil wawancara dari subjek mengatakan bahwa :

*"Kalau anak lagi main gadget tu selalu aku dampingi"* (R1)

-

**(Kalau anak sedang bermain akan selalu saya dampingi)**

Pendapat lain hasil wawancara dari subjek orang tua mengatakan :

*"Kalau samo ibuknyo sering didampingi, kalau samo aku sekali-sekali"* (R2)

-

**(Jika dengan ibunya sering diawasi, kalau saya sekali-sekali)**

Selanjutnya, ada pendapat wawancara dari subjek orang tua mengatakan bahwa :

*"Kadang-kadang ajo didampingi, cuman tetap diawasi jugo biar idak buka yang aneh-aneh"* (R3)

-

**(Hanya sesekali didampingi, tapi selalu diawasi agar tidak mengakses yang aneh-aneh)**

## **PEMBAHASAN**

### **Penggunaan Gadget dalam Kehidupan Sehari-Hari**

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek orang tua tersebut biasanya anak menggunakan gadget untuk bermain game, menonton dan bermain filter di social media. Beberapa aplikasi yang biasanya dapat diakses anak seperti game online, youtube,

Instagram, tiktok dan playstore. Pada dasarnya orang tua memperbolehkan anak bermain gadget, namun masih dalam pengawasan orang tua agar tidak berdampak negative pada anak serta mengarahkan anak pada fitur-fitur yang mengandung unsur edukasi.

Temuan penyelidikan ini sesuai dengan kerangka teoritis yang ditetapkan oleh Hijriyani & Astuti (2020), yang menyatakan bahwa perangkat elektronik dapat diakses secara ekonomi dan penting untuk pengembangan pendidikan anak-anak, sehingga memungkinkan tidak hanya orang kaya tetapi juga yang kurang beruntung secara ekonomi untuk mendapatkannya. Akibatnya, tidak ada pembenaran bagi orang tua yang ingin membeli gadget khusus untuk anak mereka, mengingat bahwa sifat teknologi yang maju dapat memfasilitasi keterlibatan anak sebagai pengguna aktif perangkat tersebut.

Meskipun demikian, penggunaan gadget oleh anak-anak dapat berfungsi sebagai alat pendidikan, dicontohkan oleh kegiatan seperti keterlibatan dengan game online, konsumsi video, dan mendengarkan musik. Peralatan teknologi kontemporer yang saat ini lazim dan banyak digunakan oleh beragam demografi, termasuk orang dewasa, remaja, dan populasi anak usia dini, adalah gadget. Gadget merupakan kebutuhan mendasar bagi individu secara global, karena mereka menawarkan fitur inovatif yang meningkatkan aksesibilitas informasi dan merampingkan aktivitas manusia secara online.

Menurut Nugroho et al. (2022), diartikulasikan bahwa orang tua memiliki berbagai motivasi untuk menyediakan gadget kepada anak-anak mereka, termasuk memfasilitasi tidur atau waktu makan, menenangkan anak-anak selama periode kesulitan, dan memberi orang tua waktu luang untuk tanggung jawab rumah tangga atau relaksasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2020) mengungkapkan bahwa mayoritas individu percaya bahwa memperlengkapi anak dengan gadget menyederhanakan tugas orang tua dibandingkan dengan gangguan terus-menerus yang disebabkan oleh anak. Sebaliknya, orang tua dan pendidik berpendapat bahwa paparan awal terhadap gadget melengkapi anak-anak dengan keakraban teknologi, sehingga memperluas cakrawala kognitif dan basis pengetahuan mereka lebih cepat.

Dalam praktiknya, orang tua cenderung membiarkan anak-anak mereka kebebasan berlebihan mengenai penggunaan gadget, yang mengakibatkan dominasinya sebagai sumber kepuasan pribadi bagi anak. Sejumlah minimal orang tua mengawasi atau memberlakukan pembatasan interaksi anak-anak mereka dengan gadget. Memang, beberapa orang tua memberikan akses tidak terbatas ke gadget tanpa pengawasan apa pun. Praktik semacam itu cenderung menghasilkan konsekuensi yang merugikan bagi anak. Terlepas dari kesadaran orang tua tentang berbagai efek buruk yang terkait dengan penggunaan gadget, terbukti bahwa gadget telah semakin memikul tanggung jawab signifikan yang secara tradisional dipegang oleh orang tua dalam membesarkan anak. Banyak orang tua mengizinkan anak-anak mereka untuk terlibat dalam penggunaan gadget daripada berpartisipasi aktif dalam kegiatan bermain karena kesibukan atau keengganan mereka sendiri untuk terlibat. Kecenderungan anak-anak untuk mengembangkan kecanduan gadget dapat dikaitkan dengan keasyikan orang tua,

dikombinasikan dengan pengamatan orang tua yang sering menggunakan gadget sendiri, yang pada akhirnya mengakibatkan anak dibiarkan sendiri (Armani & Husna, 2021).

Meskipun fase perkembangan ini sangat penting bagi anak, sangat penting bagi orang tua untuk bertanggung jawab untuk memastikan pertumbuhan anak mereka yang sehat, bebas dari gangguan yang mungkin timbul dari implikasi negatif penggunaan gadget. Idealnya, ketika anak-anak diizinkan untuk terlibat dengan gadget, orang tua harus mengawasi semua kegiatan, seperti menyediakan video pendidikan dan permainan peningkatan kognitif, termasuk teka-teki dan kubus Rubik, sementara juga memblokir akses ke situs web berbahaya. Selain itu, anak-anak tidak boleh diizinkan untuk menggunakan gadget dalam kesendirian. Selain itu, orang tua harus secara aktif melibatkan anak-anak mereka dalam kegiatan bermain untuk mengurangi risiko kecanduan gadget (Hadi & Sumardi, 2023).

### **Citi-Ciri Ketergantungan Gadget**

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan dengan tiga subjek orang tua mengenai atribut ketergantungan gadget, terbukti bahwa respons anak terhadap diminta untuk menghentikan penggunaan gadget dimanifestasikan dalam perubahan perilaku yang penting, termasuk menangis dan merajuk. Namun, ekspresi emosional negatif ini bersifat sementara; begitu orang tua mengalihkan perhatian anak ke kegiatan alternatif, seperti bermain dan menawarkan makanan ringan, disposisi anak menunjukkan peningkatan yang cepat. Pengamatan ini sejalan dengan pernyataan Yumarni (2022) bahwa banyak anak cenderung menangis atau menunjukkan kerepotan sebagai mekanisme perlawanan terhadap arahan orang tua. Perilaku semacam itu sering berfungsi sebagai saluran untuk mengekspresikan ketidakpuasan dan keinginan intrinsik untuk memperpanjang keterlibatan gadget.

Setelah diminta untuk menghentikan penggunaan gadget, anak mungkin menunjukkan tanda-tanda kemarahan, frustrasi, atau bahkan terlibat dalam amarah. Anak-anak sering menggunakan gadget sebagai sarana untuk mengurangi emosi atau stres yang merugikan, sehingga menunjukkan ketergantungan emosional pada perangkat; misalnya, anak mungkin menolak untuk makan kecuali gadget disediakan. Sangat penting bagi orang tua untuk mengenali indikator-indikator ini untuk mengurangi efek merusak dari kecanduan gadget pada lintasan perkembangan anak. Orang tua harus mengambil sikap tegas dalam mengatur durasi penggunaan gadget sambil secara bersamaan menawarkan kegiatan alternatif yang menawan untuk memastikan bahwa anak tidak mengalami perasaan kekurangan setelah berhenti bermain gadget. Pendekatan yang lembut namun teguh untuk menetapkan batasan waktu dapat memfasilitasi proses adaptasi yang lebih lancar untuk anak-anak (Marzuki et al., 2022).

Menurut temuan penelitian Sulyandri (2019) mengenai reaksi anak-anak ketika diminta untuk menghentikan penggunaan gadget, ada dampak yang signifikan terhadap perkembangan emosi mereka. Sementara beberapa anak mungkin menerima penjelasan rasional untuk menghentikan penggunaan gadget, sejumlah besar terus menunjukkan reaksi yang merugikan, seperti kemarahan atau air mata. Fenomena ini menunjukkan

bahwa ketergantungan gadget dapat secara signifikan menghambat kapasitas anak untuk mengatur respons emosional mereka.

Pengamatan ini lebih lanjut dikuatkan oleh studi Hidayat (2022), yang menyatakan bahwa anak-anak yang terlibat dengan gadget selama lebih dari satu jam setiap hari menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan tidak adanya perangkat. Anak-anak ini sering mengalami kegelisahan dan menunjukkan kesulitan dalam komunikasi interpersonal ketika gadget tidak tersedia. Selain itu, anak-anak cenderung menunjukkan kemarahan dan amukan ketika diinstruksikan untuk menghentikan penggunaan gadget. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang terbiasa dengan penggunaan gadget secara ekstensif lebih rentan terhadap iritabilitas dan menunjukkan kecenderungan egois, kadang-kadang beralih ke berteriak atau menangis jika gadget mereka dikeluarkan dari kepemilikan mereka.

### **Strategi Mengoptimalkan Penggunaan Gadget**

Strategi untuk mengoptimalkan penggunaan gadget pada anak, berdasarkan wawancara dengan tiga subjek orang tua, antara lain dengan memberikan pengawasan pada anak ketika bermain dengan gadget, memberikan batasan waktu agar anak tidak berlebihan, dan mengarahkan anak pada situs-situs edukatif yang dapat digunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak tidak selalu diawasi ketika bermain dengan gadget. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Hadi & Sumardi (2023), dimana manajemen persepsi diri yang dapat diterapkan pada anak untuk mencegah dampak gadget antara lain dengan membatasi waktu yang dihabiskan anak untuk menggunakan gadget, memilih konten yang aman sesuai dengan usia anak, menyeimbangkan aktivitas anak dan penggunaan gadget.

Menurut pendapat lain oleh Mariantika & Suartika, (2021), ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mengawasi anak ketika bermain dengan gadget: (1) Membatasi waktu bermain. Ketika anak sudah menginjak usia pra-remaja, orang tua dapat memberikan lebih banyak kebebasan kepada anak, mulai dari usia lima tahun ke atas (6 hingga 12 tahun), mereka dapat menghabiskan lebih banyak waktu untuk bersosialisasi dengan gadget. Jika orang tua mempraktikkan pentingnya disiplin sejak dini, anak-anak pra-remaja akan dapat menggunakan gadget (media sosial) dengan bijak. (2) Hindari ketergantungan. Ketergantungan dan penyalahgunaan gadget biasanya terjadi karena orang tua tidak mengawasi penggunaannya saat anak masih kecil. Orang tua sebaiknya memberikan aturan kepada anak tanpa bersikap otoriter, namun dengan pemahaman yang lebih bernuansa dan lebih mudah dicerna dan diserap oleh anak. (3) Beradaptasi dengan perkembangan zaman. Gadget memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan fungsi adaptif anak. Artinya, mereka perlu memahami dan menggunakan fungsi-fungsi gadget.

Orang tua berperan penting dalam perkembangan anak, mencegah dan menanggulangi dampak negatif dari perkembangan teknologi informasi, dalam hal ini gadget (media sosial). Orang tua bertanggung jawab untuk memberikan rasa aman, mengembangkan sikap sosial dan kognitif anak, serta yang paling utama adalah memberikan pendidikan, terutama pendidikan moral sejak dini. Orang tua memiliki

tanggung jawab dan kewajiban untuk menjaga, melindungi, dan mengasuh anak-anak mereka sesuai dengan Undang-Undang No 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak. Peran orang tua sangat dipengaruhi oleh kesibukan yang dialami oleh orang tua itu sendiri. Sikap dan perilaku orang tua akan ditiru dan dicontoh oleh anak-anaknya. Bahkan ada pepatah yang mengatakan bahwa 'buah jatuh tidak jauh dari pohonnya', yang berarti bahwa sikap dan perilaku anak merupakan cerminan dari orang tuanya. Oleh karena itu, orang tua harus memperhatikan dalam memberikan contoh dan memberikan pemahaman kepada anak-anaknya. Anak-anak dengan cepat meniru dan belajar dari setiap perlakuan yang diterimanya. Anak pada usia ini membutuhkan perhatian lebih karena mereka belum bisa menilai atau memilah mana yang baik dan mana yang tidak (Anggraeni, 2019).

Hal lain yang dapat dilakukan orang tua adalah dengan mengajak anak mengikuti kegiatan positif, seperti berolahraga bersama, berkebun, atau membuat prakarya dengan bahan-bahan yang mudah didapat. Orang tua diharapkan lebih banyak berkomunikasi dengan anak, membangun komunikasi dan hubungan batin, menanyakan masalah yang dialami dan membuat anak merasa dihargai dan dicintai. Selanjutnya, orang tua berusaha menciptakan lingkungan. Orang tua harus bisa menciptakan suasana yang membuat anak senang belajar. Peran orang tua dalam mengawasi anak-anak mereka, terutama saat menggunakan gadget, sangat penting sehingga orang tua harus lebih peduli terhadap perkembangan anak mereka dengan menyediakan waktu, diskusi, dan pertanyaan-pertanyaan untuk pembelajaran anak. Motivasi ini dapat berupa kata-kata penyemangat kepada anak sebagai sarana pendorong semangat dan kepercayaan diri mereka (Hidayati, 2020).

### **Strategi Mengurangi Ketergantungan Gadget**

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga subjek orang tua mengenai manajemen waktu anak bermain gadget dengan interval waktu satu sampai dua jam, selalu mendampingi anak secara langsung dan tidak langsung saat anak bermain gadget dan menghindari hal negatif sesuai dengan pendapat Midayana, (2019), batasan waktu dan pendampingan orang tua dalam bermain gadget. Tanpa adanya pengawasan, ada banyak dampak negatif dari bermain gadget, seperti gangguan mental pada anak, terlambatnya sosialisasi, gangguan penglihatan, berkurangnya kekebalan tubuh pada anak dan kecanduan gadget. Namun, jika anak menggunakan gadget dengan benar, ada banyak hal baik yang dapat mereka lakukan, misalnya dengan menonton video edukasi, yang dapat membantu mereka menjadi lebih lancar dalam berpikir.

Sebenarnya, para orang tua sadar akan banyaknya dampak buruk dari gadget. Jika anak diperbolehkan menggunakan gadget, orang tua perlu mengontrol perilaku anak dengan memberikan video edukasi dan permainan yang dapat mengasah otak mereka, seperti puzzle, kubus Rubik, dan teka-teki. Situs-situs yang berbahaya harus dihapus atau diblokir agar anak-anak tidak dapat melihatnya. Selain itu, jangan tinggalkan anak sendirian saat menggunakan gadget. Orang tua juga perlu mengajak anak-anak mereka bermain bersama untuk mencegah mereka menjadi kecanduan gawai (Hadi & Sumardi, 2023).

Penting bagi orang tua untuk membangun komunikasi dengan anak. Saat anak bermain dengan gadget, orang tua sebaiknya tidak hanya mengajari mereka, tetapi tunjukkan pengertian dalam situasi yang tenang daripada situasi yang kacau. Ajaklah berkomunikasi dengan anak, berkomunikasi dengan baik dengan mereka dan kemudian berikan aturan yang jelas untuk mereka secara tertulis (Novianti & Garzia, 2020). Aturan tersebut harus mencakup waktu penggunaan gadget, misalnya maksimal satu atau dua jam, bermain gadget setelah belajar, dan hari apa saja gadget boleh digunakan, misalnya hari libur, hari Minggu, dua kali seminggu, dan sebagainya. Saat menerapkan aturan tersebut, orang tua juga harus ikut memastikan bahwa anak-anak mereka mengikuti aturan tersebut, misalnya dengan tidak bermain gadget di depan anak dalam waktu yang lama. Berikan contoh yang baik kepada anak, bermainlah bersama anak dan habiskan waktu bersama anak. Dengan begitu, anak-anak di rumah tidak akan merasa bosan.

Hal ini karena ada jadwal dan aturan yang harus mereka ikuti sebagai bentuk tanggung jawab mereka terhadap anak-anaknya, sebagaimana temuan Hadi & Sumardi, (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua di KB Al Falah Darussalam Tropodo telah membatasi penggunaan gadget terlalu lama. Bagaimana orang tua di KB Al Falah Darussalam Tropodo mencegah anak-anak mereka untuk bermain kegiatan lain, yaitu gadget yang berlebihan, sehingga anak-anak lupa dengan gadget yang dimainkan sebelumnya. Dengan menjalin komunikasi antara orang tua dan anak, mereka dapat memberikan pengertian yang baik mengapa orang tua membatasi kegiatan bermain gadget, dan kemudian orang tua KB Al Falah Darussalam Tropodo dapat membantu anak untuk membantu orang tua bekerja di rumah. Beri mereka pemahaman bahwa mereka bisa. Untuk membuat anak aktif secara fisik, orang tua KB Al Falah Darussalam Tropodo memberikan pekerjaan ringan yang bisa dilakukan dan menyisipkan makna belajar di dalamnya. Orang tua harus menjadwalkan kegiatan untuk anak-anak mereka sehingga anak-anak dapat merencanakan kegiatan mereka di rumah. Banyak orang tua di kelompok bermain Al Falah Darussalam Tropodo telah membuat jadwal mingguan yang mencakup kegiatan belajar, bermain, mandi, makan, tidur, mengaji, dan membantu orang tua.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan persepsi diri orang tua terhadap anak yang kecanduan gawai di wilayah kerja Puskesmas Betungan, Bengkulu, adalah dengan mengawasi anak saat bermain gawai, menetapkan batas waktu agar anak tidak bermain secara berlebihan dan mengarahkan anak pada situs-situs edukasi yang tersedia untuk anak.

## REFERENSI

- Al-Barashdi, H., Bouazza, A., & Jabur, N. (2015). Smartphone Addiction among University Undergraduates: A Literature Review. *Journal of Scientific Research and Reports*, 4(3), 210–225. <https://doi.org/10.9734/jsrr/2015/12245>
- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64-68. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i2.68>.
- Chusna, P. A., & Al-Muslihun, S. (2017). Pengaruh Media Gadget pada Perkembangan Karakter Anak. *Jurnal Dinamika Penelitian*, 17(2). <https://ejournal.uinsatu.ac.id/index.php/dinamika/article/view/842>.
- Hidayat, A. (2022). Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini di Desa Ujunggurap Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 317. <http://jurnal.iain-padangsidimpuan.ac.id/index.php/Irsyad>.
- Hadi, R., & Sumardi, L. (2023). Penggunaan Gadget oleh Anak Usia Dini. *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(2), 1062-1066. <https://www.academia.edu/download/105903784/1384.pdf>.
- Hijriyani, Y. S., & Astuti, R. (2020). Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 8(1), 15-28. <https://doi.org/10.21043/thufula.v8i1.6636>.
- Istiqomah, I. (2019). Peran Orang Tua dalam Menanggulangi Kecanduan Gadget pada Anak di Kelurahan Gotong Royong Tanjung Karang Bandar Lampung. [Skripsi].
- Janah, A. I., & Diana, R. (2023). Dampak Negatif Gadget pada Perilaku Agresif Anak Usia Dini. *Generasi Emas Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1). [https://doi.org/10.25299/ge.jpiaud.2023.vol6\(1\).9365](https://doi.org/10.25299/ge.jpiaud.2023.vol6(1).9365).
- Kogoya, D. (2015). Dampak Penggunaan Handphone pada Masyarakat. *In Acta Diurna*, 4(4). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/8622>.
- Marzuki, M. I., Falah, M. F., Indriati, E., Tristina, N., & Suryoningsih, M. (2022). Dampak Kecanduan Gadget pada Anak PAUD Harapan Bunda Desa Sentul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulun*, 1(1). <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.520>.
- Midayana. (2019). Dampak Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *PERNIK Jurnal PAUD*, 2(2). <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/pernik/article/view/3840>.
- Nugroho, R., Artha, I. K. A. J., Cahyani, A. D., & Patrama, M. Y. P. (2022). Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5425-5436. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>.
- Novianti, R., & Garzia, M. (2020). Penggunaan Gadget pada Anak; Tantangan Baru Orang Tua Milenial. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1000-1010. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.490>.
- Permatasari, I. (2020). Peran Orang Tua Mencegah Dampak Negatif Gadget Melalui Pendekatan Komunikasi dan Psikologi. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(2). <https://e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/article/view/5193>.
- Rianti, E. (2021). *Kadisdik: Awasi Penggunaan Gadget pada Anak*. Republika.

- Sulyandari, A. K. (2019). Pengaruh Gaget pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islan Anak Usia Dini*, 1(1), 12-20. <https://riset.unisma.ac.id/index.php/thufuli/article/download/2712/2591/7457>
- Suryameng, S. (2019). Pendampingan Dialogis Orangtua dalam Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *DUNIA ANAK: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 40-49. <http://repository.persadakhatulistiwa.ac.id/id/eprint/98/>.
- Yumarni, V. (2022). Pengaruh Gadget terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*,8(2), 107-119. <https://dx.doi.org/10.47783/literasiologi.v8i2.369>.