

PERAN DAN POLA ASUH ORANG TUA PADA ERA MODERN: NAVIGATOR DUNIA ONLINE

Tiara Ramadhani¹, Amanda Navezta², Eka Meilanita Putri³, Icha Monika⁴

^{1,2,3,4}Universitas Bangka Belitung, Indonesia

Email: tiaramadhani30@yahoo.co.id

Abstrak

Di era digital saat ini, game online telah menjadi bagian integral dari kehidupan anak-anak. Artikel ini membahas peran penting orang tua dalam membimbing anak-anak dalam penggunaan game online. Dengan mengidentifikasi manfaat potensial, seperti peningkatan keterampilan kognitif dan sosial, serta mengelola risiko yang terkait, termasuk kecanduan dan paparan konten tidak pantas, orang tua dapat menciptakan lingkungan bermain yang sehat dan seimbang. Tips praktis bagi orang tua juga disertakan untuk membantu mereka membuat keputusan yang bijaksana, memastikan anak-anak dapat menikmati manfaat game online sambil meminimalkan dampak negatifnya.

Kata Kunci: Peran, Pola Asuh, Orang Tua, *Game Online*, *Gadget*.

Abstract

In the digital era, online games have become an integral part of children's lives. This article discusses the crucial role parents play in guiding their children in the use of online games. By identifying potential benefits, such as enhanced cognitive and social skills, and managing associated risks, including addiction and exposure to inappropriate content, parents can create a healthy and balanced gaming environment. Practical tips for parents are also included to help them make wise decisions, ensuring that children can enjoy the benefits of online games while minimizing their negative impacts.

Keywords: Role, Parenting, Parents, Online Games, Gadgets.

A. PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman, teknologi informasi dan komunikasi berkembang dengan sangat cepat dan pesat, serta penggunaannya menjangkau berbagai lapisan masyarakat dari berbagai bidang, usia, dan tingkat pendidikan. Dahulu, handphone atau gadget hanya digunakan oleh orang dewasa untuk berkomunikasi dan urusan pekerjaan, dan hanya orang-orang dengan pendapatan tinggi yang mampu memilikinya karena harganya yang mahal. Sekarang, tidak hanya orang dewasa, tetapi anak-anak usia dini seperti anak TK atau prasekolah pun sudah mengenal dan menggunakan handphone. Hal ini terjadi karena banyak orang tua yang bekerja dan harga handphone yang semakin terjangkau akibat perkembangan zaman dan persaingan di pasar.

Perkembangan telepon genggam (*gadget*) dimulai sejak dekade pertama abad ke-20, tepatnya pada tahun 1910 ketika Lars Magnus Ericsson menemukan bentuk awal telepon genggam (Yasser, 2017). Awalnya, telepon genggam ini hanya digunakan untuk kebutuhan komunikasi, namun saat ini perkembangan gadget sangat cepat, sehingga fungsinya menjadi beragam. Salah satu tren yang populer di kalangan anak muda adalah penggunaan gadget untuk bermain game online. Game online pada umumnya merupakan jenis permainan komputer yang menggunakan jaringan komputer, biasanya jaringan internet. Di era digital saat ini, perkembangan game online sangat pesat. Jika sebelumnya game online hanya dapat dimainkan

melalui komputer, sekarang game online bisa dengan mudah dimainkan melalui handphone, baik itu Android, iPhone, maupun jenis lainnya. Kini, game online telah menjadi gaya hidup baru bagi sebagian orang. Banyak jenis game online yang bisa dimainkan, namun yang paling populer saat ini adalah *Free Fire*, *Mobile Legends*, dan *PUBG*. Ketiga game online tersebut memiliki banyak pengguna dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa.

Kecanduan game online adalah gangguan kronis atau kambuhan yang ditandai dengan perilaku kompulsif yang dilakukan berulang kali untuk mendapatkan kepuasan dari aktivitas tertentu. Istilah kecanduan juga digunakan untuk menggambarkan ketergantungan pada masalah sosial. Kecanduan adalah kondisi yang disebabkan oleh konsumsi zat alami atau sintesis secara berulang, sehingga seseorang menjadi tergantung secara fisik atau psikologis.

Ketergantungan psikologis berkembang melalui proses belajar dengan penggunaan yang berulang kali. Ketergantungan psikologis adalah kondisi di mana individu merasa terdorong untuk menggunakan sesuatu demi mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkan. Secara keseluruhan, kecanduan adalah keadaan ketergantungan pada sesuatu yang dilakukan secara terus-menerus atau berulang, seperti zat alami atau sintesis, baik secara psikologis maupun fisik. Saat ini, kecanduan tidak hanya terkait dengan alkohol atau obat-obatan, tetapi juga bisa terjadi pada pengguna game online seiring dengan perkembangan zaman.

Menurut Nurhidayah et al. (2021), peran orang tua sangat penting dalam mengawasi anak-anak dalam menggunakan gadget di era digital ini agar mereka tidak melakukan hal-hal yang tidak seharusnya dilakukan.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai pengalaman dan perspektif orang tua dalam mengelola penggunaan gadget dan game online oleh anak-anak mereka.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak merupakan anugerah yang tak ternilai bagi setiap orang tua. Mereka adalah generasi penerus bangsa yang akan membawa perubahan di masa depan. Namun, untuk memastikan bahwa anak-anak tumbuh dan berkembang dengan baik, perlu adanya pemahaman yang mendalam tentang pengertian anak itu sendiri. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah memberikan definisi yang jelas dan komprehensif mengenai pengertian anak. Dalam artikel ini, kita akan membahas secara rinci pengertian anak menurut WHO, serta pentingnya pemahaman ini dalam menjaga kesejahteraan dan perkembangan anak.

Menurut WHO, anak adalah individu yang berusia antara 0 hingga 18 tahun. Definisi ini mencakup berbagai tahap perkembangan, mulai dari bayi yang baru lahir hingga remaja yang hampir dewasa. WHO juga menekankan bahwa masa kanak-kanak merupakan periode yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, di mana anak-anak mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan sosialisasi yang signifikan. Usia dini adalah periode emas dalam perkembangan anak, di mana perkembangan otak pada masa ini sangat signifikan, mencapai 80% dari total perkembangan otak anak (Hibana, 2002).

Berdasarkan karakteristik pertumbuhan dan perkembangannya, anak usia dini terbagi menjadi empat tahap: (1) masa bayi dari lahir hingga 12 bulan, (2) masa batita (toddler) usia 1-3 tahun, (3) masa prasekolah usia 3-6 tahun, dan (4) masa awal SD usia 6-8 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini harus diarahkan pada peletakan dasar-dasar yang tepat untuk perkembangan manusia seutuhnya. Ini mencakup perkembangan fisik, kemampuan berpikir, kreativitas, sosial emosional, bahasa, dan komunikasi yang seimbang sebagai fondasi pembentukan kepribadian yang utuh.

Gadget diartikan sebagai alat yang digunakan untuk mengakses atau menjalankan program tertentu yang menarik dan mampu mengasah kreativitas (Sunita & Mayasari, 2018). Selain itu, gadget juga dapat diartikan sebagai barang elektronik kecil yang didesain secara inovatif sehingga menjadi penemuan yang luar biasa pada masanya (Sandra Olivia, t.t.). Gadget dapat digunakan oleh semua kalangan, mulai dari orang tua, remaja, hingga anak-anak, sebagai alat komunikasi. Meskipun setiap perangkat gadget memiliki fungsi khusus, yang membedakan gadget dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur kebaruannya. Gadget selalu hadir dengan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia lebih praktis, dan hampir semua orang memilikinya, terutama ponsel dan smartphone yang digunakan sehari-hari. Seiring kemajuan zaman yang serba online, internet menjadi sangat dibutuhkan dan jumlah pengguna internet terus meningkat, sesuai dengan hasil survei lembaga riset Digital Marketing Emarketer.

Penggunaan internet semakin meningkat setiap hari, berdasarkan data survei yang dilakukan APJII (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia) dan Poling Indonesia pada 9 Maret-14 April 2019. Data dalam laporan survei menunjukkan pengguna internet yang aktif lebih dari 3 bulan pada saat pengambilan data. Hingga akhir 2018, total populasi penduduk Indonesia mencapai 264,16 juta jiwa (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, t.t.). Berdasarkan hasil lembaga riset digital marketing emarketer, diperkirakan pada tahun 2018 jumlah pengguna aktif smartphone di Indonesia lebih dari 100 juta orang. Dengan jumlah sebesar itu, Indonesia akan menjadi pengguna aktif smartphone terbesar keempat di dunia setelah Cina, India, dan Amerika (Kominfo, t.t.).

Penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak tepat dapat membuat seseorang menjadi kurang peduli terhadap lingkungannya, baik dalam keluarga maupun masyarakat (Novitasari & Khotimah, 2016). Hal ini berdampak pada remaja yang menjadi kurang empati, kesulitan mengekspresikan emosi dengan benar, dan kesulitan mengelola emosi—semua ini adalah aspek dari kecerdasan emosional. Gadget memiliki manfaat positif seperti membantu anak mengembangkan kreativitas dan kecerdasannya. Namun, gadget juga memiliki efek negatif, seperti peningkatan penipuan melalui media sosial dan internet, serta kecanduan game, yang dapat menyebabkan radiasi mata dan bahkan gangguan mental (Warisyah, 2015).

Remaja cenderung lebih akrab dengan gadget daripada bermain bersama teman sebaya atau berinteraksi dengan keluarga. Seiring waktu, penggunaan gadget mengubah kebiasaan remaja, yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget dan menyendiri, mengakses aplikasi seperti game dan media sosial seperti Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube, dan TikTok (Observasi Awal di Desa Batu Gane, 2019). Fenomena ini membuat peneliti khawatir bahwa orang tua tidak mampu mengontrol anak-anak mereka dalam menggunakan gadget dengan baik. Orang tua memainkan peran penting dalam menerapkan komunikasi yang baik dan sikap antisipatif terhadap anak, yang penting dilakukan secara terus-menerus untuk mengantisipasi kebiasaan negatif anak (Djamarah, 2014).

Dalam konteks ini, penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak tepat dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak peduli terhadap lingkungannya, baik di dalam keluarga maupun masyarakat (Novitasari & Khotimah, 2016). Ini membuat anak remaja kurangnya rasa empati, mengekspresikan emosi dengan tepat, Penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak tepat dapat membuat seseorang menjadi kurang peduli terhadap lingkungannya, baik dalam keluarga maupun masyarakat (Novitasari & Khotimah, 2016). Hal ini berdampak pada remaja yang menjadi kurang empati, kesulitan mengekspresikan emosi dengan benar, dan kesulitan mengelola emosi, semua ini adalah aspek dari kecerdasan emosional. Gadget memiliki manfaat positif seperti membantu anak mengembangkan kreativitas dan kecerdasannya. Namun, gadget juga memiliki efek negatif, seperti peningkatan penipuan melalui media sosial dan internet, serta kecanduan game, yang dapat menyebabkan radiasi mata dan bahkan gangguan mental (Warisyah, 2015).

Remaja cenderung lebih akrab dengan gadget daripada bermain bersama teman sebaya atau berinteraksi dengan keluarga. Seiring waktu, penggunaan gadget mengubah kebiasaan remaja, yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget dan menyendiri, mengakses aplikasi seperti game dan media sosial seperti Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube, dan TikTok (Observasi Awal di Desa Batu Gane, 2019). Fenomena ini membuat peneliti khawatir bahwa orang tua tidak mampu mengontrol anak-anak mereka dalam menggunakan gadget dengan baik. Orang tua memainkan peran penting dalam menerapkan komunikasi yang baik dan sikap antisipatif terhadap anak, yang penting dilakukan secara terus-menerus untuk mengantisipasi kebiasaan negatif anak (Djamarah, 2014).

Dalam konteks ini, penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak tepat dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak peduli terhadap lingkungannya, baik di dalam keluarga maupun masyarakat (Novitasari & Khotimah, 2016). Hal ini dapat menyebabkan seseorang terisolasi dari keluarganya dan terbebas sama sekali dari pengaruh lingkungan sekitarnya (Gunawan, 2013). Fenomena penggunaan gadget ini secara tidak langsung bisa mempengaruhi komunikasi dan kondisi psikologis antara orang tua dan anak dalam kehidupan sehari-hari, di mana komunikasi menjadi bagian penting dalam sebuah keluarga. Lebih lanjut, komunikasi yang baik akan menghasilkan hubungan yang baik. Begitu pula dalam keluarga, ketika komunikasi antara orang tua dan anak baik, maka hubungan mereka juga akan baik. Komunikasi yang efektif memungkinkan orang tua menyampaikan pesan dengan jelas kepada anak, sehingga dapat memengaruhi dan mengontrol sikap dan perilaku anak agar sesuai dengan harapan orang tua.

Pendamping Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febrino (2017), jumlah anak-anak yang menggunakan gadget meningkat hampir dua kali lipat dari 38% menjadi 72%. Peningkatan ini disebabkan oleh orang tua yang memberikan kebebasan kepada anak tanpa adanya pendampingan yang memadai. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan dialogis dari orang tua untuk mengurangi dampak negatif penggunaan gadget pada anak. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi perkembangan psikologis anak, terutama aspek emosi dan moral.

Menurut Hertinjung et al. (2021), pendampingan orang tua saat anak menggunakan gadget meliputi mengarahkan anak untuk mengakses konten yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Pendampingan ini bukan hanya mengawasi anak saat bermain gadget atau game online, tetapi juga berperan sebagai pendidik. Orang tua juga harus menetapkan batasan waktu penggunaan gadget, misalnya hanya memperbolehkan anak bermain gadget selama satu jam per hari dengan fitur-fitur yang mendukung perkembangan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian (Fauzan, 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara peran keluarga dalam menghindari dampak negatif penggunaan gadget pada anak dengan perilaku anak dalam penggunaan gadget. Hal itu dapat dilihat bahwa semakin baik peran keluarga maka akan semakin baik perilaku anak dalam penggunaan gadget. Peran yang dapat diberikan keluarga untuk anak dalam penggunaan gadget yaitu dengan adanya pengawasan dan bimbingan penuh. Orang tua mengawasi penggunaan gadget dari waktu pemakaian, fitur, aplikasi serta media.

Berdasarkan penelitian (Munawar & Nisfah, 2020) berpendapat bahwa terhadap 60 siswa dan 60 orangtua diperoleh hasil adanya pengaruh secara signifikan antara disiplin asertif terhadap kecanduan gadget dan game online pada anak usia dini. Orang tua dapat mengatasi kecanduan gadget dan game online dengan menerapkan disiplin asertif, dengan membangun komitmen untuk menjaga komunikasi yang baik dengan anak-anak. Sejalan dengan hasil (Viandari & Susilawati, 2019) yang menunjukkan bahwa interaksi yang kurang antara ibu dan anak memiliki efek negatif pada kecanduan gadget anak.

Orang tua harus menggunakan gadget dengan bijak dan meningkatkan mediasi orang tua untuk mengontrol penggunaan gadget pada anak. Orang tua juga harus bisa meningkatkan

interaksi mereka dengan anak-anak untuk membuat anak lebih terlibat dengan orangtua daripada gadget. Komunikasi interpersonal dalam keluarga yang dilakukan antara orangtua dengan anak merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan perkembangan anak. Komunikasi yang diharapkan adalah komunikasi yang efektif, karena dapat memunculkan rasa pengertian, kesenangan, pengaruh pada sikap, dan hubungan yang semakin baik. Sehingga dengan dilakukannya komunikasi yang efektif yang terjalin antara orang tua dengan anak akan timbulnya hubungan harmonis sehingga anak akan senantiasa mendengarkan dan mengikuti perintah orangtuanya termasuk dalam hal penggunaan gadget. Bentuk komunikasi dalam keluarga bervariasi sesuai dengan konteks proses komunikasi yang terjadi, di mana setiap bentuk komunikasi memiliki proses yang berbeda. Dalam penelitian ini, terdapat tiga bentuk komunikasi dalam keluarga yang dibahas, yaitu komunikasi interpersonal, komunikasi verbal, dan komunikasi nonverbal. Djamarah (2004) menjelaskan bahwa ada tiga bentuk komunikasi, yaitu komunikasi interpersonal, komunikasi verbal, dan komunikasi nonverbal.

Komunikasi interpersonal atau komunikasi individual adalah jenis komunikasi yang sering terjadi dalam keluarga. Komunikasi ini umumnya berlangsung dalam interaksi antar pribadi, seperti antara suami dan istri, ayah dan anak, ibu dan anak, serta antara anak-anak. Bentuk komunikasi interpersonal yang paling sering digunakan oleh anggota keluarga adalah komunikasi tatap muka (Samsinar, 2020). Menurut Murni, ketika berbicara dengan anak, sebaiknya dilakukan secara langsung dan dalam suasana yang santai untuk memastikan anak memahami apa yang disampaikan tentang dampak gadget. Orang tua perlu membujuk anak secara perlahan-lahan (Murni, 2019). Berdasarkan pernyataan Murni, bentuk komunikasi yang diterapkan dalam keluarga adalah komunikasi interpersonal yang dapat berlangsung dari atas ke bawah, disebut komunikasi arus atas, dimana pesan yang disampaikan bersifat persuasif. Komunikasi interpersonal ini sangat efektif untuk mengubah sikap, pendapat, dan perilaku anak karena bersifat dialogis dan memungkinkan adanya umpan balik langsung.

Komunikasi interpersonal juga memiliki beberapa fungsi dalam keluarga, di antaranya adalah:

1. Memenuhi kebutuhan psikologis: Komunikasi interpersonal yang terjadi di antara anggota keluarga dapat memenuhi kebutuhan psikologis karena manusia pada dasarnya ingin diperhatikan dan didengar, serta berinteraksi dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya.
2. Meningkatkan kesadaran diri: Melalui komunikasi interpersonal, kesadaran diri kita akan terlatih sehingga dapat berkembang dengan baik. Komunikasi interpersonal mendorong kita untuk selalu memperbaiki kualitas diri agar dapat diterima dengan baik oleh orang lain.
3. Meningkatkan dan menjaga hubungan: Ketika sering melakukan komunikasi interpersonal dengan pasangan atau anak-anak, hubungan kita dengan mereka akan semakin dekat.
4. Menggali informasi: Fungsi komunikasi interpersonal dalam keluarga juga termasuk menggali informasi yang kita cari dari lawan bicara. Melalui komunikasi interpersonal, kita akan memperoleh informasi yang akurat dan tepat waktu. Mempengaruhi

Melalui komunikasi interpersonal, kita dapat melakukan upaya untuk mempengaruhi sikap, pilihan, perilaku, dan keputusan dari pasangan atau anak-anak (Enjang & Dulwahab, 2018). Sebagai orang tua, menjaga komunikasi dengan anak-anak seringkali melibatkan percakapan langsung untuk mengetahui kegiatan sehari-hari mereka di sekolah, tentang teman-teman mereka, dan dalam hal gadget. Orang tua tidak hanya menyampaikan pesan secara lisan, tetapi juga memberikan gambaran tentang kondisi orang yang kecanduan gadget, sehingga anak menjadi lebih berhati-hati dan mengurangi interaksi dengan gadget dalam jangka waktu yang lama (Zaidina, 2019).

Selaras dengan pendapat Devito dalam Novianti, Sondakh, & Rembang (2017), terdapat lima ciri psikologis dan sikap dalam komunikasi interpersonal yang dapat membantu menyelesaikan masalah internal keluarga, yaitu:

1. Keterbukaan di antara individu yang berkomunikasi. Ketika berkomunikasi secara interpersonal, mereka lebih berani mengungkapkan pesan-pesannya.
2. Perasaan empati terhadap lawan bicara karena dapat merasakan suasana hatinya.
3. Dukungan kepada orang yang diajak berbicara.
4. Perasaan positif.
5. Kesamaan karena saat bertatap muka akan memunculkan perasaan yang sama.

Berdasarkan penjelasan di atas, komunikasi interpersonal memiliki karakteristik minimal seperti keterbukaan, empati, dukungan, perasaan positif, dan kesamaan. Ketika semua ini terpenuhi dalam keluarga, komunikasi yang efektif dapat terjadi dan masalah dapat terselesaikan.

Perubahan zaman telah menimbulkan berbagai dampak dari penggunaan gadget pada anak. Pengertian gadget sendiri adalah perangkat elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis yang dirancang lebih canggih dibandingkan teknologi sebelumnya. Contohnya termasuk iPad, smartphone, komputer, dan handphone yang dikenal sebagai alat elektronik yang memuat berbagai aplikasi dan informasi mengenai berbagai hal di dunia (Wijanarko & Setiawati, 2016).

Gadget dengan kecanggihannya tentu memiliki dampak positif bagi kehidupan kita, terutama bagi anak remaja. Berikut adalah beberapa pengaruh gadget terhadap anak remaja:

1. Menambah pengetahuan dan kreativitas: Beberapa aplikasi dan game yang tersediadapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan berpikir dalam hal menentukan kreativitas diri. Pendapat ini sejalan dengan Maduli, yang menyatakan bahwa perangkat teknologi merupakan media yang baik untuk pembelajaran anak serta merupakan media yang menyenangkan untuk menghindari stres akibat rutinitas harian anak (Muduli, 2014).
2. Mempermudah anak dalam belajar: Gadget memang memiliki sisi positif bagi anak dalam hal edukasi. Dr. Larry Rosen dari California State University D.Hills berpendapat bahwa menggunakan gadget seperti smartphone dan tablet untuk edukasi masih memberikan dampak positif bagi anak-anak (Saputri & Pambudi, 2018). Sebagaimana yang dikatakan oleh Zulkopli (2019), "Akbar merasa belajar menjadi lebih mudah sejak ada gadget, karena sangat membantu ketika mengalami kesulitan dalam memahami mata pelajaran di sekolah, yang bisa dicari solusinya di Google sehingga menjadi lebih paham."

Selanjutnya, berdasarkan hasil survei dari APJII dan Polling Indonesia, sekitar 50,7% populasi adalah pengguna Facebook dan 17,8% adalah pengguna Instagram (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, t.t.). Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang menghabiskan waktu lebih banyak untuk berinteraksi di media sosial karena mereka bisa berbicara dengan teman melalui media sosial.

Kecanduan internet (gadget, media sosial) juga membawa dampak negatif menurut Iswidharmanjaya dan Agency (2014). Beberapa dampak buruk dari penggunaan gadget adalah sebagai berikut:

1. Menjadi pribadi tertutup: Ketika anak kecanduan gadget, mereka akan menganggap perangkat itu sebagai bagian penting dari hidupnya. Mereka akan merasa cemas jika gadget tersebut dijauhkan. Sebagian besar waktu mereka akan digunakan untuk bermain dengan gadget, yang akan mengganggu kedekatan dengan orang tua, lingkungan, dan teman sebayanya. Anak-anak ini akan mengalami konflik batin saat harus bersosialisasi dengan teman sebaya baik di rumah maupun di sekolah.

2. Kesehatan otak terganggu: Gadget dapat mempengaruhi kesehatan otak anak. Menurut para ahli kesehatan, otak bagian depan seorang individu matang pada usia 25 tahun. Fungsi otak bagian depan adalah mengatur pergerakan tubuh dan dipengaruhi oleh otak bagian belakang yang menghasilkan hormon dopamin, hormon yang memberikan perasaan nyaman atau tenang. Arnawati (2019) mencatat bahwa sejak anaknya memiliki gadget, anak tersebut menjadi kurang fokus dalam belajar dan sangat sensitif saat bermain gadget, sering membantah ketika diminta melakukan sesuatu. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang salah dapat menyebabkan anak mendapatkan informasi negatif seperti pornografi atau kekerasan, yang dapat merusak otaknya.
3. Kesehatan mata terganggu: Penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang membaca pesan teks atau browsing internet melalui smartphone atau tablet, mereka cenderung memegang gadget lebih dekat ke mata, menyebabkan otot mata bekerja lebih keras. Yetti Ningsi (2019) mengatakan bahwa setelah bermain gadget dalam waktu lama, matanya sering terasa perih. Maka, terlalu sering menggunakan gadget dengan kecerahan berlebih dan jarak terlalu dekat dapat merusak mata.
4. Kesehatan tangan terganggu: Ketika anak sering bermain gadget, misalnya video game, dalam waktu yang lama, mereka cenderung mengalami kelelahan di tangan, terutama di jari. Kondisi ini disebut oleh ahli kesehatan sebagai “sindrom vibrasi”. Hal ini terjadi karena anak bermain game menggunakan controller lebih dari tujuh jam.

Gadget seperti smartphone biasanya memfasilitasi pengguna untuk bermain game. Aplikasi tersebut membuat anak-anak cenderung menyukai game yang berisi kekerasan, yang dapat mempengaruhi pikiran mereka dan menanamkan perilaku kekerasan dalam pikirannya. Akibatnya, anak menjadi malas belajar; semakin sering anak menggunakan gadget, semakin asik mereka dengan aktivitas tersebut sehingga melupakan tugas utama mereka yaitu belajar (Anggraeni & Hendrizal, 2018).

D. KESIMPULAN

Peran orang tua dalam mengelola penggunaan gadget dan game online oleh anak-anak sangatlah penting di era digital ini. Dalam mengemban peran tersebut, orang tua perlu memahami manfaat dan risiko yang terkait dengan penggunaan gadget dan game online oleh anak-anak. Manfaat yang dapat diperoleh adalah peningkatan keterampilan kognitif dan sosial, sementara risiko yang perlu dikelola meliputi kecanduan dan paparan konten tidak pantas. Pendekatan yang bijaksana dari orang tua mencakup pengawasan yang cermat terhadap waktu dan jenis konten yang diakses oleh anak-anak, serta pembimbingan yang terus-menerus dalam memastikan penggunaan gadget dan game online tetap sehat dan seimbang. Komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak juga sangat penting dalam membentuk pemahaman yang baik tentang dampak penggunaan gadget serta memfasilitasi pengaturan batasan yang tepat. Selain itu, pendampingan yang dialogis dan penuh perhatian dari orang tua dapat membantu mengurangi dampak negatif penggunaan gadget pada anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyas, H., & Himawan, G. H. (2019). Analisa Persepsi Konsumen Atas Kualitas Pelayanan Elektronik Terhadap Niat Komplain Konsumen Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *Jurnal Akuntansi*, 11(2), 248-261.
- Anhusadar, L. (2014). Perkembangan otak anak usia dini. *Shautut Tarbiyah*, 20(1), 98-113.
- Apriani, R., Probawati, D., Indreswari, H., & Simon, I. M. (2020). Social intelligence, love, self-regulation pada remaja yang adiksi game online jenis agresif dan non-agresif. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 5(1), 35-42.

- Ariati, J. A. J. (2017). Antisipasi Kecanduan Game Online Bagi Siswa SMK dengan Gaming Addiction Awareness Programme (GAME). *INFO*, 17(1), 29-44.
- Arifin, Z. (2015). Perilaku remaja pengguna gadget; Analisis teori sosiologi pendidikan. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 26(2), 287-316.
- Art, G. Y. (2016). Mobile Phone: Sejarah, Tuntutan Kebutuhan Komunikasi, Hingga Prestise. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 15(30), 1-18.
- Fauzan, M. R. (2021). Hubungan Peran Keluarga dalam Menghindari Dampak Negatif Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah di Desa Dulangon Kecamatan Lolak. *Pharmed: Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*, 4(1), 11-19.
- Febrino, F. (2017). Tindakan preventif pengaruh negatif gadget terhadap anak. *Noura: Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 1(1), 1-21.
- Hertijung, W. S., Septianingrum, A. R. D., & Putri, Y. P. S. (2021). Peningkatan kompetensi orang tua dalam mendampingi anak dalam mengakses gadget. *Warta lpm*, 24(2), 187-195.
- Khotimah, K., Saputra, A., Khair, B. N., & Rahayu, S. (2021). Pendidikan Geosista Sebagai Upaya Meminimalkan Penggunaan Gadget pada Anak: Seminar-Workshop untuk Guru dan Orang Tua. *Jurnal Komunitas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 60-65.
- Munawar, M., & Nisfah, N. L. (2020). The Effect of Assertive Discipline on Early-Aged Children's Gadget Addiction. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 2(2), 64.
- Nadiasih, N. (2021). Pentingnya Peran Orang Tua Dalam Mengawasi Anak Terhadap Game Online. *Antropocene: Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora*, 1(3), 90-96.
- Novitasari, N. (2019). Keterampilan Entrepreneurship Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *Al Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education (IJECE)*, 3(1), 70-87.
- Novitasari, N. (2019). Strategi pendampingan orang tua terhadap intensitas penggunaan gadget pada anak. *Al Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education (IJECE)*, 3(2), 167-188.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin psikologi*, 27(2), 148-158.
- Nurhidayah, I., Ramadhan, J. G., Amira, I., & Lukman, M. (2021). Peran orangtua dalam pencegahan terhadap kejadian adiksi gadget pada anak: literatur review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 129-140.
- Piyeke, P. J., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2014). Hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online pada remaja di manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 105771.
- Setianingsih, S. (2018). Dampak penggunaan gadget pada anak usia prasekolah dapat meningkatkan resiko gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. *Gaster*, 16(2), 191-205.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan online game dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), 84-92.
- Utami, A. N. (2019). Dampak negatif adiksi penggunaan smartphone terhadap aspek-aspek akademik personal remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1-14.
- Viandari, K. D., & Susilawati, K. P. A. (2019). Peran pola asuh orangtua dan penggunaan gadget terhadap interaksi sosial anak prasekolah. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 76-87.
- Wiguna, G. Y., & Herdiyanto, Y. K. (2018). Coping pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 450-459.