

FENOMENA KECANDUAN GADGET PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH AKIBAT PERGESERAN NILAI BUDAYA DAN FAKTOR KOGNITIF SOSIAL

Mochamad Fauzan Putra Herdiana¹, Meilanny Budiarti Santoso²

¹Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran

²Pusat Studi CSR, Kewirausahaan Sosial dan Pemberdayaan Masyarakat, Universitas Padjadjaran

e-mail: mochamad23008@mail.unpad.ac.id¹, meilanny.budiarti@unpad.ac.id²

ABSTRAK

Kecanduan gadget pada anak usia pra-sekolah menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan di tengah maraknya penggunaan teknologi. Konsep pergeseran nilai dan teori kognitif sosial digunakan untuk menganalisis fenomena yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena kecanduan penggunaan gadget pada anak usia pra-sekolah. Untuk mendapatkan penjelasan secara mendalam, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik pengumpulan data berupa studi literatur berupa berbagai referensi yang relevan dengan topik penelitian. Validasi data dan analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi yang dilakukan melalui proses membaca berbagai literatur, mengkategorisasi dan mengklasifikasikan data serta menuliskan berbagai sumber referensi terpilih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku kecanduan gadget pada anak usia pra-sekolah dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu berupa perilaku orang tua, teman sebaya, ataupun orang-orang yang berada di sekitar anak, seperti halnya yang dikemukakan dalam teori kognisi sosial di mana anak usia pra-sekolah melakukan *modelling* terhadap perilaku orang-orang di sekitarnya, dalam hal ini terkait dengan penggunaan gadget hingga anak menjadi kecanduan. Penggunaan gadget merupakan wujud dari terjadinya pergeseran nilai dalam masyarakat dari nilai-nilai tradisional dan manual menjadi nilai-nilai modern berteknologi canggih dan salah satu wujud dari teknologi tersebut adalah berupa gadget yang digunakan untuk memudahkan pemenuhan kebutuhan sehari-hari.

Kata kunci: kecanduan, anak usia pra-sekolah, *gadget*, *modeling*, teori kognisi sosial

ABSTRACT

Gadget addiction among preschool-aged children presents a unique challenge for parents in fulfilling their parenting roles amidst the widespread use of technology. The concept of value shifts and social cognitive theory is used to analyze the phenomenon that becomes the focus of this research. A descriptive method is employed to illustrate the phenomenon of gadget addiction in preschool-aged children. To obtain an in-depth explanation, the researcher used a qualitative approach and data collection techniques in the form of a literature review from various references relevant to the research topic. Data validation and analysis were conducted using content analysis techniques through processes such as reading various literatures, categorizing and classifying data, and documenting selected references. The research findings indicate that gadget addiction behavior in preschool-aged children is influenced by external factors, including the behavior of parents, peers, or people in the child's surroundings. This aligns with social cognitive theory, which suggests that preschool-aged children model the behavior of those around them, particularly regarding gadget use, leading to addiction. Gadget use reflects a shift in societal values from traditional and manual values to modern, technologically advanced values, with gadgets being one manifestation of this technology, aimed at facilitating the fulfillment of daily needs.

Keywords: addiction, preschool-aged children, gadgets, modeling, social cognitive theory

PENDAHULUAN

Perilaku kecanduan anak pra-sekolah pada gadget di Indonesia dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Menurut data kementerian

komunikasi dan informatika yang disajikan berdasarkan hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna gadget di Indonesia menyentuh

angka 221,56 juta jiwa dan hal ini merupakan jumlah yang besar mengingat Indonesia memiliki total jumlah penduduk sebanyak 282 juta jiwa, dan rata rata orang Indonesia menghabiskan waktu 6,05 jam setiap harinya (data.ai, 2024). Dalam data tersebut, salah satu rentang usia anak pengguna gadget adalah anak usia pra-sekolah yang mengenal lebih awal penggunaan gadget dalam kehidupan mereka.

Biechler dan Snowman (1993) menjelaskan bahwa anak usia pra sekolah adalah mereka yang berusia di antara 3 sampai 6 tahun. Sementara dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Trinika (2015) menunjukkan bahwa anak dalam rentang usia 3 sampai 6 tahun sebanyak 166 dari 170 orang telah menggunakan gadget untuk setiap harinya, dengan durasi 5 menit sampai 5 jam setiap harinya. Data tersebut mengindikasikan perilaku yang mengkhawatirkan dan bahkan mengarah pada kondisi kecanduan. Dalam perilakunya anak usia pra-sekolah seringkali disebut kecanduan dalam menggunakan gadget ketika penggunaan yang berlebihan dan tidak sesuai dengan fungsi penggunaan bagi anak usia pra-sekolah, penggunaan gadget yang berlebihan tersebut akan melepaskan hormon dopamine pada tubuh anak tersebut, sehingga menyebabkan kecanduan terhadap gadget (Asif, 2017).

Dari fenomena kecanduan yang dialami oleh banyak anak usia pra-sekolah di

Indonesia, terdapat faktor penyebab yang dapat dikenali dari adanya pergeseran parenting yang dilakukan oleh orang tua terhadap anak-anak mereka dibandingkan dengan zaman sebelumnya, masyarakat modern telah membentuk orang tua untuk lebih banyak beraktivitas di luar rumah untuk bekerja atau melakukan aktivitas lainnya, sehingga mengurangi keterlibatan mereka dalam mengawasi anak-anak pada saat menggunakan perangkat elektronik, dalam hal ini adalah gadget (Sarwono, Billy, Hendriyani, & Guntarto, 2011; McCann, 2013). Sebuah riset yang dilakukan pada tahun 2014 oleh The Asian Parent Insights menyatakan terdapat 98% orang tua di Asia Tenggara dari 2.714 yang mengizinkan anaknya yang berusia 3 sampai 8 tahun untuk menggunakan gadget dengan tujuan sebagai sarana edukasi, namun nyatanya anak-anak tersebut menggunakannya sebagai sarana hiburan seperti bermain games ataupun menonton tayangan tertentu pada sebuah platform aplikasi dalam gadget (Unantenne, 2014).

Pergeseran tersebut tidak dapat dipungkiri dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya karena nilai-nilai yang dirasa sudah tidak relevan lagi dalam masyarakat dan nilai-nilai yang ada dipandang tidak mampu lagi memenuhi kebutuhan masyarakat, sehingga masyarakat mulai bergeser dari nilai-nilai yang bersifat tradisional menuju nilai-nilai baru yang dipandang lebih modern, salah satunya

diakibatkan oleh adanya pengaruh perkembangan teknologi dan globalisasi sebagaimana hal tersebut dikemukakan oleh Soerjono Soekanto (2017) dalam bukunya Sosiologi: Suatu Pengantar, bahwa pergeseran nilai dalam masyarakat membuat adanya perbedaan pola asuh dari orang tua dengan generasi sebelumnya, dan orang tua sekarang lebih banyak menggunakan teknologi salah satunya gadget. Bahkan terkadang banyak pula orang tua yang menyerahkan pengasuhan mereka pada gadget atau menggunakan gadget untuk mengalihkan aktivitas anak yang dianggap membebani orang tua, sebagai contohnya ketika anak sedang belajar merengek, maka tak jarang orang tua akan mengalihkan keinginan anak untuk bergerak ke sana ke mari dengan memberikannya gadget untuk menenangkan mereka, sehingga penggunaan gadget dalam waktu lama akan melepaskan hormon dopamine dalam tubuh anak dan membuat mereka kecanduan untuk terus meminta menggunakan gadget (Asif, 2017). Dalam contoh tersebut terdapat pergeseran antara orang tua masa kini dengan orang tua pada zaman sebelumnya yang lebih senang untuk mengajarkan anaknya untuk bergerak dan merangkak ke sana ke mari.

Selain dapat dipandang dari pergeseran nilai, fenomena tersebut pun dapat dianalisis dengan menggunakan konsepsi *social cognitive* karena pada dasarnya tingkah laku manusia merupakan hasil proses belajar sosial,

di mana dalam hidupnya manusia akan mengamati perilaku orang lain, menirunya perilaku, menjadikan orang lain sebagai panutan atau pun menjadikan orang lain sebagai role model bagi dirinya (Yanuardianto, 2019). Demikian pun dalam perkembangan proses belajar sosial yang dilakukan oleh anak usia pra-sekolah, di mana mereka selalu berhubungan dengan kedua orang tuanya dan anak akan menjadikan orang tua mereka sebagai contoh atau model bagi mereka dalam berperilaku. Hal ini sejalan dengan perkembangan anak usia pra-sekolah, yang berada pada tahap meniru, sehingga perilaku kedua orang tua mereka ataupun perilaku orang lain di sekitarnya dijadikan sebagai contoh atau model.

Konsep *social cognitive* dipopulerkan oleh Albert Bandura, konsep ini menjelaskan bahwa pelajaran yang didapat oleh manusia sebagian besar terjadi dalam lingkungan sosial atau dalam lingkarannya, dengan cara mengamati perilaku orang lain manusia dapat mempelajari perilaku, nilai-nilai, keterampilan, hingga kepercayaan-kepercayaan (Dale, 2012). Tingkah laku ada oleh model, dan model diperhatikan oleh pengagumnya (Bandura, 1977) yang mana semua tingkah laku baik ataupun buruk tercipta karena adanya model, meskipun tingkah laku tidak selalu tercipta karena adanya model, bisa juga datang dari keyakinan diri sendiri “*Sense of Self- Efficacy*” (Bandura,

1986), namun pada kasus anak usia pra-sekolah kemampuan kognisi mereka belum dapat menyentuh hal tersebut, sehingga sebagian besar dari tingkah laku dan perilaku mereka dihasilkan dari melihat model yang seringkali merupakan orang-orang terdekatnya, seperti orang tua, saudara, atau teman-temannya.

Walter Mischel dalam bukunya “personality and assessment” (1968) menuturkan mengenai teori *Cognitive-Affective Personality System*, menurutnya perilaku manusia dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu emosi, situasi sosial, dan kognisi, sehingga perilaku individu bukan hanya merupakan hasil dari disposisi internal tapi juga merupakan pengaruh dari eksternal yaitu lingkungan sosial (Mischel, 1968), maka dalam perkembangan kognitif seorang anak usia pra-sekolah, perkembangan perilakunya tidak hanya dipengaruhi oleh disposisi internal melainkan ada peran lingkungan sosial yang turut membentuk perkembangan anak usia pra-sekolah. Demikian pun dengan perilaku anak usia pra-sekolah dalam penggunaan gadget yang dipengaruhi oleh pergeseran nilai dan proses belajar sosial.

Orang dewasa dalam hal ini orang tua seringkali menghabiskan waktu berjam-jam menggunakan gadget hingga 6,05 jam per harinya (state of mobile, 2024), dengan waktu yang begitu banyak, anak usia pra-sekolah akan menerapkan konsep *modeling* atau

meniru (Bandura, 1977) yang terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

- 1) Perhatian atau *attention*, anak mesti memperhatikan model atau objek orang yang menjadi fokus perhatiannya. Fokus utama anak seperti ketertarikan dan kedekatan anak pada model atau orang yang menjadi objek pengamatan akan menjadi faktor sejauh mana anak fokus terhadap perilaku tersebut.
- 2) Retensi, anak mengingat dan menyimpan perilaku yang dilakukan oleh model atau objek pengamatannya, lalu kemudian ia meniru perilaku tersebut.
- 3) Reproduksi, anak haruslah mampu untuk menirukan perilaku tersebut secara fisik dan mental, maka anak harus memiliki kemampuan motorik dan kognitif dalam menirukan perilaku tersebut.
- 4) Motivasi, anak memiliki motivasi untuk melakukan perilaku tersebut. Dalam hal ini bisa termotivasi karena hadiah, penguatan sosial atau berupa pemahaman terhadap akibat dari perilaku model, yang bisa menyenangkan atau menyakitkan.

Konsep *modeling* merupakan inti dari pembelajaran sosial, namun dapat juga berlaku sebaliknya menjadi sebab penularan suatu perilaku negative dari model yang sering

diamati oleh anak dan menirunya. Perkembangan kognisi pada anak usia pra-sekolah sangatlah dipengaruhi oleh lingkungan sosial, interaksi sosial, dan budaya di sekitarnya, sehingga *modeling* dan pengaruh sosial menjadi penting dalam perkembangan anak (Vygotsky, 1978).

Teknologi yang masuk secara massif melalui proses globalisasi mendorong para orang tua untuk menggunakan teknologi, sehingga terjadi pergeseran nilai budaya, dari budaya tradisional menuju pada nilai-nilai modern sebagaimana yang dikemukakan oleh Soekanto dan Sulistyowati (2013), yang pada asalnya para orang tua menggunakan cara-cara tradisional dalam mengasuh anak, kemudian beralih menggunakan cara-cara yang lebih modern, salah satunya dengan memasukan penggunaan gadget pada kegiatan sehari-hari anak, yang pada awalnya akan terasa menyenangkan, namun lama-kelamaan anak akan merasakan pengaruh hormon dopamine dalam tubuhnya, sehingga membuat anak menjadi kecanduan gadget (Asif, 2017). Hal tersebut didorong oleh perilaku orang dewasa di sekitarnya, terutama para orang tua yang menggunakan ataupun memainkan gadget didepan anak-anak mereka. Mungkin awalnya mencontohkan dengan alasan untuk mengedukasi anak, namun tanpa disadari beralih menjadi kesenangan bagi anak dengan bermain video game, menonton video, dan

berbagai kesenangan lainnya (Unantenne, 2014).

Usia anak pra-sekolah sangat mudah untuk menirukan atau *modeling* terhadap perilaku orang lain, terutama orang yang dekat dan ia senangi sebagai bahan *modeling* dan anak usia pra-sekolah mengikuti perilaku orang-orang di sekitarnya dalam menggunakan gadget sebagai pembelajaran sosial (Bandura, 1977) bagi anak.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, peneliti bermaksud mengetahui penyebab dan akar masalah terjadinya kecanduan terhadap penggunaan gadget pada anak usia pra-sekolah dan peran orang tua serta lingkungan sosial sekitarnya, dengan menggunakan konsep pergeseran nilai budaya dan teori kognitif sosial.

Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari data sekunder, yaitu berdasarkan studi literatur terhadap berbagai referensi terkait topik penelitian dan dilakukan dengan mengkaji berbagai dokumen terkait lainnya.

Proses pengolahan data, validasi dan analisis data dilakukan dengan analisis isi yaitu dengan cara membaca, memilah, mengumpulkan dan mengklasifikasikan serta

menuliskan berbagai sumber referensi yang relevan dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku kecanduan terhadap gadget bukanlah suatu hal yang menyenangkan dan menguntungkan sebaliknya ini merupakan sesuatu hal yang perlu diatasi terlebih dalam rentang usia anak pra sekolah yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang mana usia ini merupakan usia krusial dalam perjalanan seorang manusia yang akan menentukan perilakunya saat kelak dewasa nanti, ada beberapa dampak negative dari penggunaan gadget secara berlebihan terutama pada anak usia pra sekolah Febrino (2017) menuturkan:

- 1) Mengganggu perkembangan motoric halus anak, gerakan yang dibutuhkan dalam pengaplikasian gadget hanya cukup dengan menggunakan sentuhan dapat mengganggu perkembangan motoric halus pada anak yang tengah memasuki masa pertumbuhan.
- 2) Dapat menurunkan fungsi kognitif anak, penggunaan gadget dapat berpengaruh pada penurunan kognitif anak yang akan berpengaruh pada kemampuan focus anak menjadi berkurang, memendekkan konsentrasi anak, yang akan mempengaruhi lebih jauh pada penurunan prestasi belajar anak kedepannya.

- 3) Penggunaan gadget dapat membuat anak menjadi kurang memperhatikan lingkungan sosial disekitarnya sehingga dapat mengurangi kemampuan sosial atau bersosialisasi pada anak, akibat terlalu focus pada gadget.
- 4) Menimbulkan emosi yang berlebih dan perilaku emosi yang dikeluarkan jikalau mereka tidak diberi gadget atau gadget mereka diambil yang ketika hal tersebut dilakukan seringkali mereka mengamuk (tantrum) akibat perlakuan tersebut dan mereka tidak dapat berlama-lama tanpa gadget mereka.

Adapula perilaku yang buruk yang berakibat pada paparan berlebihan terhadap social media dalam gadget yang berpengaruh pada perilaku anak seperti, aksi kekerasan yang sering kali di tayangkan dalam beberapa platform social media sseperti youtube, tik - tok dan Instagram, sering kali menjdai bahan tontonan anak-anak dan meniru perilaku yang ada pada platform tersebut, baik itu perilaku, perbuatan, sifat atau perkataan, ini merupakan perbuatan modeling sebagaimana yang dijelaskan oleh Bandura sebagai modeling dalam konsep teori kognitif sosial.

Anak akan senantiasa mencotuh perilaku kedua orang tuanya, akrena bagi anak sosok orang tua merupakan figure yang paling mereka idolakan dan pandang dibandingkan

dengan orang lain di sekitarnya, terlebih ketika mereka sedang dalam masa pertumbuhan (Suwaid, 2010), akan menjadi hal yang buruk ketika anak mencontoh perilaku kedua orang tuanya dalam perilaku yang negative seperti penggunaan gadget yang berlebihan, yang mungkin sekali untuk ditiru dan dicontoh oleh anak.

Untuk memahami kognitif sosial dan perilaku modeling yang dilakukan oleh anak terhadap lingkungan sekitar ada beberapa konsep kunci dari kognitif sosial, Bandura (1977):

- 1) Observational learning, anak akan mengamati perilaku perilaku dan tindakan orang di sekitarnya, yang kemudian akan diterapkan dalam situasi serupa, sebagai contoh anak melihat orang tua dan teman sebayanya memainkan gadget pada situasi tertentu, ketika si anak menghadapi situasi yang sama ia akan meniru dan menerapkan perilaku meminkan gadget yang ia lihat dari orang-orang tersebut.
- 2) Self efficacy, keyakinan sang anak dalam menjalankan suatu tugas atau perbuatan untuk berhasil yang bertujuan mencapai tujuan tertentu.
- 3) Reciprocal Determinism, yaitu hubungan timbal balik antara anak selaku individu, perilakunyan dan lingkungan sosial sekitarnya, timbal

balik dalam hal ini, perilaku modeling seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya yang dapat menghasilkan suatu perilaku atau perbuatan tertentu.

- 4) Cognitive-Affective Personality System (CAPS), perilaku anak dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu berupa, emosi, situasi sosial, dan kognisi, sehingga perilaku seorang individu bukan hanya merupakan hasil dari disposisi internal tapi juga merupakan pengaruh dari lingkungan eksternal yaitu lingkungan sosial (Mischel, 1968), pada penerapannya seorang anak akan sering berhubungan dengan lingkungan sosial yang akan berkemungkinan besar mengenalkan anak pada penggunaan gadget.

Konsep pergeseran nilai budaya berpengaruh pada terjadinya perilaku kognitif sosial dan modeling pada anak usia pra sekolah, hal ini terjadi karena perbedaan dan perubahan pola asuh yang terpengaruh oleh perkembangan zaman dan globalisasi yang membawa kemajuan teknologi pada masyarakat modern di abad ini, konsep pergeseran nilai budaya dipopulerkan oleh Soekanto dan Sulistyowati (2013) perubahan dan pergeseran nilai seringkali disebabkan oleh factor eksternal seperti perubahan factor sosial dan teknologi yang mempengaruhi perubahan nilai

budaya pada masyarakat, sebelumnya orang tua menggunakan metode tradisional dalam mengawasi serta mengasuh anak namun seiring dengan berkembangnya zaman dan masuknya peran teknologi dalam kehidupan sehari-hari pola pengasuhanpun berubah dan berganti.

Ada beberapa hal yang mempengaruhi pola asuh orang tua terhadap anak, sebagaimana disebutkan oleh Sibawaih dan Rahayu (2017):

- 1) Orang tua memiliki budaya dalam mempertahankan konsep tradisional mereka terkait orang tua mereka yang telah berhasil mendidik mereka secara baik.
- 2) Pengetahuan orang tua, orang tua yang terdidik dan mendapatkan Pendidikan secara baik akan mengetahui apa saja yang anak-anak mereka perlukan
- 3) Status ekonomi orang tua, ketika orang tua berstatus sosial ekonomi yang berasal dari keluarga menengah rendah cenderung akan lebih keras dalam menerapkan pola asuh pada anak (Hurlock, 2002).

Pola asuh tersebut dapat mempengaruhi tumbuh kembang dan perilaku anak dalam menyikapi teknologi, orang tua dengan pola asuh yang berbeda dapat menghasilkan hasil yang berbeda pula dalam menyikapi perkembangan teknologi terhadap

anak mereka terkhusus dalam penggunaan gadget.

Kecanduan pada gadget dapat terlihat dari beberapa hal, sebagaimana yang dituturkan oleh Young Sunita dan Mayasi pada (Bintoro, 2019);

- 1) Anak terlihat dan berkelakuan untuk menghabiskan sebagian besar dari waktunya dengan gadget atau memainkan gadget.
- 2) Mengabaikan kewajiban dan perbuatan penting lainnya hanya untuk memainkan gadget, seperti mengabaikan mandi dan makan.
- 3) Anak mengacuhkan perkataan teguran dari orang disekitarnya.

Salah satu impact dari pergeseran nilai budaya adalah tergantinya peran orang tua dalam mengasuh anak oleh gadget, banyak orang tua yang membiarkan anaknya bermain gadget dengan kata lain menggantikan perannya sendiri kepada gadget karena malas atau terlalu sibuk dalam mengurus sesuatu sehingga melupakan kewajibannya dalam mengasuh anak (Rahayu, 2021), Armani dan Husna (2021) mengatakan, bahwa salah satu penyebab dari adanya perilaku kecanduan gadget pada anak usia pra sekolah adalah adanya kesibukan dari orang tua dan juga sering kali anak melihat orang tua beraktifitas menggunakan gadgetnya ini mengakibatkan orang tua tersebut memperbolehkan anaknya untuk menggunakan atau memainkan gadget

sebagai ganti dari peran yang seharusnya mereka jalankan, padahal seyogyanya anak pada usia pra sekolah senantiasa diperhatikan perkembangannya oleh orang tua dan hendaknya orang tua memastikan bahwa anak terjauhkan dari hal negative seperti gadget saat masa pertumbuhan (Rahayu, 2021), sehingga dapat menghasilkan perilaku kecanduan pada gadget, kecanduan pada gadget merupakan sesuatu hal yang buruk, karena seringkali pengidapnya melupakan hal-hal yang penting bagi dirinya terutama anak-anak yang belum memiliki system control yang baik dalam menyikapi penggunaan gadget.

Kecanduan anak usia pra-sekolah dalam menggunakan gadget harus menjadi perhatian berbagai pihak, terutama orang tua karena berdampak buruk bagi perkembangan anak yaitu pada aspek kognitif dan motorik. Livingstone (2011) menjelaskan pentingnya peran orang tua dalam melakukan upaya pencegahan dan pengawasan selama anak menggunakan gadget terkhusus pada anak usia pra-sekolah, orang tua dapat menerapkan pembatasan terhadap penggunaan gadget, berperan sebagai pembuat aturan yang dapat membatasi anak selama menggunakan gadget dan dalam mengakses konten dalam gadget, orang tua dapat membatasi durasi lamanya anak boleh menggunakan gadget. Orang tua juga dapat berperan sebagai pengawas selama anak menggunakan gadget dan mengakses konten-konten dalam gadget, orang tua dapat

memanfaatkan teknologi berupa fitur control orang tua yang dapat mengetahui apa yang diakses oleh anak pada gadgetnya dengan menggunakan pengikat lainnya, sehingga orang tua dapat mengetahui apa yang diakses oleh anak ketika bermain dengan gadgetnya.

Dalam menyikapi kemajuan teknologi, maka orang tua mesti paham dengan tantangan yang dihadapi, seperti terjadinya pergeseran nilai yang akan berpengaruh pada perilaku anak terutama anak usia pra-sekolah yang kerap kali mengikuti apa yang orang tuanya lakukan dan dilihat atau disaksikan oleh anak sebagai modeling, sehingga anak akan meniru dan mempraktkannya dalam keseharian mereka, terutama dalam penggunaan gadget yang massif dilakukan oleh masyarakat kita.

Berdasarkan kajian terhadap berbagai literatur, terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya perilaku kecanduan terhadap penggunaan gadget pada anak usia pra-sekolah, yaitu:

- 1) Menetapkan batasan waktu penggunaan gadget. Twenge (2017) menuturkan bahwa sangat penting bagi orang tua untuk memberikan batasan waktu bagi anak dalam menggunakan gadget dan memberi batasan yang jelas terkait berapa lama anak boleh menggunakan gadget dalam satu hari. Terkait hal tersebut, ada beberapa pendekatan dan strategi yang dapat dilakukan dalam membatasi

penggunaan gadget bagi anak, yaitu dengan mengatur waktu penggunaan gadget, orang tua dapat mengatur durasi penggunaan gadget harian bagi anak, di atur dalam beberapa menit hingga beberapa jam, lalu membatasi waktu anak membuka layar gadget. American Academy of Pediatrics (AAP) merekomendasikan bagi anak usia 2 sampai 5 tahun untuk menggunakan layar ponsel atau gadget dengan durasi 1 jam per hari, orang tua juga dapat membuat waktu tanpa gadget, seperti pada saat makan, pada saat di malam hari atau sebagainya untuk mendorong anak dapat berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya secara langsung pada saat-saat tertentu.

- 2) Mendorong aktivitas fisik dan sosial. Turkle (2015) dan Michele Borba (2008) mengatakan bahwa anak-anak yang sering bermain atau berinteraksi dengan gadget seringkali mengabaikan dan tidak tertarik dengan aktivitas fisik, sehingga orang tua diharapkan mampu mendorong anak-anak mereka untuk beraktivitas fisik lebih banyak di luar ruangan, yaitu dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan, seperti bermain sepak bola, bersepeda, berenang, berjalan-jalan, dan aktivitas yang dapat menyenangkan anak

lainnya, lalu mengatur kegiatan sosial anak dengan mengundang teman-teman sebaya anak untuk bermain tanpa menggunakan gadget, selanjutnya mengembangkan minat atau bakat lain pada anak, seperti membaca, menggambar, mewarnai, melukis dan bakat lainnya yang dapat mengalihkan perhatian anak dari menggunakan gadget.

- 3) Menerapkan pembatasan konten dan pengawasan. Greenfield (1999) menuturkan sangat penting untuk orang tua dalam melakukan pengawasan terhadap konten yang diakses oleh anak-anak pada gadget, orang tua harus melakukan pengawasan agar anak tidak mengakses materi atau konten yang tidak sesuai dengan usia mereka. Beberapa strategi dapat digunakan dalam pengawasan yaitu dengan menggunakan fitur control orang tua, sehingga orang tua dapat menggunakan fitur tersebut untuk membatasi situs yang dapat diakses oleh anak-anak, selain itu orang tua pun dapat bergabung bersama anak dalam menggunakan teknologi, misalnya bermain video game bersama, menonton film atau hal-hal lainnya untuk mengawasi sekaligus mengetahui apa yang mereka lakukan

dalam menggunakan gadget, ajari anak terkait penggunaan teknologi dengan bijak dan ajarkan anak mengenai dampak negatif menggunakan gadget secara berlebihan (Greenfield, 1999).

- 4) Menjadi teladan bagi anak. Menurut Alvin Rosenfeld dan Nicole Wise (2004) salah satu cara terbaik yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mencegah perilaku kecanduan gadget pada anak adalah dengan cara orang tua menjadi teladan yang baik bagi anak, karena ketika orang tua menghabiskan waktu terlalu lama menggunakan gadget, maka anak akan mengikuti apa yang dilakukan oleh orang tua. Beberapa strategi yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah dengan membatasi penggunaan gadget di depan anak, terutama pada waktu dan jam-jam yang tidak seharusnya untuk menggunakan gadget dan waktu-waktu untuk berinteraksi secara langsung seperti pada saat sebelum tidur dan pada saat jam makan, lalu orang tua juga dapat menunjukkan kebiasaan sehat dalam menggunakan gadget seperti hanya untuk tujuan-tujuan yang produktif dan tidak menggunakan gadget dalam waktu lama ataupun berlebihan.
- 5) Mengajarkan keterampilan dalam pengelolaan diri dan *mindfulness*. Nir

Eyal (2019) menjelaskan bahwa anak-anak perlu diajari untuk menguasai keterampilan *mindfulness* untuk mengelola diri dan keinginan mereka dalam menggunakan teknologi maupun gadget. Ada beberapa strategi yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk melatih *mindfulness*, sehingga dapat meningkatkan kesadaran anak serta membuat anak menjadi lebih sadar terhadap penggunaan waktu yang mereka habiskan dalam bermain gadget dan untuk mengetahui bagaimana perasaan mereka setelah memainkannya. Orang tua bisa juga mengajarkan anak untuk mengetahui tanda-tanda kecanduan seperti rasa gelisah dan tidak bisa lepas atau berhenti untuk menggunakan gadget meskipun sudah merasa lelah, dengan mengetahui tanda-tanda tersebut diharapkan anak mampu mengendalikan diri mereka dengan lebih baik.

Masa kanak-kanak dalam hal ini usia pra-sekolah menjadi waktu emas bagi anak untuk tumbuh dan berkembang, mengembangkan motorik mereka dan memperkuat kognitif mereka. Hal tersebut dapat terganggu dan rusak akibat adanya pengaruh buruk dari luar atau pengaruh eksternal. Demikian pun dengan gadget yang dapat menjadi sumber pengaruh eksternal

terhadap tumbuh kembang anak, berupa pengaruh positif maupun negatif dan kecanduan terhadap gadget merupakan perilaku maladaptive yang harus ditangani oleh orang tua maupun pihak lain dengan melibatkan berbagai pihak profesional.

Pergeseran nilai yang terjadi seiring perubahan sosial dan teknologi dalam masyarakat tidak dapat dihindari, sehingga para orang tua sebagai pengasuh dan pengawas bagi anak usia pra-sekolah harus memiliki pemahaman yang baik terhadap penggunaan teknologi, terutama dalam memahami dampak buruk dari penggunaan gadget bagi anak usia pra-sekolah. Febrino (2017) menjelaskan beberapa hal mengenai dampak buruk penggunaan teknologi bagi anak usia pra-sekolah, yaitu sebagai berikut:

- 1) Mengganggu perkembangan motorik halus anak. Gerakan yang dibutuhkan dalam pengaplikasian gadget cukup dengan menggunakan sentuhan saja, sehingga dapat mengganggu perkembangan motorik halus pada anak yang dalam usia perkembangannya sedang memasuki masa pertumbuhan.
- 2) Dapat menurunkan fungsi kognitif anak. Penggunaan gadget dapat berpengaruh pada penurunan kognitif anak karena penggunaan gadget mempengaruhi kemampuan fokus pada anak, sehingga kemampuan fokus anak

menjadi berkurang, memendekkan konsentrasi anak dan berpengaruh pada penurunan prestasi belajar anak.

- 3) Penggunaan gadget membuat anak hanya memperhatikan layar pada gadget, sehingga membuat anak kurang memperhatikan lingkungan sosial disekitarnya dan hal ini dapat mengurangi kemampuan sosial anak dalam bersosialisasi dengan lingkungan sosial disekitarnya.
- 4) Menimbulkan emosi yang berlebih pada saat anak tidak diberi gadget atau gadget mereka diambil oleh orang tuanya. Demikianpun pada saat anak tidak dapat berlama-lama bermain gadget, sehingga seringkali membuat anak mengamuk (tantrum).

Berbagai dampak negatif penggunaan gadget tersebut perlu dipahami oleh orang tua ataupun pengasuh anak, yaitu sejalan dengan konsep *modeling* pada teori kognitif sosial yang dijelaskan oleh Bandura (1977), yaitu bahwa orang tua sebagai orang dewasa di sekitar anak menjadi role model bagi anak-anak, sehingga orang tua harus berhati-hati dalam bertindak dan berperilaku terutama pada saat menggunakan gadget. Di sisi lain, perilaku orang tua dalam menggunakan gadget merupakan wujud nyata dari pergeseran nilai dalam kehidupan bermasyarakat, yaitu pergeseran dari nilai-nilai tradisional menuju nilai-nilai modern yang ditunjukkan dengan

penggunaan teknologi komunikasi berupa gadget (Soekanto dan Sulistyowati (2013), kondisi demikian merupakan hal-hal yang tidak dapat dicegah, namun selaku orang tua dapat mengendalikan faktor-faktor yang dapat mengarah pada perilaku negatif, khususnya terkait pengasuhan anak agar tidak terjadi kecanduan penggunaan gadget pada anak usia pra-sekolah.

Menurut Livingston (2011) pola asuh orang tua akan menjadi perhatian dalam menangani perilaku anak dan parental mediation akan dilakukan ketika anak-anak sudah mengalami resiko kecanduan dan untuk mencegah hal-hal negatif lebih lanjut. Dalam hal ini teori parental mediation digunakan oleh orang tua sebagai strategi komunikasi interpersonal yang berbeda terhadap anak dalam usaha mereka untuk menengahi dan mengurangi dampak negatif media dalam kehidupan anak-anak mereka (Clark, 2011).

Dalam upaya pencegahan dapat pula digunakan konsep kognitif sosial yaitu melalui pembelajaran sosial yang dikemukakan Bandura (1977) di mana orang tua mencontohkan dan berperilaku positif, sehingga dapat meningkatkan kemampuan anak, seperti membaca, belajar, olah raga dan aktivitas positif lainnya yang memungkinkan untuk ditiru oleh anak usia pra-sekolah. Peran dan perilaku orang tua sehari-hari menjadi tolak ukur dari perbuatan anak yang akan meniru perbuatan positif orang tua.

SIMPULAN

Fenomena kecanduan gadget pada anak usia pra-sekolah dapat dipandang sebagai akibat dari pergeseran nilai budaya dalam masyarakat modern. Nilai budaya yang lebih menekankan pada penggunaan teknologi dan akses terhadap informasi digital, seringkali mengabaikan pentingnya interaksi sosial langsung yang akan berpengaruh pada perkembangan kognitif anak. Anak-anak yang terpapar gadget dalam usia dini berisiko mengalami gangguan perkembangan sosial, kognitif, dan emosional, karena mereka kehilangan kesempatan untuk belajar keterampilan sosial yang penting melalui interaksi tatap muka dan bermain.

Dalam konteks teori sosial kognitif, anak-anak cenderung meniru perilaku yang mereka lihat, termasuk penggunaan gadget oleh orang tua ataupun oleh orang-orang di sekitar mereka. Ketika gadget digunakan sebagai sarana utama untuk hiburan atau pembelajaran, anak-anak belajar mengasosiasikan penggunaan gadget sebagai kepuasan instan dan kenyamanan, yang dapat berdampak buruk berupa ketergantungan dan kecanduan terhadap penggunaan gadget. Faktor-faktor sosial, seperti kebiasaan keluarga, paparan media, dan norma masyarakat juga memainkan peran penting dalam membentuk pola perilaku anak.

Perlu adanya peran langsung dari orang tua sebagai seseorang yang berinteraksi sehari-hari dengan anak, orang tua dapat menerapkan konsep pencegahan untuk mencegah terjadinya perilaku kecanduan pada anak terhadap gadget, maka orang tua sendiri perlu paham tentang bahaya dan akibat dari penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia pra sekolah dalam hal ini orang tua perlu teredukasi dengan baik terkait hal – hal yang bersinggungan dengan perilaku anak terhadap teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- APJJI. (2023, Maret 10). *Survei APJJI Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta orang*. Diambil kembali dari APJJI: <https://apjji.or.id/berita/d/survei-apjji-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- Arnani, N. P. R., & Husna, F. H. (2021). Perbedaan Kecenderungan Adiksi Gadget Siswa Sekolah Dasar Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Psycho Idea*. 19(1). 57-64.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory of Behaviour Change. *Psychological Review*, 84.
- Biechler and Snowman. (1993). *Perkembangan Anak*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Bintoro, Y. C. (2019). *Upaya Orangtua dalam Mengatasi Kecanduan Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini di Desa Mandiraja Kecamatan Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara*. Universitas Negeri Semarang.
- Borba, M. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Chusna, A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Media Komunikasi Sosial Keagamaan*. Vol. 17 No. 2.
- Clark, L. S. (2011). Parental Mediation Theory for The Digital Age. *Communication Theory*. Vol. 21. 323-343.
- Data.ai. (2024). *Negara yang Kecanduan Ponsel, Indonesia Juara Satu*. Databoks.id <https://www.instagram.com/databoks.id/p/C2dvuQ7yPK6/>
- Febrino. 2017. Tindakan Preventif Pengaruh Negatif Gadget Terhadap Anak. *Jurnal Noura*. 1 (1), 1-8.
- Greenfield, D. (1999). *Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those*

- Who Love Them. New Harbinger Pubns Inc.
- Hurlock, E.B (2002). Psikologi Perkembangan. 5th Edition. Jakarta: Erlangga.
- Livingstone, S. &. (2008). Parental Mediation and Children's. Journal of Broadcasting & Electronic Media. 581-599.
- Mischel, W. (1996). Personality and assessment. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Rahayu, N. S., Elan, Mulyadi, S. (2021). Analisis Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. Jurnal PAUD Agapedia. Vol. 5 No. 2. 202-210.
- Sarwono, Billy, Hendriyani, B. Guntarto (2011). Efektivitas Pendidikan Media dalam Mengubah Konsumsi Media Anak: Eksperimen terhadap Siswa SD di Jawa Tengah dan Jawa Timur. Makalah Konferensi Nasional Literasi Media, Yogyakarta, 5-6 Januari 2011, Program Studi UII-Rumah Sinema
- Schunk, D. H. (2012). Teori Teori Pembelajaran Perspektif Pendidikan (terjemahan dari Learning Theoris An Educational Perspektif). Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Edisi keenam.
- Sibawaih, I. dan Rahayu, A. T. (2017). Analisis Pola Asuh Orang Tua Terhadap Gaya Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas Kharismawati Jakarta Selatan. Research and Development Journal of Education. Vol. 3 No. 2. 172-185
- Snowan, B. d. (1993). Perkembangan Anak. PT: Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Soekanto, S. dan Sulistyowati, B. (2017). Sosiologi: Suatu Pengantar. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Soekanto, S. dan Sulistyowati, B. (2013). Sosiologi Suatu Pengantar. Jakarta: Rajawali Press.
- Suwaid, M. N. A. H. (2010). Prophetic Parenting Cara Nabi Muhammad SAW Mendidik Anak. Pro-U Media.
- Trinika, Y. (2015). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikososial Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) Di TK Swasta Kristen Immanuel Tahun Ajaran 2014-2015. Jurnal ProNers. 3(1).
- Turkle, S. (2015). Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. Penguin Press.
- Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood and What That Means for the Rest of Us. Atria Books.
- Unantenne, N. (2014). Mobile Device Usage Among Young Kids: A Southeast Asia Study. The Asian Parent Insight.

Vygotsky, L. (1978). *Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Yanuardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura. *Jurnal Auladuna*. Vol.1 No.2. 94-111.