

## **PERAN ORANG TUA DALAM MEMBATASI PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK (ANALISIS BUKU AYAH UNDER CONSTRUCTION)**

**Hardiyanti Rahmah<sup>2</sup>, Nida Mauizdati<sup>2</sup>, Mahmudah<sup>3</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ) Amuntai, Kalimantan Selatan

rahmah.anwar@gmail.com<sup>1</sup>, nida.m39@gmail.com<sup>2</sup>, mahmudahw9@gmail.com<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Di era sekarang segala sesuatu dapat diselesaikan dengan cara-cara yang praktis. Hal ini merupakan dampak dari hadirnya teknologi yang semakin canggih. Teknologi telah berkembang pesat dan semakin cepat aksesnya dari hari ke hari seiring dengan perkembangan zaman. Salah satu contoh fasilitas canggih saat ini adalah gadget. Tentunya di era sekarang anak-anak juga tidak terlepas dari gadget tersebut. Disinilah peran orang tua menjadi sangat penting bagi kehidupan anak untuk mengontrol apa yang anak lakukan dengan gadgetnya. Sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tentang bagaimana peran orang tua dalam membatasi penggunaan gadget pada anak berdasarkan kajian yang ada di dalam buku "Ayah Under Construction" karya Ario Muhammad. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran orang tua dalam membatasi penggunaan gadget terhadap anak analisis buku Ayah Under Construction. Metode pada Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi dokumen atau teks dengan metode penelitian library research (penelitian pustaka). Adapun metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi, menggunakan analisis isi. Hasil dari penelitian peran orang tua dalam membatasi penggunaan gadget terhadap anak berdasarkan tulisan buku Ario Muhammad ini yaitu: 1) Menanamkan nilai kerja keras dan pengendalian diri, 2) Membatasi durasi screen time dan 3) Membatasi channel yang boleh ditonton.

Kata Kunci : Peran Orang Tua, Gadget, Anak

### **PENDAHULUAN**

Kehidupan manusia dulu mulai dari hal-hal yang sederhana, namun kini telah berkembang menjadi gaya hidup yang sangat modern. Di masa kini, banyak hal bisa diselesaikan dengan cara yang lebih praktis. Hal ini berkat adanya teknologi. Saat ini teknologi semakin berkembang dan menjadi lebih canggih seiring berjalannya waktu, sehingga teknologi memiliki banyak fungsi tambahan yang membuat hidup manusia semakin nyaman. Salah satu contoh fasilitas modern saat ini adalah *gadget*. Saat pertama kali diperkenalkan, *gadget* hanya dimiliki oleh sebagian orang tertentu yang memang sangat membutuhkannya untuk menjalankan pekerjaan mereka dengan lebih lancar. Kini, *gadget* tidak hanya digunakan

sebagai alat berkomunikasi, tetapi juga sebagai alat untuk mencipta dan menghibur melalui suara, tulisan, gambar, serta video. Saat ini, banyak orang bersaing untuk memiliki *gadget* karena *gadget* tidak hanya berfungsi sebagai alat berkomunikasi, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup, tren, dan tanda status bagi masyarakat umum.<sup>1</sup>

Penggunaan *gadget* dan media sosial sudah jadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Kemajuan teknologi yang semakin pesat membawa perubahan besar dalam cara masyarakat berkomunikasi di era modern. Dengan media sosial, dunia nyata bisa diubah menjadi dunia maya. Masyarakat bisa dengan mudah berbagi informasi dan berkomunikasi dengan banyak orang tanpa harus menghiraukan soal biaya, jarak, atau waktu.<sup>2</sup>

Tentunya di era sekarang anak-anak juga tidak terlepas dari *gadget*. Disinilah peran orang tua sangat penting bagi kehidupan anak untuk mengontrol apa yang anak lakukan dengan *gadgetnya*. Tidak hanya mendapatkan kemudahan dengan diberikannya *gadget* pada anak tetapi orang tua punya tanggung jawab besar dengan memberikan *gadget* tersebut. Sebagai orang tua juga perlu memberikan batasan pada anak terhadap *gadget*, agar anak tidak melihat hal-hal yang tidak baik terhadap *gadget* tersebut.

Disisi lain, dibalik kemudahan itu juga terdapat dampak negatifnya diantaranya kecanduan akan pemakaian *gadget* secara terus menerus, kiranya perlu diberikan pembatasan dalam penggunaan *gadget* agar tidak mempengaruhi jalannya kehidupan sehari-hari. Menurut Handrianto, dampak negatif penggunaan *gadget* adalah penurunan konsentrasi saat belajar, di mana anak jadi tidak fokus dan terus-terusan hanya ingat *gadget*, misalnya anak terus terpikirkan permainan di *gadget* seperti sedang menjadi tokoh dalam *game* tersebut. Selanjutnya, anak malas menulis dan membaca karena sering menonton video di aplikasi seperti *YouTube*, dimana anak hanya melihat gambar tanpa perlu menulis apa yang dicari. Kemampuan bersosialisasi anak juga turun, contohnya anak kurang bermain dengan teman di sekitar dan tidak memperdulikan keadaan di sekitarnya. Selain itu, anak bisa kecanduan *gadget* karena sudah terbiasa menggunakannya dan merasa *gadget* menjadi kebutuhan pokok. Penggunaan *gadget* juga bisa menimbulkan gangguan kesehatan, karena paparan radiasi dari *gadget* dan bisa merusak kesehatan mata anak. Perkembangan kognitif anak juga bisa terhambat, karena proses psikologis seperti belajar, memperhatikan, mengamati, membayangkan dan menilai

---

<sup>1</sup> Junierissa Marpaung, "Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan (The Effect Of Use Of Gadget In Life)," *Jurnal Kopasta*, 2018, h. 55-56.

<sup>2</sup> A Nursikuwagus dkk., "Kajian Saintifik Fenomena Adiksi Gadget dan Media Sosial di Indonesia," *Jurnal Teknologi dan Informasi*, No. 1, Vol. 10 (Maret 2020): h. 25-26.

lingkungan sekitarnya tertunda. Kemampuan berbahasa anak bisa terganggu karena anak cenderung diam, meniru ucapan yang didengar dan enggan berkomunikasi dengan teman atau lingkungan sekitar. Penggunaan *gadget* juga bisa memengaruhi perilaku anak, seperti anak bermain *game* yang mengandung kekerasan, yang dapat memengaruhi pola perilaku dan karakter, bahkan bisa menyebabkan tindakan kekerasan terhadap teman.<sup>3</sup>

Dalam penelitian Layyinatul Syifa, Eka Sari Setianingsih, dan Joko Sulianto menyebutkan bahwa 10 anak di kelas V (lima) yang menggunakan *gadget* dengan durasi lebih dari 2 jam perhari mengalami perubahan perilaku. Dampak yang ditimbulkan yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positifnya yaitu anak-anak mudah mendapatkan informasi tentang belajar dan lebih mudah berkomunikasi dengan teman-teman karena adanya *gadget*. Namun, penggunaan *gadget* juga memiliki dampak negatif terhadap perkembangan psikologi anak, terutama di bidang emosi dan moral. Dalam hal emosi, anak yang sering menggunakan *gadget* cenderung mudah marah, suka menentang, meniru perilaku yang dilihat di *gadget*, serta berbicara sendiri kepada *gadget*. Sementara itu, terkait perkembangan moral, penggunaan *gadget* berpengaruh pada kedisiplinan anak. Anak menjadi malas, tidak menjalankan kewajibannya seperti beribadah, dan menghabiskan banyak waktu bermain *game* atau menonton *YouTube*, sehingga waktu belajarnya berkurang. Karena itu, penelitian tentang dampak penggunaan *gadget* pada anak sangat penting. Peran orang tua dalam mendidik anak sangat berpengaruh terhadap kehidupan dan perkembangan anak itu sendiri.

Mengenai peran orang tua dalam mendidik anak diantaranya tertuang dalam buku “Seni mendidik Anak: Nukilan Hikmah Menjadi Orang tua Efektif” karangan Muazar Habibi buku ini berisi tentang mengenal tipe kepribadian anak, mengenal kecerdasan anak, pola asuh orang tua dan nukilan hikmah menjadi orang tua efektif. Tips untuk menjadi orang tua ideal, sehubungan dengan pola asuh yang baik terhadap anak bisa dilakukan dengan beberapa hal yaitu orang tua menyediakan waktu untuk anak, berkomunikasi secara pribadi, menghargai anak, mengerti anak, menciptakan hubungan yang baik, berikan sentuhan/kedekatan fisik dan kontak mata, dan mendengarkan anak.<sup>4</sup>

Buku PhD *Parents' Stories 2 Ayah Under Construction*. Ini menjelaskan tentang pengalaman penulisnya sendiri dalam mendidik anak-anaknya, yaitu Ario Muhammad. Buku

---

<sup>3</sup> Marpaung, “Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan (The Effect Of Use Of Gadget In Life),” h. 62-63.

<sup>4</sup> Muazar Habibi, *Seni Mendidik Anak Nukilan Hikmah Menjadi Orang Tua Efektif* (tt: Deepublish, 2020), h. 70-71.

“*PhD Parents’ Stories 2 : Ayah Under Construction*” ini dipilih sebagai rujukan dalam kajian penelitian ini, karena pentingnya membesarkan generasi penerus dalam keluarga yang berkualitas, dimana kualitas sebagai orang tua sangat menentukan bagaimana kehidupan anak-anak nanti. Mendidik anak bukan hanya tugas seorang ibu, tapi juga tugas ayah, karena dari kedua orang tua lah seorang anak itu belajar. Dari latar belakang permasalahan tersebut maka penelitian untuk mengkaji lebih dalam buku “*PhD Parents’ Stories 2: Ayah Under Construction*” diharapkan dapat memberi gambaran bagaimana seharusnya orang tua mengambil peran dalam memaksimalkan tumbuh kembang anak tanpa ketergantungan dengan teknologi seperti *gadget*.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah studi kualitatif.<sup>5</sup> Jenis penelitian ini adalah penelitian studi *document* atau teks dengan metode penelitian *library research* (penelitian pustaka) yang menggunakan pendekatan psikologi karena adanya peran lingkungan keluarga yaitu orang tua dalam membatasi penggunaan *gadget* terhadap anak.

Adapun metode yang dipakai dalam penelitian ini ialah metode dokumentasi. Dengan menganalisis data mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini berupa catatan atau tulisan, buku, surat kabar, majalah dan lain sebagainya. Dalam hal ini peneliti akan mengumpulkan data mengenai peran orang tua dalam membatasi penggunaan *gadget* terhadap anak.

Menurut Noeng Muhadjir analisis data ialah upaya mencari dan menyusunnya secara sistematis catatan dari hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang akan diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain.<sup>6</sup>

Untuk menganalisa buku *Ayah Under Construction* tentang peran orang tua dalam membatasi penggunaan *gadget* terhadap anak, maka digunakan *Content analysis* atau analisis isi. Metode analisis isi digunakan untuk mengumpulkan isi dari sebuah teks. Seperti kata-kata, makna gambar, simbol, gagasan, tema dan segala sesuatu yang dapat dikomunikasikan, dengan tujuan untuk menyimpulkan isi dari proses komunikasi (lisan dan tulisan).<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Suryana, *Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (tt: tp, 2010), h. 16.

<sup>6</sup> Ahmad Rijali, “Analisis Data Kualitatif,” *Jurnal Alhadharah*, No. 33, Vol. 17 (Juni 2018): h. 84.

<sup>7</sup> Amir Hamzah, *Metode Penelitian Library Reseach* (Malang: Literasi Nusantara, 2020), h. 74.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan buku primer yang berjudul *Ayah Under Construction* dan beberapa literatur lain untuk memudahkan pemahaman dalam melengkapi penelitian ini. Maka peneliti mengemukakan beberapa peran orang tua dalam membatasi penggunaan gadget pada anak yang dianalisis dari buku *Ayah Under Construction*, yaitu: 1) menanamkan nilai kerja keras dan pengendalian diri, 2) membatasi durasi *screen time* selama 2 jam dan 3) membatasi *channel* yang boleh ditonton.

### 1. Menanamkan Nilai Kerja Keras dan Pengendalian Diri

Di dalam buku *Ayah Under Construction*, penulis buku ini mengatakan bahwa sebelum anak-anak mendapatkan *screen time*, orang tua mengajarkan mereka tentang menanamkan nilai kerja keras dan pengendalian diri kepada anak-anaknya, anak-anak harus melakukan sesuatu terlebih dahulu untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan, oleh karena itu untuk mendidik anak-anak mendapatkan *screen time*, anak-anak tersebut perlu bekerja keras dengan membersihkan rumah yang kotor karena mainan mereka atau makanan yang mereka mainkan atau mereka makan, agar mereka mengetahui bahwa tidak ada yang mudah didapatkan, mereka perlu bekerja keras untuk mendapatkan sesuatu.<sup>8</sup>

Dengan menunda *screen time* dengan membersihkan rumah tadi, orang tua melatih mereka sifat pengendalian diri. Pengendalian diri ini merupakan salah satu karakter paling penting untuk sukses ketika mereka besar nanti. Mereka bisa mendahulukan pekerjaan-pekerjaan penting dibanding bersantai ketika sudah terbiasa dididik sejak dini.<sup>9</sup> Dan memberitahukan alarm terakhir sebelum menyudahi aktivitas menonton. Dengan orang tua sengaja tidak langsung menghentikan mereka menonton secara tiba-tiba, tetapi mereka memberitahukan alarm terakhir pada anak-anak sebelum menyudahi aktivitas menonton. Agar memberi waktu kepada anak-anak untuk menyelesaikan hiburan mereka meskipun hanya beberapa menit, serta memudahkan orang tua untuk membuat batas-batas waktu dalam aktivitas anak-anak.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Ario Muhammad, *PhD Parent's Stories 2 Ayah Under Construction* (tt: NEA Publishing, 2020), h. 49.

<sup>9</sup> Muhammad, h. 50.

<sup>10</sup> Muhammad, h. 39.

Salah satu kualitas unggul yang membedakan manusia dari hewan adalah kemampuan dalam mengendalikan dirinya.<sup>11</sup> Dengan menginvestasikan sedikit energi secara progresif dalam jangka panjang. Maka setiap manusia bisa mencapai pengendalian dirinya jika ia mau.<sup>12</sup> Lewat perkembangan dan pertumbuhan seseorang bisa membentuk dan menghilangkan kebiasaan-kebiasaan mereka. Manusia bisa memilih membangun kebiasaan itu atau menghilangkannya kapan saja. Bagi seseorang yang benar-benar berhasrat dan bertekad untuk hidup hingga batas kemampuannya, seharusnya pandangan tentang karakter ini menjadi stimulus yang sangat kuat bagi mereka.<sup>13</sup>

Pada tahun 1972, sebuah eksperimen berhasil membeberkan informasi menarik tentang pengendalian diri. Pada waktu itu, Susan Wojcicki, anak sulung dari Easter Wojcicki sedang asik bermain di salah satu kelas *The Bing Nursery School, University of Stanford*. Susan baru saja menginjak usia 4 tahun, senyumnya yang mengembang karena boneka yang dimainkannya, terpaksa teralihkan dengan suara beberapa guru yang meminta semua anak dikelasnya untuk menuju ke sebuah ruangan. Dengan wajah polosnya, Susan mengikuti arahan sang guru lalu duduk bersama 50 orang anak-anak *Nursery* lain berumur 3 hingga 5 tahun di sebuah ruangan kelas. Dan ada 25 anak laki-laki dan 25 anak perempuan yang dikumpulkan di ruangan tersebut. Susan bersama dengan 4 temannya yang lain di bawa ke sebuah ruangan yang ada mainan mobil-mobilan tersusun di atas meja, *cake* dan boneka-boneka yang lucu. Mereka berkumpul di tumpukkan mainan tersebut. Lalu ada seseorang masuk dengan membawa sebuah kantong plastik yang berisi marshmallow. Ia meletakkan marshmallow itu di sebuah nampan dan diletakkan di atas meja. Ia mengatakan jika mereka (anak-anak) mau menunggunya kembali maka akan diberikan 2 marshmallow. Lalu jika mereka ingin memakan marshmallownya maka harus membunyikan bel, dan ia akan kembali dan memberikannya. Diantara mereka berlima ada yang bertahan hingga mendapatkan 2 marshmallow dan ada yang membunyikan bel sehingga hanya mendapatkan satu marshmallow. Prof Mischel yang melakukan eksperimen bertajuk *the marshmallow test* itu menemukan hal menarik dengan kejadian keempat anak yang melewati tes bersama Susan, rupanya, para siswa *Nursery* yang menahan diri untuk tidak memakan marshmallow lebih dari 30 detik itu memiliki nilai *Schoolastic Assessment Test (SAT)* lebih

---

4. <sup>11</sup> William George Jordan, *The Kingship of Self-Control* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011), h.

<sup>12</sup> Jordan, h. 6.

<sup>13</sup> Jordan, h. 8.

tinggi, *Body Mass Index* yang lebih ideal, juga pencapaian tingkat pendidikan yang lebih baik. Dengan melatih pengendalian diri secara terus menerus.<sup>14</sup>

Menurut Jordan pengendalian diri bisa dibangun dengan cara latihan setiap hari sama seperti ketika kita menguatkan otot-otot yang lemas.<sup>15</sup> Dengan melakukan pengendalian diri terhadap hal-hal kecil. Maka seseorang akan bisa melakukan pengendalian diri terhadap hal-hal yang besar. Untuk menemukan bagian mana dalam dirinya yang lemah, maka ia harus mempelajari dirinya sendiri, apa elemen dalam dirinya yang menghalanginya dari kesuksesan. Hal inilah yang harus ia latih dalam mengendalikan dirinya. baik itu sikap mementingkan diri sendiri, kesombongan, tidak punya nyali, kemarahan, kemalasan, kekhawatiran, pikiran yang liar, tidak memiliki tujuan, dan apa pun bentuk kelemahan manusia yang di tutup-tutupi dalam hidup ini, harus ia temukan. selanjutnya ia juga harus menjalani hidupnya seolah seluruh keberadaannya difokuskan pada satu hari yang akan dilaluinya. Tanpa penyesalan yang tidak berguna pada apa yang sudah terjadi. Tanpa mengkhawatirkan tentang masa depan, ia harus menjalani satu hari itu seolah itulah satu-satunya hari yang dimilikinya, dengan memberikan yang terbaik dari dirinya pada satu hari tersebut. Dalam bentuk yang paling samar sekalipun setiap waktu ia harus mengalahkan elemen yang lemah dalam dirinya. Sehingga, setiap saat menjadi kemenangan elemen itu atau kemenangan dia.<sup>16</sup>

Kerja keras merupakan perilaku seseorang yang memberikan upaya yang sungguh-sungguh dalam menghadapi berbagai hambatan belajar dan tugas, serta menyelesaikan pekerjaan dengan baik. Selain itu, kerja keras juga mencerminkan sikap seseorang yang tidak mudah menyerah dan selalu memiliki semangat serta keinginan kuat untuk mencapai tujuan dan impian yang diidamkannya. Kerja keras juga bisa diartikan sebagai usaha yang terus-menerus dilakukan tanpa berhenti, baik dalam menyelesaikan pekerjaan maupun tugas yang diberikan.<sup>17</sup>

Dalam hal ini, cara orang tua mendidik anak-anaknya memainkan peran penting, seperti dalam menerapkan sifat disiplin diri dan kerja keras yang diajarkan oleh orang tua kepada anak-anaknya. Cara orang tua mendidik anak-anaknya merupakan bentuk pertanggung jawaban yang diberikan oleh orang tua kepada anak-anaknya.<sup>18</sup> Ketika mereka ingin mendapatkan *screen time*

---

<sup>14</sup> Muhammad, *PhD Parent's Stories 2 Ayah Under Construction*, h. 156-164.

<sup>15</sup> Jordan, *The Kingship of Self-Control*, h. 8.

<sup>16</sup> Jordan, h. 9-10.

<sup>17</sup> Dian Hutami, *Disiplin dan Kerja Keras* (Jogjakarta: Cosmic Media Nusantara, 2020), h. 21.

<sup>18</sup> I Nyoman Subagia, *Pola Asuh Orang Tua Faktor, Implikasi terhadap perkembangan karakter anak* (Denpasar: Nilacakra, 2021), h. 7.

sama halnya dengan melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari, yaitu dengan melakukan hal-hal yang penting terlebih dahulu dibandingkan dengan bersantai melakukan hal yang tidak penting. Dengan membiasakan mereka sejak dini bersikap disiplin, diharapkan anak-anak terbiasa ketika mereka sudah dewasa. Dengan melakukan latihan pengendalian diri dan kerja keras setiap hari secara terus menerus.

## **2. Membatasi Durasi *Screen time***

Di dalam buku Ayah *Under Construction*, penulis buku ini mengatakan bahwa anak-anak boleh menonton tapi tidak boleh lebih dari 2 jam. Beliau menggunakan rekomendasi dari *British Medical Association* dan *American of Pediatrics*. Waktu 120 menit adalah batas maksimal untuk membiarkan anak-anak kita terpapar layar internet atau TV sebelum mereka mendapatkan dampak buruk dari *gadget*.<sup>19</sup>

*Gadget* adalah alat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus dan berguna dalam penggunaannya. Dalam penelitian yang ditulis oleh Nurul Novitasari dengan judul "Strategi Pendampingan Orang Tua terhadap Intensitas Penggunaan *Gadget* pada Anak", ia menyatakan bahwa anak di bawah usia 5 tahun boleh diberi *gadget*, tetapi harus diperhatikan lamanya penggunaannya. Misalnya, anak bisa bermain *gadget* selama setengah jam, tetapi hanya pada waktu senggang. Contohnya, *gadget* bisa diberikan sekali seminggu, seperti hari sabtu atau hari minggu. Setelah hari itu, anak harus tetap berinteraksi dengan orang lain. Aplikasi yang boleh digunakan sebaiknya berupa aplikasi yang berisi fitur pengenalan warna, bentuk, dan suara.<sup>20</sup>

Saat anak berkembang dan memasuki masa pra remaja, orang tua bisa memberikan kebebasan lebih. Karena di usia ini anak membutuhkan *gadget* untuk berinteraksi melalui jaringan sosial. Mulai usia 6 hingga 10 tahun, orang tua bisa memperpanjang waktu anak mengakses *gadget*. Awalnya, anak hanya boleh menggunakan *gadget* setengah jam setiap minggu dengan pengawasan orang tua. Kini, anak bisa menggunakannya selama dua jam setiap hari Sabtu dan Minggu. Aktivitas bisa mencakup bermain game atau mencari informasi di internet. Jika orang tua sudah membiasakan anak disiplin sejak awal, maka di masa pra remaja anak akan bisa mengakses *gadget* dengan tanggung jawab dan tidak menjadi kecanduan. Penelitian ini terkait dengan penelitian sebelumnya yang juga memberikan batasan waktu penggunaan *gadget*. Perbedaannya adalah penelitian ini menetapkan durasi 2 jam per hari,

---

<sup>19</sup> Muhammad, *PhD Parent's Stories 2 Ayah Under Construction*, h. 37.

<sup>20</sup> Nurul Novitasari, "Strategi Pendampingan Orang Tua Terhadap Intensitas Penggunaan *Gadget* pada Anak," *Al Hikmah: Indonesian Journal Of Early Childhood Islamic Education*, No. 2, Vol. 3 (2019): h. 182-182.

sedangkan penelitian oleh Nurul Novitasari menyesuaikan durasi penggunaan *gadget* sesuai usia anak. Contohnya, anak di bawah 5 tahun boleh bermain *gadget* selama setengah jam saat waktu senggang, sementara anak di atas 5 tahun boleh menggunakannya selama 2 jam.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO), waktu yang baik bagi anak-anak dalam menonton, tidak lebih dari satu jam lamanya menatap layar *gadget*. Supaya banyak aktivitas lain, yang bertujuan untuk memaksimalkan tumbuh kembang anak-anak, karena mereka juga memerlukan aktivitas fisik.

Jika anak sering bermain *gadget*, baik saat belajar maupun bermain, ia biasanya tetap duduk diam di tempat yang sama dan sedikit bergerak, yang bisa berdampak negatif pada kesehatannya. Hal ini dijelaskan oleh Dr. Fiona Bull, seorang perwakilan peneliti dari WHO. Ia menyarankan agar penggunaan *gadget* pada anak sebaiknya diseimbangi oleh aktivitas fisik. Waktu *screen time* yang ideal untuk anak-anak adalah satu jam. Selain itu tingkatkan juga aktivitas fisik anak. Jangan berlama-lama dalam posisi yang sama. Pastikan juga mereka memiliki waktu istirahat yang cukup.

Pembatasan anak dalam mengakses *gadget* yang sebaiknya memang ada aturannya, seperti ada waktu hanya 1 sampai 2 jam saja perhari. Dan penting diingat, bahwa pembatasan waktu yang dilakukan tersebut disesuaikan juga dengan tahapan serta usia anak. Berikut merupakan batasan waktu atau durasi bagi anak untuk main berdasarkan usia mereka:

a. Usia anak dibawah 2 tahun

Menurut rekomendasi WHO, sebaiknya tidak memberikan waktu layar atau *gadget* kepada anak yang belum berusia 2 tahun. Karena pada usia tersebut, anak perlu lebih banyak mengalami stimulus dari aktivitas fisik, seperti bermain di lantai, latihan tengkurap, hingga melatih keseimbangan agar tumbuh kembangnya maksimal. Jika memang harus digunakan, anak di atas usia 1,5 tahun boleh memakai *gadget*, tapi tidak boleh lebih dari 1 jam dan tetap harus diawasi oleh orang tua.

b. Untuk anak usia 2-5 tahun

Saat anak sudah berusia seperti ini, waktu layar hanya boleh digunakan selama satu jam setiap hari. Selain itu, orang tua perlu terus mengawasi anak agar tidak terpengaruh hal-hal negatif dari *gadget*. Anak juga perlu bermain atau melakukan kegiatan lain agar tidak menggantungkan diri pada *gadget*. Menurut WHO, orang

tua disarankan mengajak anak berolahraga, seperti bersepeda atau bermain petak umpat, selama tiga jam sehari. Hal ini dilakukan agar anak tidak terjebak dalam posisi yang sama lebih dari satu jam karena bermain *gadget*.

c. Untuk anak usia 6 tahun keatas

Pada usia ini, anak sudah bisa diajak berdiskusi. Jadi, tidak ada salahnya orang tua menetapkan kesepakatan bersama anak terkait durasi penggunaan *gadget*. Misalnya, anak belajar *online* sesuai dengan durasi yang ditentukan sekolah dan selama pelajaran yang diberikan oleh gurunya, ia harus fokus tanpa akses ke permainan atau hal lain di *internet*.

Selain itu, waktu menonton untuk hiburan bisa dibatasi selama 2 jam per hari di akhir pekan atau mengakses *gadget* maksimal selama 2 jam setiap harinya. Durasi ini juga berlaku untuk menonton televisi, jadi tidak hanya saat anak bermain ponsel atau komputer saja. Di sela-sela waktu istirahat, orang tua diharapkan bisa mengajak anak beraktivitas hal lain, seperti menyiram tanaman di kebun rumah, melakukan gerakan olahraga ringan, atau bermain aktivitas fisik lainnya.

Jangan sampai kegiatan belajar *online* membuat anak kurang bergerak atau terlalu lama berada di posisi yang sama. Baik untuk belajar maupun bermain, penggunaan *gadget* pada anak perlu dibatasi. Karena, waktu layar yang terlalu lama sangat berisiko menyebabkan anak kecanduan *gadget*. Jadi, penggunaan *gadget* anak perlu dibatasi baik saat belajar maupun saat bermain. Jika anak sudah kecanduan, maka hal ini dapat mempengaruhi perkembangan otak yang masih berkembang.<sup>21</sup>

Hasil penelitian tentang hubungan antara durasi dan intensitas penggunaan *gadget* dengan perkembangan personal sosial anak usia 3-5 tahun menunjukkan bahwa disarankan bagi orang tua untuk lebih selektif lagi dalam memberikan mainan kepada anak dan perlu adanya pengawasan serta ketegasan dalam memberikan batasan kepada anak ketika bermain *gadget*.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Shafa Nurnafisa, "<https://id.theasianparent.com/batasan-waktu-anak-main-gadget>," diakses pada tanggal 29 Maret pukul 18.21 WITA.

<sup>22</sup> Khairul Putriana, Eka Adithia Pratiwi, dan Indah Wasliah, "Hubungan Durasi dan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Personal Sosial Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) di TK Cendikia Desa Lingsar Tahun 2019," *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, No. 2, Vol. 7 (Desember 2019): h.5.

Sedangkan menurut penelitian yang diteliti oleh Elza Fitriani dan yaswinda, yang berjudul hubungan durasi waktu penggunaan *gadget* terhadap interaksi sosial anak usia dini, Dengan hasil penelitian tidak terdapatnya hubungan antara durasi waktu penggunaan *gadget* terhadap interaksi sosial anak di TK Islam Khaira Ummah Padang.<sup>23</sup>

Persamaan dari kedua penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang durasi penggunaan *gadget* tapi dengan tujuan yang berbeda. Yang pertama, hubungan durasi dan intensitas penggunaan *gadget* dengan perkembangan personal sosial anak prasekolah. Dengan hasil penelitian adanya hubungan antara durasi dan intensitas penggunaan *gadget* dengan perkembangan personal sosial anak usia 3-5 tahun. Dan yang kedua, hubungan durasi waktu penggunaan *gadget* terhadap interaksi sosial anak usia dini. Dengan hasil penelitian tidak terdapatnya hubungan antara durasi waktu penggunaan *gadget* terhadap interaksi sosial anak.

Dari kedua penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perlunya pemahaman orang tua dalam mendidik anak terutama yang berkaitan dengan *gadget*. Orang tua perlu memberikan batasan waktu atau aturan yang jelas ketika anak ingin menggunakan *gadget*, dan perlunya ada interaksi sosial bagi anak agar anak tidak hanya selalu bermain *gadget* tetapi juga melakukan aktivitas-aktivitas lain selain menggunakan *gadget*.

### 3. Membatasi *Channel* yang Boleh ditonton

Didalam buku Ayah *Under Construction*, penulis buku ini mengatakan bahwa ada 2 *platform* yang dipakai untuk mengontrol dan menjaga kualitas tontonan anak-anak, yaitu pertama, *amazon prime* dengan *platform* ini mereka akan mendapatkan acara anak-anak yang cukup mendidik tanpa perlu memikirkan iklan artinya pelanggan *amazon prime* terbebas dari iklan. Dan kedua, *youtube kids* yang berisi banyak sekali video-video edukasi.<sup>24</sup>

Penelitian yang dipimpin oleh Nur Hayati, Novi Dian Nathasia, Fauziah dan Dede Wandu ini memiliki judul "Implementasi *Google Family Link* Sebagai *Tools Parenting Control* Anak". Tujuan utama dari penelitian ini adalah:

---

<sup>23</sup> Elza Fitriani dan Yaswinda, "Hubungan Durasi Waktu Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Dini," No. 2, Vol. 4 (Juni 2020): h. 214.

<sup>24</sup> Muhammad, *PhD Parent's Stories 2 Ayah Under Construction*, h. 38.

- 1) meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pengawasan internet bagi anak,
- 2) meningkatkan kemampuan orang tua dalam menggunakan aplikasi kontrol parenting berbasis Android untuk mengawasi aktivitas internet anak.

Dari hasil penelitian, responden memberikan respon positif. Mayoritas peserta adalah orang tua biasa, seperti ibu rumah tangga, yang sebelumnya kurang memahami cara penggunaan aplikasi penelitian ini. Di akhir kegiatan, para peserta mencoba menginstal dan mengatur *google family link* pada ponsel anak mereka masing-masing dan kebanyakan berhasil melakukan pengaturan dan instalasi dengan baik. Penelitian ini juga terkait dengan penelitian penulis sebelumnya, di mana penelitian penulis fokus pada chanel yang diperbolehkan orang tua untuk ditonton, sementara penelitian ini memusatkan pada *google family link* sebagai alat pengawasan. Hasil penelitian ini bisa menjadi pedoman bagi orang tua dalam mengontrol penggunaan *gadget* anak dengan memanfaatkan *google family link* sebagai alat pengatur aktivitas anak.

Selain itu, Hurlock membagi masa anak kedalam dua periode, yang pertama pada masa kanak-kanak awal yaitu dari usia 2-6 tahun, dan yang kedua masa kanak-kanak akhir yaitu mulai dari usia 6-12 tahun.<sup>25</sup> Untuk mengetahui bagaimana memilih media tontonan yang sesuai untuk anak-anak, ada berbagai macam tingkat atau rating yang ditetapkan oleh pemerintah.

a. Rating acara televisi

Acara televisi atau film, baik itu film bioskop, film VCD/DVD, telah melalui Komisi Penyiaran Indonesia (KPI) dan Lembaga Sensor Indonesia (LSI). Agar konten film sesuai dengan penonton yang menyaksikan film tersebut. Dan hasil rating acara oleh LSI untuk VCD/DVD ditampilkan pada permulaan film yang akan diputar. Pada acara tv, rating acara ditampilkan pada sudut tampilan acara yang berupa tulisan dengan lingkaran. Hal-hal yang menjadi kriteria rating sebuah tontonan yaitu:

- 1) Adegan kekerasan, seperti, memukul, menampar, mencekik, dan sebagainya.

---

<sup>25</sup> Christiana Hari Soetjningsih, *Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-Kanak Akhir* (Jakarta: Kencana, 2018), h. 131.

- 2) Penggunaan bahasa dewasa/kasar, seperti, menyumpah, berkata kotor, dan sebagainya.
- 3) Adegan khusus dewasa
- 4) Penggunaan zat adiktif
- 5) Perilaku amoral, seperti, meludah, menyiksa binatang, dan sebagainya.
- 6) Bermuatan mistis, seperti, dukun, setan, dan sebagainya.

Dari kriteria-kriteria yang diatas Komisi Penyiaran Indonesia (KPI) mengeluarkan pedoman perilaku penyiaran (P3) dan Standar Program Siaran (SPS) tahun 2012, yaitu:

- 1) **SU2+** (semua umur diatas usia 2 tahun) rating ini menunjukkan bahwa tontonan tersebut boleh ditonton dari segala umur yang diatas usia 2 tahun, karenatidak mengandung keenam unsur diatas.
- 2) **BO** (bimbingan orang tua) rating ini ditunjukkan untuk anak-anak diusia 2-6 tahun, tapi ketika mereka menonton acara tersebut harus didampingi oleh orang tua/atau saudara yang lebih tua. Hal ini karena didalam tontonan tersebut mengandung sedikit unsur kekerasan sehingga diharapkan orang tua mampu memberitahu/mengarahkan anak-anak mereka bahwa tontonan tersebut bukan contoh yang baik.
- 3) **A7+** (anak usia 7 tahun keatas) rating ini ditujukan untuk anak-anak yang berusia 7-12 tahun. Karena dalam tontonan tersebut mulai banyak terdapat adegan kekerasan dan perilaku amoral yang ditampilkan dalam acara tersebut.
- 4) **R13+** (remaja usia 13 tahun ke atas) acara dengan rating ini diklasifikasikan untuk remaja yang berusia 13-17 tahun. Selain itu mereka juga harus ditemani orang tua atau orang dewasa sebagai pengawal. Pada film dengan rating BO-R/R, biasanya mencakup tema-tema orang dewasa dan aktivitas dewasa, bahasa yang kasar dan keras. Selain itu juga terdapat penggambaran kekerasan yang kuat atau berkelanjutan.
- 5) **D18+** (dewasa) rating ini ditujukan untuk yang telah berusia di atas 17 tahun. Film dengan rating D tidak boleh ditonton oleh anak-anak dibawah usia 17 tahun. Film yang berating D ini didasarkan pada kekerasan, perilaku brutal,

penyalahgunaan obat-obatan atau elemen lain yang dipertimbangkan terlalu keras dan melewati batas untuk dilihat anak-anak.<sup>26</sup>

b. Rating aplikasi perangkat elektronik pintar (*Smartphone/Tablet*) Berbasis *Android/Iphone*

Untuk aplikasi permainan di telepon seluler yang berbasis *android* atau *iphone*, terdapat indikator usia yang diperbolehkan untuk menggunakan aplikasi. Biasanya terdapat dibawah judul aplikasi ada tulisan indikator usia ketika memilih di *Play Store* atau *App Store*. Rating aplikasi *Apple Store* yaitu:

- 1) 4+ (aplikasi sesuai untuk anak usia 4 tahun keatas)
- 2) 9+ (aplikasi sesuai untuk anak usia 9 tahun keatas)
- 3) 12+ (aplikasi sesuai untuk anak usia 12 tahun keatas)
- 4) 17+ (aplikasi sesuai untuk orang dewasa usia 17 tahun keatas)

Rating aplikasi *Google Play Store* untuk Indonesia yaitu:

- 1) 3+ (aplikasi sesuai untuk anak usia 3 tahun ke atas)
- 2) 7+ (aplikasi sesuai untuk anak usia 7 tahun keatas)
- 3) 12+ (aplikasi sesuai untuk anak usia 12 tahun keatas)
- 4) 16+ (aplikasi sesuai untuk remaja atau dewasa usia 16 tahun keatas)
- 5) 18+ (aplikasi sesuai untuk orang dewasa usia 18 tahun keatas).<sup>27</sup>

Dari paparan diatas diharapkan bagi orang tua untuk lebih memperhatikan dan memilih, serta mengarahkan tontonan apa saja yang boleh anak-anak tonton, agar anak-anak menonton sesuai dengan usia mereka.

## KESIMPULAN

Ada beberapa peran orang tua dalam membatasi penggunaan gadget pada anak yang terdapat pada buku Ayah *Under Construction*, diantaranya yaitu: 1) Menanamkan nilai kerja keras dan pengendalian diri, 2) Membatasi durasi *Screen time*, dan 3) Membatasi *channel* yang boleh ditonton. Tiga cara tersebut akan dapat membantu anak menjadi lebih bijak dalam menggunakan *gadget*, asalkan orang tua konsisten, disiplin dan punya

---

<sup>26</sup> Ahmad Fahrizal, *Smartdigiparents Tips dan Trik Gadget dan Dunia Online untuk Orang Tua di Era Digital* (Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2018), h. 1-4.

<sup>27</sup> Fahrizal, h. 7-10.

komitmen yang kuat dalam menerapkan aturan dan melakukan pengawasan pada anak-anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Eka. *Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak*. tt: Serayu Publishing, tt.
- Fahrizal, Ahmad. *Smartdigiparents Tips dan Trik Gadget dan Dunia Online untuk Orang Tua di Era Digital*. Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2018.
- Fitrianis, Elza, dan Yaswinda. "Hubungan Durasi Waktu Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Dini," No. 2, Vol. 4 (Juni 2020).
- Habibi, Muazar. *Seni Mendidik Anak Nukilan Hikmah Menjadi Orang Tua Efektif*. tt: Deepublish, 2020.
- Hamzah, Amir. *Metode Penelitian Library Reseach*. Malang: Literasi Nusantara, 2020.
- Hayati, Nur, Novi Dian Nathasia, Fauziah, dan Dede Wandi. *Implementasi Google Family Link Sebagai Tools Parenting Control Anak*. Vol. Vol. 4. No. 2. Jurnal Masyarakat Merdeka, 2021.
- Hutami, Dian. *Disiplin dan Kerja Keras*. Jogjakarta: Cosmic Media Nusantara, 2020.
- Jordan, William George. *The Kingship of Self-Control*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011.
- Layyinatus, Syifa, Eka Sari Setianingsih, dan Joko Sulianto. "Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, No. 4, Vol. 3 (2019).
- Marpaung, Junierissa. "Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan (The Effect Of Use Of Gadget In Life)." *Jurnal Kopasta*, 2018.
- Muhammad, Ario. *PhD Parent's Stories 2 Ayah Under Construction*. tt: NEA Publishing, 2020.
- Novitasari, Nurul. "Strategi Pendampingan Orang Tua Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak." *Al Hikmah: Indonesian Journal Of Early Childhood Islamic Education*, No. 2, Vol. 3 (2019).
- Nurnafisa, Shafa. "<https://id.theasianparent.com/batasan-waktu-anak-main-gadget>," diakses pada tanggal 29 Maret pukul 18.21 WITA.
- Nursikuwagus, A, E Hikmawati, U N Wisesty, W Mungguna, dan D Mahayana. "Kajian Saintifik Fenomena Adiksi Gadget dan Media Sosial di Indonesia." *Jurnal Teknologi dan Informasi*, No. 1, Vol. 10 (Maret 2020).
- Putriana, Khairul, Eka Adithia Pratiwi, dan Indah Wasliah. "Hubungan Durasi dan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Personal Sosial Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) di TK Cendikia Desa Lingsar Tahun 2019." *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, No. 2, Vol. 7 (Desember 2019).
- Rijali, Ahmad. "Analisis Data Kualitatif." *Jurnal Alhadharah*, No. 33, Vol. 17 (Juni 2018).
- Soetjiningsih, Christiana Hari. *Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-Kanak Akhir*. Jakarta: Kencana, 2018.

Subagia, I Nyoman. *Pola Asuh Orang Tua Faktor, Implikasi terhadap perkembangan karakter anak*. Denpasar: Nilacakra, 2021.

Suryana. *Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. tt: tp, 2010.