

**DETEKSI DINI DAN PENANGANAN
KECANDUAN GAWAI PADA ANAK**

Pasal 113 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta:

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/ atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/ atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

DETEKSI DINI DAN PENANGANAN KECANDUAN GAWAI PADA ANAK

Dr. dr. Yunias Setiawati, Sp.KJ(K)
Izzatul Fithriyah, dr. Sp.KJ(K)



Airlangga
University
Press

■ Pusat Penerbitan dan Percetakan
Universitas Airlangga

Deteksi Dini dan Penanganan Kecanduan Gawai pada Anak
Yunias Setiawati dan Izzatul Fithriyah

ISBN-978-602-473-597-5

© 2020 Penerbit **Airlangga University Press**

Anggota IKAPI dan APPTI Jawa Timur
Kampus C Unair, Mulyorejo Surabaya 60115
Telp. (031) 5992246, 5992247 Fax. (031) 5992248
E-mail: adm@aup.unair.ac.id

Bekerja sama dengan

Pusat Inovasi Pembelajaran dan Sertifikasi (PIPS) UNAIR

Kampus C Unair, Gedung Kahuripan Lt. 2, Ruang 203, Mulyorejo Surabaya 60115
Telp. (031) 59204244 Fax. (031) 5920532 E-mail: adm@pips.unair.ac.id

Layout (Roy Wahyudi)

Cover (Erie Febrianto)

Dicetak oleh:

Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR

AUP 972/11.20 - OC247/08.20/A5E

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip dan/atau memperbanyak tanpa izin tertulis
dari Penerbit sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apa pun.



Puji syukur ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa sehingga buku “Deteksi Dini dan Penanganan Kecanduan Gawai pada Anak” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Dengan banyaknya kemudahan yang kita peroleh dari perkembangan teknologi, ternyata bukan hanya memberikan dampak yang positif, tetapi juga menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan buah hati. Salah satu dampak negatif dari perkembangan teknologi ini adalah terjadinya kecanduan, yang sedikit banyak serupa dengan tanda-tanda kecanduan pada pemakaian obat-obatan terlarang. Pemahaman tentang gangguan ini sangat penting karena anak dengan gangguan ini dapat menyebabkan *stressor* bagi orang tua, guru, dan lingkungan akibat perilaku inatensi yang ditandai dengan anak sering tidak mampu memusatkan perhatian, melalaikan tugas, tidak bisa membedakan dunia nyata dengan dunia maya, dan lain sebagainya. Gangguan ini timbul minimal dalam dua *setting* tempat berbeda, misalnya di rumah dan di sekolah. Gangguan ini perlu mendapatkan penanganan optimal karena dapat berkelanjutan hingga dewasa.

Buku ini sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan orang tua, guru, pendidik, dan pemerhati kesehatan anak dan remaja dalam mengenali permasalahan yang dihadapi anak, mengerti gejala klinis, faktor penyulit, dan faktor risiko pada anak dan sangat bermanfaat sebagai panduan dalam penatalaksanaan kecanduan gawai pada anak.

Buku ini berisikan pendahuluan untuk mengenal permasalahan, dampak gangguan pada perkembangan masa anak, remaja, dan dewasa yang dapat menimbulkan permasalahan dalam proses menempuh pendidikan, pergaulan dengan teman, risiko penyalahgunaan zat, kenakalan remaja, dan risiko putus sekolah.

Buku ini juga menjelaskan pengaruh kecanduan gawai pada area otak yang paling berdampak. Dengan pemahaman yang baik, maka pembaca buku ini dapat membantu pemerintah dalam upaya tindakan preventif, promotif, dan protektif kesehatan jiwa anak dan remaja. Manfaat penting lainnya pada buku ini adalah adanya alat bantu berupa *screening tools* yang bisa digunakan untuk mendeteksi kecanduan gawai.

Harapan kami semoga buku ini bermanfaat dalam mewujudkan kesehatan mental anak dan remaja Indonesia menjadi insan cerdas dan mandiri, sehingga mampu berperan dalam meningkatkan ketahanan bangsa.

Penulis mengucapkan terima kasih atas bimbingan Prof. dr. Endang Warsiki Sp.KJ(K) yang telah memberikan dukungan, masukan, dan saran sehingga buku ini dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih pula kepada belahan jiwaku, Ir. Yohanes Dharmawan atas masukan, saran, dan dorongan yang diberikan, anak-anakku yaitu, Andronikus Dharmawan dan Abraham Dharmawan yang selalu menyemangati dan ikut berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Terima kasih kepada adik-adikku dr. Izzatul Fithriyah, Sp.KJ, dr. Ayu Nuzulia Putri, dr. Inna Putri Dewi, dr. Susana A Kusuma, dan dr. Denny Hartopo atas sumbangsih ide dan saran yang diberikan.

Akhir kata, semoga buku ini bermanfaat dalam mengenal gangguan kecanduan gawai pada anak dan remaja, meningkatkan pengetahuan orang tua, guru, dan masyarakat, serta mendukung perkembangan mental anak yang sehat, mandiri, dan cerdas sebagai generasi penerus bangsa yang berkualitas.

Surabaya, Agustus 2020
Salam sehat mental,

Dr. dr. Yunias Setiawati, Sp.KJ(K)



PRAKATA V

TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MENTAL ANAK **1**

Dr. Yunias Setiawati, dr., Sp.KJ(K)

INTERVENSI DAN EDUKASI PADA ORANG TUA **31**

Dr. Yunias Setiawati, dr., Sp.KJ(K)

KECANDUAN INTERNET **7**

Dr. Yunias Setiawati, dr., Sp.KJ(K)

DAMPAK ADIKSI GAWAI PADA ANAK DAN REMAJA **43**

Izzatul Fithriyah, dr. Sp.KJ(K)





Anak generasi Z sudah mulai terpapar dengan teknologi internet sejak mereka berada di dalam kandungan. Hal inilah yang menyebabkan adanya perbedaan antara generasi Z dengan generasi-generasi sebelumnya. Mereka lebih “akrab” dengan keberadaan internet sejak usia dini, sehingga menyebabkan suatu keadaan yang disebut dengan “*conecting but alone*” yang dipicu oleh keberadaan internet itu sendiri. Perhatian mereka menjadi lebih terarah kepada dunia maya daripada dunia yang sebenarnya.¹ Internet bisa diakses melalui alat yang disebut dengan *gadget* atau gawai. Di mana dalam sebuah gawai, akan tersedia berbagai informasi yang bisa diperoleh dengan sangat mudah dan cepat, sehingga membuat seseorang menjadi ketergantungan dan tidak bisa lepas dari gawai.

Data terbaru menunjukkan bahwa jumlah pengguna *smartphone* atau gawai secara global terus meningkat dari tahun ke tahun pada 2019. Setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna, naik 5,6% dari tahun sebelumnya.² Di Indonesia, jumlah pengguna *smartphone* juga tumbuh dengan pesat dan merupakan pengguna terbesar keempat di dunia setelah Cina, India, dan Amerika.²

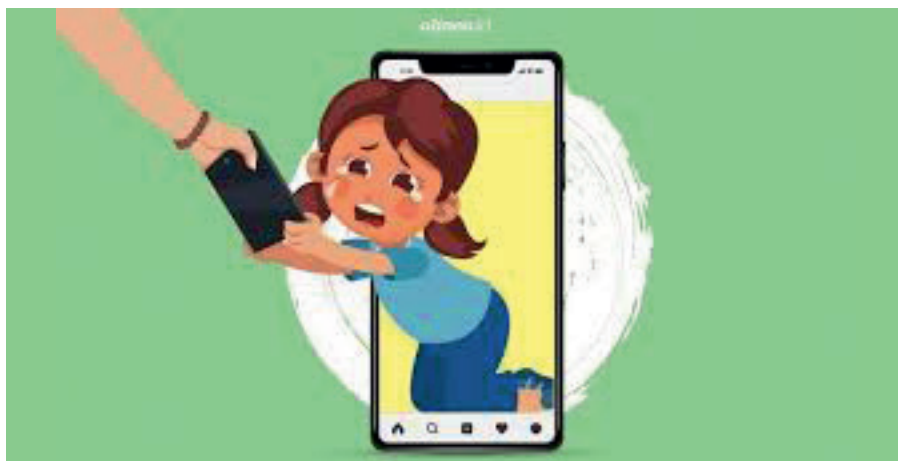
Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa, pada tahun 2018 dari 171,17 juta jiwa pengguna internet, terdapat 60,8% pengguna internet merupakan anak-anak berumur 5-19 tahun.³ Singapura menjadi negara dengan urutan teratas untuk jumlah anak pengguna gawai.⁴ Dengan adanya data tersebut di atas, semakin menegaskan bahwa banyak anak yang menggunakan teknologi dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Peran orang tua terhadap kondisi kecanduan internet pada anak sangatlah besar. Dengan banyaknya perhatian yang orang tua curahkan kepada buah hati, maka akan mengurangi kemungkinan kecanduan internet pada anak.⁵ Selain itu, juga bisa dilakukan dengan cara tidak menggunakan gawai di depan anak-anak saat orang tua sedang bersama dengan buah hati. Hal ini karena dengan menggunakan gawai saat *me time* bersama dengan anak, maka tanpa orang tua sadari “mengabaikan” keberadaan anak. Apabila pola tersebut terus berlangsung, maka secara tidak langsung akan menyebabkan anak-anak meniru perilaku tersebut. Hal ini yang tanpa disadari lambat laun akan memberikan dampak buruk pada anak hingga mengakibatkan *kecanduan* gawai. *Kecanduan* gawai pada anak merupakan masalah serius, baik dalam dunia kesehatan maupun masyarakat secara umum yang harus dihadapi. Banyak anak menghabiskan waktu bersama gawai dibandingkan bersosialisasi, membuat anak di era saat ini lebih menyukai menggunakan gawai sebagai tempat bermain mereka daripada bermain di luar bersama teman.

Dengan adanya pandemi COVID-19 yang memberikan dampak di bidang sosial dan ekonomi, “memaksa” anak untuk belajar dari rumah secara daring. Ditambah dengan adanya pembatasan aktivitas keluar rumah akan memicu terjadinya kecemasan, depresi, atau gangguan psikologis lain

pada anak yang cenderung meningkatkan perilaku kecanduan, termasuk penggunaan internet secara berlebihan. Sedangkan pada kondisi *new normal*, orang tua kembali bekerja di luar rumah sehingga pengawasan penggunaan internet pada anak, kurang dapat dipantau dengan baik. Menurut penelitian yang dilakukan di China, telah terjadi peningkatan penggunaan internet sebesar 23% dari sebelum pandemi terjadi.⁶

Dari suatu penelitian, didapatkan suatu fakta adanya kerentanan ketergantungan internet yang terjadi pada anak dan remaja yang diakibatkan karena kurangnya kemampuan kontrol diri dan gangguan perkembangan otak anak-anak dan remaja dibandingkan orang dewasa.⁷ Kecanduan gawai merupakan penggunaan ponsel pintar yang sering dan tidak bisa dipisahkan yang menyebabkan gangguan kehidupan sehingga tidak mampu mengelola kehidupan sehari-hari secara efektif, dan merasa nyaman dengan dunia maya daripada kehidupan nyata yang pada akhirnya memunculkan gejala seperti kecemasan dan kegelisahan ketika dijauhkan dari gawai. Sedangkan kecanduan internet adalah penggunaan waktu berlebihan yang dihabiskan untuk kegiatan internet yang menyebabkan penurunan kondisi psikologis individu (baik mental maupun emosional), gangguan perilaku serta interaksi sosial, dan pekerjaan mereka dalam kehidupan sehari-hari.⁸



Gambar 1. Anak dengan Adiksi Gawai.¹³

Dengan banyaknya penggunaan gawai di kalangan anak-anak, tentunya mempunyai dampak positif dan negatif terhadap perkembangan anak di kemudian hari. Dampak positifnya adalah internet memberikan kemudahan dalam melakukan kegiatan. Namun hal ini disertai dengan dampak negatif yang berimbas terhadap kesehatan, baik fisik maupun psikis, emosional, isolasi sosial, dan perkembangan. Hal ini berkaitan dengan obesitas, keterlambatan perkembangan, dan gangguan fungsi akademik atau belajar.⁹ Studi lain menyebutkan bahwa menggunakan internet *online* secara berlebihan juga dapat memengaruhi otak dan menyebabkan perubahan biologis.¹⁰

Dampak negatif dari penggunaan gawai berlebihan pada anak akan semakin berat jika tidak mendapat penatalaksanaan yang tepat. Dampak yang muncul akan sangat dipengaruhi oleh bagaimana peran orang tua dan keluarga, serta lingkungan. Peran orang tua sangat penting bagi anak-anak, di mana sikap dan perilaku orang tua yang tepat sangat diperlukan agar menjadi contoh yang baik. Kecanduan gawai ataupun internet pada anak dapat dikendalikan oleh orang tua karena orang tua adalah pengajar terbaik untuk membimbing dan mendidik anak-anaknya.¹¹

Mengubah kebiasaan dan perilaku penggunaan gawai memang tidak mudah dan diperlukan beberapa pendekatan alternatif untuk dapat mengubahnya, salah satunya dengan permainan langsung yang disesuaikan dengan perkembangan anak. Orang tua seyogianya bisa memilah dan memahami untung rugi dalam penggunaan internet bagi perkembangan anak.

REFERENSI

1. Chasanah AM, Kilis G. Adolescents' Gawai Addiction and Family Functioning. 2018;139(Uipsur 2017):350–8.
2. Pusparisa Y. Berapa Jumlah Pengguna Smartphone Dunia [Internet]. 20-01-2020. 2019. p. 2022. Available from: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/01/20/berapa-jumlah-pengguna-smartphone-dunia>

3. Pernita Hestin Untari. 2018, Pengguna Internet Indonesia Paling Banyak di Usia 15-19 Tahun : Okezone techno [Internet]. 2019. Available from: <https://techno.okezone.com/read/2019/05/21/207/2058544/2018-pengguna-internet-indonesia-paling-banyak-di-usia-15-19-tahun>
4. Yusuf M, Witro D, Diana R, Santosa TA, Alfikri A 'Alwiyah, Jalwis J. Digital Parenting to Children Using The Internet. *Pedagog J Islam Elem Sch*. 2020;3(1):1–14.
5. Nithy T. Survey tentang Smartphone & Tablet - Hasilnya Mengejutkan [Internet]. *Theasianparent.Com*. 2014. Available from: <https://id.theasianparent.com/hasil-survey-smartphone-yang-mengejutkan>
6. Kementerian Komunikasi dan Informatika. 2020. Available from: https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker
7. Kanan N, Arokiasamy L, Ismail MR. A study on Parenting Styles and Parental Attachment in Overcoming Internet Addiction among Children. *SHS Web Conf*. 2018;56:02002.
8. Coyne SM, Radesky J, Collier KM, Gentile DA, Linder JR, Nathanson AI, et al. Parenting and digital media. *Pediatrics*. 2017;140(November):S112–6.
9. Hsieh YP, Shen ACT, Wei HS, Feng JY, Huang SCY, Hwa HL. Internet addiction: A closer look at multidimensional parenting practices and child mental health. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*. 2018;21(12):768–73.
10. Sun Y, Li Y, Bao Y, Meng S, Sun Y, Schumann G, et al. Brief report: increased addictive internet and substance use behavior during the COVID-19 pandemic in China. *Am J Addict*. 2020;1–3.
11. Ayu G, Triana N, Universitas D, Surabaya A. The Effectiveness of Play Therapy and Positive Reinforcement to Reduce Gawai's Addiction in Children: Efektivitas Terapi Bermain dan Positive Reinforcement untuk Mengurangi Kecanduan Gawai pada Anak. 2020;8:4–9.
12. Gorski P, Borchers DA, Glassy D, High P, Johnson C, Palmer D, et al. Selecting appropriate toys for young children: The pediatrician's role. *Pediatrics*. 2003;111(4):911–3.
13. Firmansyah, M. Kecanduan Gawai dan Gim pada Anak-Anak, Wujud Kepanikan Moral? 2020. Diakses dari: <https://www.alinea.id/gaya-hidup/kecanduan-gawai-pada-anak-anak-wujud-kepanikan-moral-b1Zle9r8e>.



Pada masa lalu, kecanduan didefinisikan sebagai akibat dari penggunaan obat-obatan tidak dalam porsinya, sehingga mengakibatkan terjadinya suatu toleransi, *withdrawal*, dan kegagalan untuk mengurangi atau berhenti. Sekarang, masyarakat sudah mulai mengenal bahwa kecanduan, bukan hanya diakibatkan oleh penggunaan zat dan obat-obatan terlarang saja, tetapi juga akibat dari perilaku kecanduan, misalnya perilaku yang berhubungan dengan penggunaan mesin seperti bermain video *game*, bermain komputer atau bermain *play station*, dan penggunaan internet.¹

Menurut Tao *et al*, kecanduan internet mempunyai 8 ciri yakni:³

1. Keinginan kuat menggunakan internet dan ketidakmampuan berhenti memikirkan kegiatan *online* sebelumnya (*pre-okupasi*);
2. Timbul perasaan cemas, lekas marah, bosan saat tidak menggunakan internet (*withdrawal*);
3. Peningkatan durasi penggunaan internet untuk mendapatkan efek kesenangan yang sama (toleransi);
4. Kesulitan mengendalikan atau mengurangi penggunaan internet;
5. Mengabaikan konsekuensi berbahaya yang timbul misalnya masalah fisik atau psikologis akibat penggunaan internet berlebih;
6. Kehilangan minat pada hobi dan hiburan sebelumnya, kecuali keinginan untuk menggunakan internet;
7. Menghilangkan emosi negatif penggunaan internet untuk melarikan diri dari permasalahannya;
8. Tidak mau terbuka tentang biaya dan waktu yang dihabiskan untuk menggunakan internet.

Young mendefinisikan kecanduan internet sebagai perilaku kompulsif yang dilakukan secara *online* yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan interaksi sosial. Penggunaan internet yang berlebihan menjadi salah satu mekanisme pertahanan untuk menghindari masalah. Individu yang menggunakan internet berlebih menyadari bahwa dirinya sedang dalam masalah, tetapi di sisi lain mereka merasa nyaman karena emosi negatif dan kesepian mereda. Dengan menggunakan internet, akan didapatkan kepuasan dan menjadi penguatan yang positif bagi mereka yang menggunakan, sehingga penggunaan internet menjadi berlebihan dan terus menerus.³

Berdasarkan kriteria DSM-5, kecanduan internet dikategorikan ke dalam gangguan penggunaan *game online*.⁴ Empat komponen diagnosis dari gangguan kecanduan internet yakni toleransi, *withdrawal*, ketidakmampuan untuk mengendalikan keinginan bermain internet, dan gejala kecanduan memengaruhi fungsi sosial misalnya berbohong, performa buruk di sekolah atau penurunan prestasi kerja, isolasi diri, serta kelelahan.³

Kriteria *Internet Gaming Disorder* berdasarkan DSM-5:

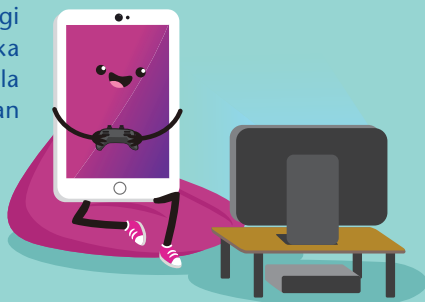
Penggunaan internet yang terus-menerus dan berulang, terlibat dalam permainan, bermain dengan pemain lain yang menunjukkan gejala minimal 5 (atau lebih) dalam periode 12 bulan:

1. Preokupasi dengan *game* internet (individu berpikir tentang aktivitas *game* sebelumnya), gangguan ini bukan perjudian internet
2. Gejala *withdrawal* saat *game* diambil (mudah marah, cemas, sedih, tetapi tidak ada tanda fisik dari *withdrawal* zat)
3. Toleransi–kebutuhan untuk menghabiskan lebih banyak waktu pada saat bermain *game*
4. Ketidakmampuan mengontrol partisipasi dalam permainan *game*
5. Kehilangan minat dan hobi kecuali bermain *game* internet
6. Tetap menggunakan *game* internet secara berlebihan walaupun mengetahui dampak psikososial
7. Melakukan kebohongan terhadap anggota keluarga, terapis mengenai pemakaian *game* internet
8. Menggunakan *game* internet untuk mengurangi perasaan negatif (putus asa, perasaan bersalah, cemas)
9. Membahayakan atau kehilangan hubungan, pekerjaan atau kesempatan pendidikan, pekerjaan karena partisipasi dalam *game* internet

Catatan:

penggunaan internet untuk kepentingan pekerjaan tidak termasuk dalam kecanduan, termasuk penggunaan untuk hiburan atau keperluan sosial.

Tingkat keparahan *game* internet dibagi dalam ringan, sedang, dan berat. Jika gejala ringan akan menunjukkan gejala yang lebih sedikit dan sedikit gangguan dalam kehidupan mereka sedangkan pada derajat berat akan menghabiskan waktu berjam-jam di depan komputer dan kehilangan lebih banyak hubungan atau karier.



Toleransi adalah salah satu kriteria utama pada kecanduan internet dan didefinisikan sebagai kebutuhan durasi penggunaan internet yang bertambah untuk mendapatkan efek kesenangan yang sama. Gejala *withdrawal* terjadi setelah penggunaan internet, misalnya gemetar, mual, demam, apatis atau kurang minat, dan gangguan pencernaan. Perubahan suasana hati terjadi karena ingin mengatasi perasaan depresi dan melarikan diri dari kenyataan. Selain itu, jika mereka tidak menggunakan internet, mereka akan menemukan kesulitan dan akan terjadi suatu masalah yang bermakna pada kehidupan nyata karena timbulnya agresivitas untuk memenuhi *craving* menggunakan internet. Orang yang memiliki kecanduan internet, cenderung tertutup tentang perilaku kecanduan, sehingga mereka menyembunyikan dari orang tua atau orang lain. Di satu sisi, anak kurang menyadari bahwa kondisi kecanduan yang mereka alami merupakan sesuatu yang berbahaya, sehingga mereka cenderung menutupi kenyataan yang mereka alami kepada orang tua. Apabila kondisi ini dibiarkan berlarut-larut, maka akan terjadi kecanduan yang lebih parah. Di sisi lain, jika mereka menyadari perilaku mereka salah, mereka akan berusaha menyembunyikan dan tampak senormal mungkin untuk meminimalkan kekhawatiran orang tua dan orang lain.³

FAKTOR RISIKO KECANDUAN INTERNET



1. Faktor Sosial

Salah satu penyebab sulitnya membentuk hubungan interpersonal yang baik adalah karena penggunaan internet yang berlebihan. Di mana waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi dengan orang-orang tersayang, akan semakin berkurang karena hilangnya fokus perhatian terhadap keadaan sekitar, sehingga menyebabkan tidak fokus dan cenderung mengabaikan keberadaan orang-orang sekitar. Hal ini akan berdampak pada lalainya tugas, abai terhadap kepentingan orang lain, dan menimbulkan rasa kurang dihargai. Selain itu, juga berakibat memburuknya hubungan dengan orang-orang sekitar, terutama pada orang dengan

kepribadian yang *introvert* seringkali menjadi pecandu internet, yang disebabkan karena kesulitan berkomunikasi dengan baik saat bertatap muka dengan orang lain. Komunikasi secara *online* menjadi lebih aman dan lebih mudah bagi mereka. Keterampilan komunikasi yang buruk dapat menyebabkan perasaan rendah diri, terisolasi, dan menimbulkan masalah dalam kehidupannya, misalnya kesulitan saat bekerja dalam kelompok, presentasi di depan umum, atau pergi ke kegiatan sosial.⁴

2. Faktor Psikologi

Terdapat dua tipe pecandu internet, yakni kecanduan internet yang berkomborbid dengan masalah psikologis seperti depresi, cemas, *obsessive-compulsive disorders* (OCD), atau kecanduan internet merupakan masalah baru yang tidak mempunyai komorbiditas dengan gangguan psikiatri yang lain.

Komorbiditas pada kecanduan internet adalah hal yang umum. Pecandu internet yang berkomborbid dengan gangguan psikiatri lainnya, tidak menunjukkan gejala khusus. Dalam sebuah penelitian tidak disebutkan secara khusus bahwa gangguan mental merupakan akibat dari kecanduan internet. Namun beberapa peneliti berpendapat bahwa individu menggunakan internet sebagai *coping* dari perasaan sedih atau perasaan rendah diri. Dengan meningkatnya frekuensi dalam bermain internet, mengakibatkan individu tersebut kecanduan dan mengalami depresi karena terisolasi dengan lingkungannya. Sebaliknya, pada kasus pecandu internet tanpa komorbid juga dapat menimbulkan kondisi gangguan mental lain yang diakibatkan dari perilaku menggunakan internet berlebihan.⁴

3. Faktor Biologi

Pada suatu penelitian yang menggunakan *functional magnetic resonance image* (fMRI), menganalisis perbedaan area otak pada pecandu dan bukan pecandu internet. Penggunaan fMRI bertujuan untuk mengamati struktur anatomi dan fungsinya berdasarkan kebutuhan tingkat oksigen saat ada aktivitas di otak.³ Beberapa area otak seperti *cerebellum*, *brainstem*, *gyrus*

cingulate kanan, *parahippocampus*, lobus frontal kanan, superior frontal kiri, *precuneus* kiri, *gyrus central* kanan, *gyrus middle occipital* kanan, dan *gyrus temporal inferior* kanan adalah area yang terdampak pada kecanduan internet.⁴ Penurunan volume ditemukan pada substansia grisea di anterior *cingulate* kiri, *cingulate* posterior, insula kiri, *gyrus lingual* kiri, dan korteks dorsolateral prefrontal. Pada pemeriksaan fMRI, hiperaktif ditemukan di korteks dorsolateral prefrontal dan *amygdala* pada remaja yang kecanduan internet.³ Selain fMRI, EEG juga dipelajari dan didapatkan aktivasi yang rendah pada otak pecandu internet. Sayangnya penelitian ini dilakukan pada sampel yang terbatas, yaitu dengan melibatkan 19 mahasiswa yang berperan sebagai sampel.⁴

AREA OTAK YANG BERKAITAN DENGAN KECANDUAN



1. Fungsi Kognitif, Eksekutif, dan Pengambilan Keputusan

Korteks prefrontal (PFC) dibagi menjadi area *orbitofrontal cortex* (OFC), korteks prefrontal dorsolateral (DLPFC), dan korteks prefrontal rostral (RPFC). Ketidakketeraturan antara area DLPFC dan RPFC menyebabkan gangguan fungsi kognitif, pengambilan keputusan yang salah, dan pemikiran konkret yang tidak fleksibel. PFC dikaitkan dengan *craving* pada kecanduan internet. Ketika seseorang dengan kecanduan internet merespons sinyal dengan kecanduan, area PFC akan menunjukkan peningkatan aktivitas. PFC juga bertanggung jawab dalam pengambilan keputusan. Individu dengan kecanduan akan merespons dengan cepat sinyal yang terkait dengan kecanduannya. Area PFC pada remaja belum berkembang sempurna sehingga kecanduan internet yang terjadi pada usia ini akan memengaruhi proses transformasi dan perkembangan struktur otak.³

2. Antisipasi *Reward*, Proses Emosi, Kontrol Impuls

Inhibisi area OFC menyebabkan kontrol impuls dan perilaku yang buruk karena kecanduan internet. Pada orang dengan kecanduan internet,

perubahan OFC dan inferior frontal gyrus (IFG) daerah yang memengaruhi antisipasi *reward*, proses emosional, pengambilan keputusan, dan kontrol impuls. Dalam studi gangguan *game* internet, aktivitas di OFC kiri sering dikaitkan dengan impulsifitas.³

3. Proses Emosi dan Memori

Seseorang dengan kecanduan internet menunjukkan aktivitas yang lebih besar pada *gyrus hippocampal* (PHG), *posterior cingulate cortex* (PCC), *precuneus*, dan *amygdala* dalam menanggapi sinyal-sinyal *game*. Area otak ini terkait proses *craving* yang melibatkan fungsi emosi (takut, sedih, dan cemas), memori, motivasi, perhatian, dan empati. Aktivitas *precuneus* menciptakan proses visual, imajiner, perhatian, dan memori yang kemudian diikuti oleh memori bahagia pada area *parahippocampal*.³

4. *Craving* dan Proses Konflik

Cingulate Cortex Anterior (ACC), insula, putamen, dan caudate dikaitkan dengan proses *craving* dalam kecanduan internet dan proses konflik. ACC akan mengaktifkan *craving* untuk memainkan *game online* atau memainkan internet, DLPFC akan diaktifkan dan mempunyai rencana untuk bermain *game online* atau internet. Hal ini dibuktikan dengan studi, di mana para peneliti menemukan pada beberapa area utamanya DLPFC bilateral, menampilkan aktivitas yang tinggi dalam kelompok kecanduan internet daripada kelompok kontrol. Setelah penghentian penggunaan internet yang berlebihan, aktivitas DLPFC kanan dan *parahippocampal* kiri tampak lebih rendah dari sebelumnya.³

KATEGORI KECANDUAN INTERNET



Istilah kecanduan internet pertama kali diperkenalkan oleh Kimberly Young. Publikasi pertamanya tentang seorang ibu rumah tangga yang kecanduan komunikasi virtual dalam penggunaan internet. Young memprediksi bahwa

kecanduan internet tidak hanya terjadi pada orang yang mahir dengan teknologi, tetapi juga terjadi pada seluruh populasi di dunia. Young mengategorikan kecanduan internet dengan 5 sub tipe:

1. *Cyber Sexual Addiction*

Kecanduan *cyber sexual* dapat digambarkan dengan melihat konten porno atau komunikasi seksual *online*. Bentuk *cyber sexual* yang paling umum adalah obrolan seksual atau berbicara dengan dua orang atau lebih, diikuti kegiatan masturbasi atau kegiatan berbau seksual lainnya. Konten seksual dapat ditemukan dengan mudah dan dapat diakses dengan berbagai cara di internet. Ketersediaan konten seksual secara *online* membuat individu menjadi kecanduan *cyber sexual*, sehingga mengganggu kehidupan mereka. Namun tidak semua aktivitas seksual *online* memiliki dampak negatif pada penggunanya. Hampir 80% aktivitas seksual *online* bertujuan sebagai sarana rekreasi dan tidak menciptakan masalah yang signifikan. Menurut Cooper, penggunaan internet dapat membantu kaum muda dan orang dewasa menemukan masalah informasi tentang seks atau pencegahan infeksi menular seksual, preferensi kontrasepsi, dan informasi kesehatan lainnya tentang seksualitas.³

Fenomena terbaru untuk mendapatkan kesenangan seksual adalah *sexting* yang merujuk pada pengiriman atau penerimaan foto/video dan atau teks yang secara eksplisit bersifat seksual seperti gambar telanjang atau gambar telanjang sebagian dan mungkin tidak memenuhi definisi hukum pornografi anak. Gambar/video ini dapat dilakukan menggunakan teknologi seperti media sosial, pesan teks, aplikasi ponsel, webcam, dan kamera digital. Penelitian menunjukkan motivasi untuk terlibat dalam perilaku *sexting* berbeda pada anak perempuan dan laki-laki. Perempuan melaporkan adanya perasaan tertekan saat melakukan *sexting*, sedangkan pada laki-laki melakukan *sexting* untuk pamer kepada teman-temannya. Pada remaja ingin menunjukkan bahwa mereka memiliki komitmen dengan orang yang disukai. Saat pacaran, remaja menggunakan *sexting* untuk menggoda atau mengungkapkan ketertarikan seksual pada pasangan.

Pengalaman seksual tampaknya menjadi bagian dari perkembangan anak muda termasuk keingintahuan dan ketertarikan seksual serta mendapatkan pacar untuk mendapat perhatian dari orang lain.³

2. *Cyber-relationship addiction*

Internet juga memfasilitasi virtual hubungan sosial melalui situs jejaring sosial, di mana orang membuat profil untuk publik, berinteraksi dengan teman, dan bertemu orang lain berdasarkan hobi yang sama. Interaksi sosial dalam kehidupan nyata dikompensasi melalui jejaring sosial untuk memenuhi kebutuhan dasar. Banyak organisasi mengklaim bahwa kecanduan jejaring sosial menjadi perhatian terutama di kalangan muda. Turel dan Serenko merangkum perspektif teoritis tentang munculnya jejaring sosial. Model pertama adalah model perilaku kognitif yang menekankan jejaring sosial abnormal yang muncul dari kognitif maladaptif dan diperkuat oleh faktor lingkungan. Model kedua adalah keterampilan sosial, pengguna jejaring sosial kesulitan untuk menunjukkan diri dan mendapatkan rasa nyaman dengan komunikasi virtual dibandingkan interaksi secara langsung. Model ketiga adalah sosio-kognitif karena ekspektasi hasil positif dikombinasikan dengan efikasi diri internet dan regulasi diri internet yang kurang. Berdasarkan ketiga model ini, beberapa faktor seperti stres, kesepian, atau depresi memainkan peran penting dalam mengubah perilaku normal ke jejaring sosial yang bermasalah. Interaksi sosial melalui internet berbeda dari interaksi dalam kehidupan nyata. Hal ini memberikan anonimitas dan memungkinkan lebih banyak waktu untuk membuat dan mengedit pesan verbal untuk membuat kesan yang diinginkan.³

3. *Net Compulsion*

Salah satu yang paling populer adalah judi, yang merupakan aktivitas populer di berbagai budaya. Dalam DSM-5, gangguan ini termasuk dalam bab tentang penggunaan narkoba karena karakter yang sama seperti tingkat komorbiditas yang tinggi secara konsisten, gejala yang tampak, dan tumpang tindih secara fisiologis. Gangguan judi ini biasanya dimulai

pada masa remaja awal atau dewasa muda. Pada laki-laki dapat terjadi pada usia lebih dini. Penggunaan internet memungkinkan judi dari jarak jauh (misal judi internet, judi ponsel, judi di televisi) dan akses perjudian di seluruh dunia menjadi lebih mudah. Situs perjudian internet paling terkenal adalah kasino *online* dan lotre *online*. Griffith berpendapat bahwa kecanduan judi berbeda dengan kecanduan internet. Dalam kecanduan judi, internet adalah fasilitas menjalankan judi.³

4. Information Overload

Information overload mengacu pada individu yang mengalami kecanduan menggunakan mesin pencari untuk mengumpulkan informasi. Kecanduan *surfing* adalah hal yang tidak dapat dipisahkan dari subtype lain (misal kecanduan *cyber sex* dan koleksi gambar-gambar porno). *Worldwide Web* telah menciptakan jenis perilaku kompulsi yang melibatkan mesin pencarian data secara berlebihan. Kecanduan ini termasuk kondisi patologi umum, merujuk pada perilaku yang tidak bisa keluar dari ranah internet seperti *chat room*, *browsing*, atau email. Penggunaan internet secara patologi misalnya penggunaan waktu yang berlebihan dan berada di *chat room* tanpa tujuan. Orang dapat memeriksa email beberapa kali sehari atau menghabiskan sebagian besar waktu dengan papan buletin.³

5. Computer Addiction (Pathological Computer Game Playing)

Terdapat 2 jenis permainan video, yakni video *online* dan *offline*. *Game* tersebut mempunyai 2 karakteristik berbeda. *Game offline* biasanya dimainkan sendirian, memiliki titik awal dan akhir yang pasti. Tujuan dari permainan biasanya dicapai oleh para pemain itu sendiri. Sebaliknya, dalam *game online* pemain dapat berkomunikasi satu sama lain dalam waktu yang nyata serta bekerja sama atau bersaing. Beberapa tujuan dalam permainan *online* dapat dicapai sendirian atau bekerja sama dalam kelompok. Partisipasi

game online sendiri telah meningkat sejak kemunculan pertama pada tahun 1990 karena *game online* dapat diakses dengan mudah oleh tiap budaya, usia, dan jenis kelamin. Pemain *game online* dapat menghabiskan banyak waktu bermain daripada pemain *offline* karena perasaan puas dan menyenangkan yang mereka alami.³

KOMORBIDITAS PADA KECANDUAN INTERNET



Beberapa gangguan kejiwaan seringkali berkomorbiditas dengan kecanduan internet atau *game*. Komorbiditas yang terjadi tersebut, antara lain:

1. Depresi, komorbiditas yang paling sering dibawa ke IGD pada pecandu game dan internet misalnya distimia atau depresi berat.
2. ADHD, impulsif, dan Autisme Spectrum Disorder (ASD). Salah satu studi menemukan bahwa 22% pada ADHD dengan kecanduan internet dan 11% dengan perilaku impulsif sehingga dibawa ke IGD.
3. Gangguan Bipolar, komorbiditas ini telah dilaporkan dalam beberapa studi, ditemukan 31% pada pecandu internet.
4. Penggunaan alkohol, beberapa studi mempelajari bahwa 13% pada penyalahgunaan ditemukan pada penyalahgunaan internet.
5. Kecemasan, prevalensi antara 9–23% ditemukan pada remaja dengan kecanduan internet.
6. OCD, pada dewasa sering berkorelasi dengan kecanduan internet.
7. Alexitimia, ketidakmampuan untuk mengenali emosinya sendiri diidentifikasi pada 27% pada orang dewasa dengan kecanduan internet.
8. Trauma, remaja dengan kekerasan seksual menunjukkan risiko lebih besar pada kecanduan internet. Prevalensi pada remaja 44% dengan riwayat trauma dan 33% tanpa riwayat trauma.



1. Apakah anda merasa bahwa anda tetap *online* lebih lama dari waktu yang anda inginkan?
2. Apakah anda mengabaikan tugas rumah tangga untuk menghabiskan lebih banyak waktu *online*?
3. Apakah anda lebih suka kesenangan internet daripada keintiman dengan pasangan anda?
4. Apakah anda membentuk hubungan baru dengan sesama pengguna *online*?
5. Apakah orang lain dalam hidup anda mengeluh kepada anda tentang jumlah waktu yang anda habiskan untuk *online*?
6. Apakah pekerjaan anda menderita karena jumlah waktu yang anda habiskan untuk *online*?
7. Apakah anda memeriksa email anda sebelum hal lain yang perlu anda lakukan?
8. Apakah kinerja atau produktivitas kerja anda menderita karena internet?
9. Apakah anda menjadi defensif atau tertutup ketika seseorang bertanya apa yang anda lakukan saat *online*?
10. Apakah anda memblokir pikiran yang mengganggu tentang hidup anda dengan pikiran yang menenangkan dari internet?
11. Apakah anda menemukan diri anda mengantisipasi ketika anda *online* lagi?
12. Apakah anda merasa bahwa hidup tanpa internet akan membosankan, kosong, dan tanpa sukacita?
13. Apakah anda membentak, berteriak, atau bertindak kesal jika seseorang mengganggu anda saat anda *online*?
14. Apakah anda kurang tidur atau tidur larut malam?
15. Apakah anda merasa sibuk dengan internet saat *offline* atau berfantasi tentang internet?
16. Apakah anda menemukan diri anda mengatakan "hanya beberapa menit" ketika *online*?
17. Apakah anda mencoba mengurangi jumlah waktu yang anda habiskan untuk *online* dan gagal?
18. Apakah anda mencoba menyembunyikan berapa lama anda *online*?
19. Apakah anda memilih untuk menghabiskan lebih banyak waktu *online* daripada berkencan dengan orang lain?
20. Apakah anda merasa tertekan, murung, atau gugup saat *offline*, yang hilang begitu anda kembali *online*?



1. *Internet Addiction Test (IAT)*

Salah satu instrumen diagnostik yang paling umum untuk kecanduan internet diusulkan oleh Young pada tahun 1996. Terdiri atas 20 item kuesioner meliputi pengaruh internet terhadap rutinitas sehari-hari, kehidupan sosial, produktivitas, pola tidur, dan perasaan individu. Skor minimal 20 poin dan maksimal 100 poin. Young menunjukkan skor 20-39 poin adalah pengguna *online* yang memiliki kontrol penuh atas penggunaannya, skor 40-69 menandakan masalah yang sering terjadi karena penggunaan internet dan skor 70-100 berarti bahwa internet mempunyai masalah yang signifikan.

2. *Internet Literacy Questionnaire (ILQ)*

Untuk menilai literasi, digunakan kuesioner yang baru dikembangkan oleh Stodt, Wegmann & Brand. Skala ini baru dikembangkan, responden diminta untuk mengisi kuesioner tentang kebutuhan penggunaan internet. Item yang dinilai terdiri atas empat skala, yakni *technical expertise* terdiri atas 6 item, *production and interaction* terdiri atas 5 item, *critical analysis* terdiri atas 7 item, dan *self regulation* terdiri atas 6 item.⁵

ILUSTRASI KASUS



Seorang anak laki-laki wajah sesuai usia, perawakan sedikit gemuk, mengenakan kaos biru, celana pendek warna hitam, memakai topi dan sandal, datang ke Poli Jiwa ditemani oleh ibunya. Pasien berusia 8 tahun, saat ini duduk di kelas 2 SD. Pasien tampak asyik melihat ke arah *handphone*. Saat pemeriksaan memanggil, pasien tidak merespons, hingga dipanggil beberapa kali sampai kemudian ibunya juga memanggil-manggil pasien dan menarik-narik lengan pasien menyuruh agar menjawab sapaan pemeriksa.

Pasien tampak menjawab sesaat dengan kesal dan lalu mengacuhkan pemeriksa dan ibunya, lalu kembali melihat ke arah *handphone*-nya. Ibu pasien sempat mengambil paksa *handphone* dari tangan pasien, namun kemudian pasien memberontak dan berteriak-teriak meraih *handphone* dari tangan ibunya, sehingga ibunya terpaksa memberikan *handphone* tersebut kembali. Selanjutnya pasien tidak mau menjawab pertanyaan pemeriksa dan tetap melihat *handphone*.

Pasien dibawa oleh ibunya ke Poli Jiwa Anak karena orang tua kewalahan dengan perilaku pasien yang seringkali marah-marah, berteriak, bahkan hingga membanting-banting barang di sekitarnya ketika tidak diizinkan bermain *handphone*. Perilaku ini mulai terjadi kira-kira sejak 1 bulan yang lalu dan semakin sering dilakukan oleh pasien sejak 1 minggu ini. Menurut ibu, pasien tidak seperti ini sebelumnya. Pasien merupakan anak yang ceria, ramah, dan suka bermain bersama teman-teman di sekitar rumah. Pasien biasanya diizinkan bermain *handphone* selama 1-2 jam di akhir pekan saat libur sekolah. Akan tetapi, sejak pandemi COVID-19 ini, kegiatan sekolah terpaksa dilakukan dari rumah, sehingga pasien lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Oleh karena itu, ibu pasien memberikan *handphone* sebagai pengisi waktu agar pasien tidak bosan sepanjang hari. Ibu pasien memberikan *handphone* setelah pasien mengerjakan tugas sekolah. Sehari-hari, pasien banyak menghabiskan waktunya untuk menonton video lewat *youtube* atau bermain *games* sendiri. Semakin lama, pasien semakin mengacuhkan keluarga dan asyik bersama *handphone*-nya, terkadang hingga tidak tidur siang seperti sebelum-sebelumnya. Ayah pasien sibuk bekerja berjualan di toko milik keluarga, sedangkan ibu pasien banyak melakukan pekerjaan rumah tangga dan mengurus adik pasien yang masih balita. Sejak pandemi COVID-19 ini, ibu pasien mengalami kesulitan mencari kegiatan untuk pasien karena biasanya, sehari-hari lebih banyak dihabiskan di sekolah dan mengaji hingga sore hari.



Pendekatan intervensi terapi yang digunakan pada kecanduan internet adalah psikoterapi untuk mengobati perilaku dan masalah psikososial yang muncul (misalnya fobia sosial, gangguan *mood*, dan gangguan tidur) akibat penggunaan internet berlebih. Terapi yang paling sering dibahas untuk kecanduan internet adalah *Motivational Interviewing* (MI), *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dan rawat inap.

1. *Motivational Interviewing* (MI)

Konsep wawancara ini pertama kali dikembangkan oleh Miller (1983) yang dilakukan pada peminum alkohol. Wawancara ini bertujuan untuk memunculkan perubahan perilaku dengan membantu pasien untuk mengeksplorasi dan menyelesaikan ambivalensi. Wawancara ini menggunakan pertanyaan terbuka, memberi afirmasi, dan merefleksikan jawaban dari pasien. MI menggunakan faktor eksternal untuk memprovokasi perubahan tingkah laku dari pasien, misalkan kehilangan pekerjaan, pacar, atau nilai-nilai yang dianut oleh pasien.

Pertanyaan MI misalnya

- Berapa jam yang kamu habiskan untuk *online* (tidak ada kepentingan apa-apa)?
- Aplikasi apa yang kamu gunakan (*website, game*)?
- Dari aplikasi tersebut mana yang menurutmu paling penting?
- Apa yang kamu suka dari tiap aplikasi tersebut?
- Aplikasi apa yang paling kamu suka?
- Apa yang kamu rasakan saat kamu sedang tidak bermain internet?
- Masalah apa yang dapat timbul dari penggunaan internet?
- Apakah ada orang lain yang mengeluh tentang waktu penggunaan internetmu?

Jawaban dari pertanyaan di atas dapat membantu terapis untuk menentukan tipe aplikasi yang paling menjadi masalah untuk pasien (*chat room, game online, pornografi*). Waktu penggunaan internet, konsekuensi dari perilaku penggunaan internet dapat dijabarkan kepada pasien bahwa kecanduan internet berdampak pada hidupnya.⁴

2. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Beberapa peneliti mempertimbangkan bahwa kecanduan internet merupakan gangguan impuls dan menyarankan CBT untuk mengatasi kondisi tersebut. CBT untuk kecanduan internet disebut CBT-IA. Pendekatan CBT-IA meliputi 3 fase, yakni modifikasi penggunaan internet, modifikasi dari distorsi kognitif, dan terapi untuk mengobati komorbid yang muncul pada kecanduan internet.⁴



Hal-hal yang bisa dilakukan dalam pencegahan pada anak terhadap kecanduan gawai, antara lain:

1. Menjadi *role model* yang baik bagi anak

Penelitian menunjukkan bahwa banyak anak mengikuti jejak orang tua mereka dalam aktivitas yang dilakukan orang tua daripada instruksi yang informatif. Seorang anak akan selalu tertarik pada perilaku orang tua karena karakter reflektif mereka. Oleh karena itu, berikan contoh yang baik dalam penggunaan gawai dengan menjadi orang tua digital yang bertanggung jawab. Jika Anda perlu menggunakan gawai, pastikan penggunaannya tidak di dekat anak-anak. Namun apabila orang tua memang harus memberikan gawai kepada anak-anaknya, maka ajarilah anak tersebut bagaimana cara menggunakan teknologi dengan baik.

2. Pertahankan area tanpa gawai di rumah anda

Sebagian besar anak menghabiskan tahap perkembangan mereka di rumah. Sangat penting untuk memastikan bahwa banyak dari anak-anak tersebut tidak memiliki masalah dengan kecanduan sejenis (seperti kecanduan gawai). Oleh karena itu, penting untuk memastikan beberapa area tertentu di rumah terbatas pada penggunaan gawai. Yaitu bisa berupa area seperti ruang makan, ruang tamu, atau area lain yang melibatkan waktu keluarga.

Sekali lagi, penggunaan gawai di beberapa daerah di rumah tergantung pada usia mereka. Apabila orang tua mengizinkan anak menggunakan perangkat di kamar mereka, maka akan berisiko membuat anak menjadi kecanduan. Oleh karena itu, untuk memastikan anak mendapat manfaat secara mental dan sehat, maka orang tua harus tetap menggunakan gawai di area tertentu di sekitar rumah Anda.

3. Libatkan anak anda dalam aktivitas non-digital lainnya

Terkadang penting untuk memindahkan anak dari dunia virtual dan melibatkan mereka dalam kegiatan yang lebih realistis. Ini akan mengharuskan orang tua memiliki cara lain untuk membantu mereka mengekspresikan diri sambil tetap membiarkan mereka bersantai. Selain itu, juga mendorong mereka dalam kegiatan di luar rumah. Orang tua bisa mengajak anak-anak untuk berpiknik, bermain *game* di luar ruangan, maupun mendiskusikan tugas sekolah.

Orang tua dapat membuat suatu proyek di rumah dan melibatkan anak-anak untuk lebih meningkatkan kapasitas kreatif mereka. Alih-alih seorang anak yang suka bermain-main dengan gawai, orang tua dapat mengizinkan kunjungan ramah ke rumah teman atau kakek-nenek mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa bentuk interaksi ini akan membangun lebih banyak ikatan dengan anak dengan orang tua dan memungkinkan mereka untuk lebih bertanggung jawab.

4. Pantau aplikasi yang digunakan anak

Meskipun dikatakan bahwa gawai modern dapat membantu anak anda dalam proses belajar mereka. Namun, ini hanya melalui bantuan aplikasi dan konten yang sesuai pada gawai tersebut. Banyak anak yang terpesona dan mungkin menjadi mangsa penggunaan beberapa aplikasi/konten yang tidak pantas yang dapat membuatnya terpaku di layar selama berjam-jam sehingga tidak membuka jalan bagi anak anda untuk melakukan kegiatan lain.

Karena itu, untuk mengurangi risiko kecanduan potensial memastikan konten seperti permainan dan kartun, pandangan anak sesuai dengan kondisi kesehatan psikologis mereka. Dengan memantau konten yang mereka lihat dan mengambil langkah-langkah yang tepat, mengomunikasikan nilai-nilai dan moral kepada mereka, sehingga akan jauh mengurangi kemerosotan di masyarakat.

5. Batasi waktu menonton

Mungkin, orang tua berpikir untuk memblokir semua bentuk penggunaan gawai untuk anak-anak mereka. Maka hal ini akan menimbulkan lebih banyak perlawanan dan banyak negosiasi dari anak-anak anda. Namun, orang tua dapat mempermudah dengan menetapkan beberapa waktu henti yang ditentukan di mana anak tidak menggunakan gawai apapun. Hal



Gambar 2. Mendampingi Anak Memanfaatkan Teknologi.⁶

ini juga harus dilakukan berdasarkan usia. Memahami bahwa penggunaan perangkat teknologi oleh anak harus dilakukan dalam rentang waktu tertentu. Pedoman yang ditetapkan menurut American Academy of Pediatrics menetapkan bahwa seorang anak berusia antara 2-5 tahun harus menggunakan gawai teknologi tidak lebih dari 1 jam setiap hari.

Selain itu, untuk anak di atas usia lima dan sekitar usia membaca, batasi penggunaan gawai hingga 2-3 jam per hari. Buat jadwal dan buat upaya untuk memastikan mereka menaatinya. Anda dapat menggunakan gawai seperti jam alarm untuk membatasi waktu layar (waktu hiburan), jadi ketika alarm berdering, Anda dapat menghindari perlawanan dari anak-anak. Membatasi waktu menonton akan membantu mengatur waktu yang mereka gunakan untuk gawai mereka dan tetap produktif dengan pekerjaan sekolah.

6. Dorong mereka untuk menggunakan waktu dalam memanfaatkan teknologi

Salah satu cara untuk secara signifikan membatasi kecanduan gawai adalah dengan memungkinkan mereka memperoleh waktu teknologi sendiri. Jangan membuat teknologi alat yang mudah diakses bagi mereka; melibatkan mereka dalam kegiatan rumah seperti membersihkan, membaca, meneliti, dan belajar. Anda dapat terus memuji mereka dan juga memberi mereka teknologi, meskipun itu tidak akan merusak kesehatan mental mereka. Anak yang mendapatkan waktu teknologi mereka sendiri, akan semakin mendorong mereka untuk berguna bagi diri mereka sendiri dan di sekitar rumah.

7. Libatkan mereka dalam kebiasaan teknologi produktif

Bagaimana jika Anda tidak bisa menghilangkan kecanduan gawai? Ketika sampai pada tahap ini, Anda dapat merampingkan anak-anak Anda untuk menggunakan gawai yang hanya mendorong pemasangan konten pendidikan untuk meningkatkan ide dan keterampilan kognitif mereka.

Melakukan hal itu akan menyalurkan kecanduan gawai untuk tujuan penerima manfaatnya pada anak Anda. Menyediakan gawai teknologi yang datang dengan sesuatu yang baru dan menantang mereka untuk menjadi lebih produktif dari waktu ke waktu. Memaksimalkan penggunaan gawai mereka untuk kesempatan semacam ini hanya akan mendorong pola pikir kreatif.

8. Batasi jumlah gawai

Dalam hal mendapatkan gawai teknologi untuk anak-anak Anda, lakukan dengan baik untuk membatasi jumlah dan jenis gawai yang Anda dapatkan berdasarkan keterjangkauan. Hal ini bukan setiap gawai yang perlu dimiliki anak. Selain itu, setiap anak tidak memerlukan penawaran versi terbaru dari setiap gawai teknologi. Sebagai orang tua, sejajarkan diri Anda dan bersikap ketat dengan ini sejak awal. Karena itu, batasi jumlah gawai yang terlihat di rumah.

9. Tetapkan prioritas untuk mereka

Ajari anak untuk memprioritaskan waktunya, sehingga juga membantunya menyadari bahwa mereka dapat menjalani kehidupan yang bebas gawai. Dalam membantu memprioritaskan waktu, tetapkan aturan untuk mereka ikuti sehingga mereka tidak akan terjebak dalam gelombang kecanduan gawai. Menyimpan catatan waktu yang dihabiskan untuk gawai, pekerjaan rumah tangga, pekerjaan sekolah, dan membantu menormalkannya jika diperlukan. Menetapkan untuk mereka yang mana yang harus diprioritaskan lebih dari yang lain. Program pencegahan ketergantungan internet dapat dilihat pada Tabel 2.³

Program Pencegahan Untuk Kecanduan Internet.³

KATEGORI

PROGRAM

- Aturan di Rumah**
- Membatasi durasi penggunaan hiburan yang menggunakan layar
 - 18-24 bulan dijauhkan dari media yang menggunakan layar
 - Pada *preschool* penggunaan gawai tidak lebih dari 1 jam
 - Pada anak SD dan remaja tidak menggunakan media *online* sebagai pengganti aktivitas yang penting
 - 1 jam latihan fisik rutin
 - Makan makanan menu keluarga dan bergizi
 - Istirahat cukup
 - Menghindari lebih dari 3 jam menggunakan aplikasi *game online* karena membuat masalah emosi, gangguan eksternalisasi, masalah perilaku sosial, menurunkan kepuasan hidup pada anak
 - Tidak menggunakan gawai atau bermain *game online* 30 menit sebelum tidur
 - Pembatasan waktu dan konten internet sebagai perlindungan untuk mencegah kecanduan internet
 - Tidak direkomendasikan *gawai* atau akses internet di dalam kamar anak



KATEGORI	PROGRAM
Pengawasan Orang Tua pada Anak dalam Penggunaan Media	<ul style="list-style-type: none"> • Sebelum bermain <i>game online</i> dan akses internet, membuat persetujuan tentang durasi penggunaan • Mengajari anak bagaimana cara menggunakan dan memberhentikan gawai • Mendampingi dan evaluasi serta <i>monitoring gawai</i> dan penggunaan internet antara anak dan orang tua • Tidak menggunakan layar media dan <i>gawai</i> di bawah usia 18 bulan
Peran Sekolah dan Edukasi untuk Menghindari Kecanduan Internet	<ul style="list-style-type: none"> • Sekolah memberi edukasi atau seminar ‘menggunakan internet dengan bijak’, masalah kecanduan internet kepada guru, murid, dan orang tua • Sekolah adalah tempat skrining awal pada gejala kecanduan internet
Mengembangkan Kemampuan Parenting	<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan komunikasi orang tua-anak • Orang tua <i>aware</i> dengan kegiatan <i>online</i> anak, penggunaan internet dengan bijak untuk pengetahuan dan sesuai kebutuhan • Meningkatkan kesehatan mental orang tua • Mengajarkan orang tua bagaimana mengajari anak melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat dibandingkan dengan bermain internet
Peraturan Pemerintah	<ul style="list-style-type: none"> • Pembatasan usia untuk bermain internet • Jarak antara warnet pada SD atau SMP diperhitungkan. Jarak minimal 200 meter • Waktu operasional warnet diatur • Aturan pada perusahaan judi <i>online</i> diimplementasikan agar meminimalkan risiko bahaya dari aktivitas judi <i>online</i>

Peran Orang tua pada Kegiatan Online Anak:

1. Orang tua memberikan perhatian dan program online sesuai dengan usia anak dan sesuai dengan kebutuhannya
2. Dialog antara orang tua dan anak tentang potensial bahaya internet dan cara pencegahannya
3. Membuat kesepakatan antara anak dan orang tua pada aktivitas penggunaan internet
4. Keterbukaan, anak berbagi pengalaman kepada orang tua tentang penggunaan internet
5. Kepercayaan, orang tua menghormati privasi dan kebijakan anak berdasarkan kesepakatan yang telah dibuat dan tidak mengawasi sepanjang hari
6. Keamanan, keyakinan antara orang tua dan anak bahwa penggunaan internet di dunia maya melindungi anak-anak dari konsekuensi yang tidak diinginkan

REFERENSI

1. Kurniasanti KS, Assandi P, Ismail RI, Nasrun MWS, Wiguna T. Internet addiction: a new addiction? *Med J Indones.* 2019;28(1):82–91.
2. Duke É, Montag C. Internet Addiction Approaches, Neuroscientific Including, Therapeutical Implications Addiction, Smartphone. 2017;359–72.
3. Wegmann E, Stodt B, Brand M. Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of internet use expectancies, internet literacy, and psychopathological symptoms. *J Behav Addict.* 2015;4(3):155–62.
4. Sussman CJ, Harper JM, Stahl JL, Weigle P. Internet and Video Game Addictions: Diagnosis, Epidemiology, and Neurobiology. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2018 Apr;27(2):307-326.
5. Wu CST, Wong HT, Yu KF, Fok KW, Yeung SM, Lam CH, et al. Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatr.* 2016;16(1):1–10. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s12887-016-0666-y>
6. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Mengenalkan Gawai pada Anak Usia Dini. 2020. Diakses dari: http://anggunpaud.kemdikbud.go.id/images/upload/images/30_buku_orang_tua/19_Mengenalkan_Gawai_Pada_Anak_Usia_Dini.pdf



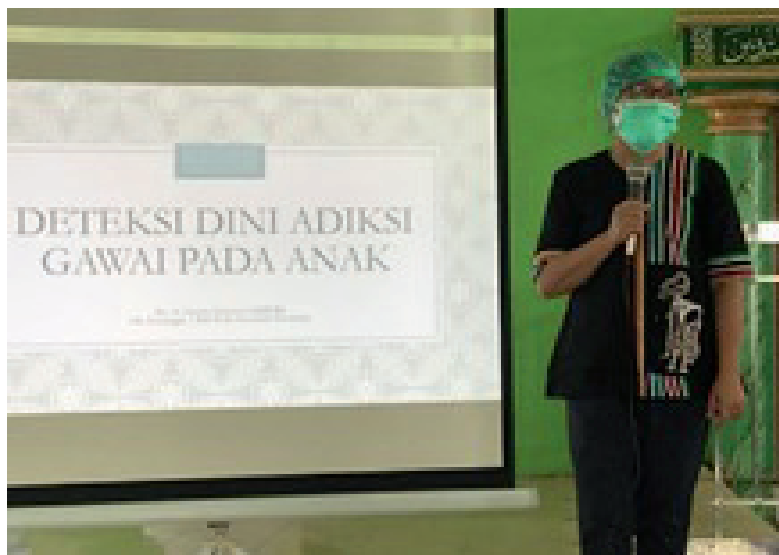
Pendekatan terapi perilaku kognitif berguna mengurangi gejala langsung terkait kecanduan dan gejala komorbiditas lainnya. Selain itu, individu dengan nomofobia juga menunjukkan penurunan yang signifikan dalam permusuhan (ditafsirkan sebagai karakteristik pikiran, perasaan, dan tindakan dari keadaan emosi yang negatif seperti kekerasan atau amarah), Psikotisme (ditafsirkan sebagai perilaku isolasi sosial), dan *Global Severity Index* yang diukur dengan SCL-90-R. Didapatkan adanya kesembuhan sebesar 6,67% pada pasien diobati dengan kombinasi CBT dan *electroacupuncture*, dan didapatkan kesembuhan pada 24,6% pada pasien kecanduan internet yang diobati dengan kombinasi CBT dan wawancara motivasi dan 80% pasien dengan perilaku seksual bermasalah akibat adiksi internet diobati dengan program psikoedukasi kombinasi terapi psikodinamik dan CBT.

Penggunaan CBT untuk mengobati kecanduan dan khususnya kecanduan gawai membutuhkan upaya dari pasien. Oleh karena itu, motivasi merupakan aspek penting dalam mencapai hasil yang baik. Dalam hal ini, keterlibatan orang tua, pemahaman tentang gangguan kecanduan, serta kemampuan keluarga dan kerabat terdekat dapat memfasilitasi beberapa aspek perawatan. Secara umum, berfungsinya keluarga signifikan mengurangi kemungkinan anak/remaja menjadi pecandu internet. Selain itu, beberapa penulis menyarankan bahwa *Family Group Therapy* fokus dalam mendidik orang tua untuk memahami kecanduan dan meningkatkan komunikasi tentang masalah dalam keluarga yang menjadi bagian penting dari terapi tersebut. Dengan demikian, diperlukan adanya keterlibatan orang tua (ayah atau ibu) dalam mengikuti sesi terapi untuk mengatasi kecanduan individu.¹

Parental Mediation Strategies yang restriktif dan aktif cukup efektif dalam menyebarkan informasi kepada keluarga dengan anak kecanduan gawai. Pencegahan pada kecanduan internet menyimpulkan adanya kebutuhan psikoedukasi dengan target populasi berisiko dan jaringan dukungan mereka (misalnya wali dan guru). Intervensi lainnya seperti menghadirkan faktor pendukung lainnya atau bahan tertulis (misalnya, kontak pribadi dengan profesional kesehatan, kegiatan kelompok, dll).¹⁸

Upaya preventif berupa saran yang diberikan kepada orang tua dan guru adalah membatasi penggunaan gawai untuk anak-anak di mana durasi bermain gawai harus kurang dari 40 menit/hari dan frekuensi <3 kali/hari dan 1-3 hari/minggu. Untuk petugas kesehatan dan sekolah dapat melakukan upaya konseling tentang penggunaan gawai berlebihan dan melakukan deteksi dini menggunakan kuesioner SDQ.⁷

Para profesional dan pendidik disarankan untuk mendorong para ibu untuk meningkatkan hubungan positif dengan ayah yang memainkan peran penting dan istimewa dalam pengasuhan terutama anak perempuan, serta mencegah ayah dari konflik secara terang-terangan dan sikap yang meremehkan ibu secara diam-diam, sehingga dapat membantu program intervensi keluarga lebih tepat sasaran untuk meningkatkan hubungan teman sebaya selama masa remaja.¹⁴



Gambar 3. Upaya Preventif Deteksi Dini Adiksi Gawai pada Anak

Program pembelajaran partisipatif dan intervensi berbasis keluarga efektif dalam mengembangkan pengaturan diri terhadap kecanduan *game* dalam hal meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang permainan dan efeknya, serta pengaturan diri pada kecanduan *game*. Selain itu, dapat menunjukkan peningkatan perilaku kecanduan *game* dari waktu ke waktu. Penelitian menunjukkan bahwa program intervensi harus dipertimbangkan strategi intervensi yang tepat untuk mencegah dan meningkatkan perilaku kecanduan *game*.

EDUKASI UNTUK ORANG TUA PADA ANAK DENGAN KECANDUAN GAWAI



Seperti yang diketahui bahwa gawai memberikan berbagai dampak negatif pada anak. Hal ini juga sangat dipengaruhi oleh peran keluarga khususnya orang tua. Hal ini merupakan hal yang penting bagi orang tua untuk memahami pola pengasuhan dapat memengaruhi penggunaan gawai pada anak sehingga diharapkan dapat menentukan tata laksana

yang tepat. Perilaku orang tua dalam penggunaan gawai sehari-hari di sekitar anak serta penerapan peraturan dalam penggunaan gawai dalam keluarga akan sangat berpengaruh pada anak. Studi menyebutkan bahwa beberapa karakter anak tertentu seperti mudah emosi, rewel, dan banyak menangis, berperan dalam penggunaan gawai, di mana orang tua cenderung akan memberikan gawai supaya lebih tenang atau tetap diam.⁷ Dengan demikian, penting memperhatikan faktor yang ada pada anak serta bagaimana interaksinya dengan pengasuhan orang tua. Keterlibatan orang tua dan lingkungan rumah tangga yang mereka ciptakan sangat penting untuk perkembangan awal anak-anak.

Pengawasan orang tua tentang penggunaan gawai di tingkat sekolah dasar adalah pengawasan waktu dan hal-hal lain dalam penggunaan gawai. Monitor orang tua terhadap situs mana yang dibuka dan digunakan oleh anak-anak saat menggunakan gawai juga diperlukan. Selain itu, yang perlu diawasi adalah waktu untuk digunakan gawai, yaitu dengan membatasi waktu penggunaan di malam hari. Kontrol yang diberikan dapat berupa suatu peringatan yang diberikan dengan menggunakan bahasa yang baik, bukan dengan cara marah-marah.

Mediasi melibatkan interaksi orang tua dan anak-anak tentang penggunaan media termasuk gawai. Mediasi orang tua merupakan serangkaian strategi yang digunakan untuk mengurangi penggunaan negatif media oleh anak-anak dan konsekuensi negatifnya. Mediasi orang tua disarankan sebagai strategi yang efektif untuk mengatasi penyalahgunaan internet oleh anak-anak. Mediasi orang tua didasarkan pada tiga strategi inti, yakni restriktif, aktif, dan *co-use/coviewing*.⁹

Mediasi restriktif berfokus pada penetapan aturan untuk penggunaan media, khususnya mengenai jumlah waktu, jenis konten, konten yang diizinkan, kapan anak dapat dan tidak dapat menggunakan internet, *game* apa yang bisa dimainkan, dan saluran apa yang bisa ditonton. Dapat juga disertai bentuk penerapan disiplin atau aturan eksplisit di mana penggunaan gawai diberikan sebagai imbalan perilaku baik dan dilarang jika perilakunya buruk. Untuk itu, perlu disarankan kepada orang tua untuk meminimalkan waktu penggunaan gawai sehingga anak mempunyai



Gambar 4. Kegiatan edukasi tentang peran orang tua dalam penanganan dan pencegahan adiksi gawai

waktu untuk bermain secara langsung dan interaksi yang diperlukan untuk perkembangan yang optimal. Orang tua dapat mencegah penempatan media di kamar tidur anak, tidak menggunakan gawai dalam waktu setengah jam sebelum waktu tidur, dan membatasi jumlah total waktu menonton atau menggunakan gawai 1-2 jam per hari. Orang tua membuat peraturan dalam keluarga untuk memastikan waktu keluarga yang bebas dari media maupun gawai. Orang tua dan anak harus mengetahui tentang potensi dampak positif dan negatif dari gawai. Jika memungkinkan, orang tua dapat merekomendasikan penggunaan sistem peringkat untuk video *game* sehingga orang tua dapat membatasi penggunaan untuk permainan yang sesuai usia dan konten.¹⁰

Mediasi aktif melibatkan strategi instruktif mengenai media melalui penjelasan dan diskusi, percakapan orang tua anak tentang apa yang anak lakukan dengan gawainya.^{9,12} Hal ini dapat dimulai dari orang tua yang bertujuan untuk membantu anak-anak menjadi pemirsa atau

pengguna internet yang lebih kritis. Bagi anak usia dini, mediasi aktif dapat memengaruhi pemahaman anak usia dini dengan lebih baik. Namun hal ini berbeda seiring waktu, di mana mediasi orang tua dalam penggunaan gawai dapat bermanfaat pada anak kecil, sedangkan mediasi dengan cara pembatasan dan mediasi aktif lebih bermanfaat ketika usia anak bertambah. Mediasi aktif direkomendasikan untuk anak-anak usia dini dengan tujuan untuk tetap terhubung dengan orang tua dan belajar lebih banyak tentang dunia dengan pendampingan orang tua untuk mempelajari kembali apa yang dilihat di gawai. Sedangkan menggunakan gawai bersama-sama saja tidak bermanfaat, tetapi orang tua harus mendiskusikan konten yang ada di gawai dengan anak dan memberikan perhatian khusus pada konten atau tema yang mengandung unsur kekerasan, sara, seksual, dan konten yang tidak sesuai lainnya. Bagi keluarga yang menggunakan gawai untuk tetap terhubung antar anggota keluarga, dapat disarankan untuk menggunakan strategi mediasi. Orang tua disarankan untuk membatasi penggunaan gawai, mendiskusikan etika, keselamatan, batasan pribadi, dan mengatur kebiasaan anak dalam penggunaan gawai.

Coviewing adalah tindakan duduk di ruangan yang sama dengan orang tua berbicara atau tidak kepada anak-anak tentang konten saat menggunakan gawai. *Co use* mengacu pada menonton atau bermain bersama media dengan anak-anak, tanpa mendiskusikan jumlah waktu atau jenis konten media. Hal ini membutuhkan keterampilan pengasuhan yang penting.¹²

Studi lain menyebutkan tiga pola pedoman orang tua untuk media, yakni restriktif, evaluatif, dan tidak fokus. Panduan restriktif mengacu pada pengaturan batasan atau pembatasan penggunaan media. Bimbingan orang tua yang evaluatif dalam mendiskusikan konten media bersama anak dengan memberi arahan bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu. Pendekatan relasional sama dengan *co use*, di mana orang tua dan anak menggunakan internet bersama untuk meningkatkan interaksi dua arah, membangun hubungan orang tua anak, saling mendukung, dan berbagi kesenangan. Selain frekuensi komunikasi orang tua anak, kualitas komunikasi juga turut berperan dalam hal ini.¹³

Mediasi restriktif dan mediasi aktif dikatakan lebih relevan untuk mediasi orang tua pada penggunaan *smartphone*. Mediasi orang tua dapat diprediksi oleh persepsi ancaman (keparahan dan kerentanan) serta kemanjuran (*respons* dan *efficacy*), di mana orang tua akan lebih cenderung terlibat dalam perilaku mediasi ketika mereka merasa bahwa konsekuensi kecanduan pada anak itu parah dan anak rentan terhadap adiksi. Orang tua akan lebih cenderung terlibat dalam perilaku mediasi ketika mereka merasa bahwa perilaku mediasi secara efektif akan mencegah adiksi. Semakin banyak orang tua menganggap bahwa *kecanduan* *smartphone* adalah masalah berat dan orang tua meyakini kemanjuran diri dalam menghadapi anak, maka mediasi orang tua akan semakin efektif untuk melindungi anak-anak dari kecanduan internet, hal ini didapati pada orang tua yang otoritatif. Sedangkan orang tua permisif kurang percaya diri dalam kemampuan mereka untuk melakukan mediasi. Orang tua otoriter tidak secara signifikan terkait dengan efikasi karena mediasi orang tua yang efektif tidak hanya menuntut, tetapi juga responsif disertai dengan kehangatan orang tua.⁹

Mediasi aktif lebih banyak digunakan untuk anak usia 9 hingga 16 tahun, diikuti oleh pedoman keselamatan dan restriktif. Sedangkan restriktif cenderung lebih banyak digunakan untuk anak dengan usia yang lebih muda. Orang tua otoritatif cenderung menggabungkan strategi mediasi aktif, pembatasan, dan batasan teknis daripada orang tua lainnya. Penting bagi orang tua mempelajari strategi komunikasi untuk memfasilitasi kegiatan bersama menggunakan gawai bersama anak dan diskusi orang tua anak tentang nilai-nilai dan praktik yang disukai serta cara mengatasi masalah. Hal ini juga mencakup bimbingan kepada orang tua tentang bagaimana memediasi media digital atau gawai untuk anak dari berbagai usia, dan bagaimana orang tua juga dapat memainkan peran penuntun bersama saudara kandung, karena saudara kandung yang lebih tua memiliki pengaruh besar pada permainan dan pembelajaran anak-anak yang lebih kecil.¹¹

Situasi keluarga secara keseluruhan, termasuk peran, norma, aturan-aturan dalam keluarga, serta kebiasaan penggunaan gawai orang tua,

juga berpengaruh pada penggunaan gawai oleh anak. Beberapa orang tua cenderung menggunakan gawai sebagai cara untuk terhubung dengan anak, atau memberi anak kesibukan sepanjang hari. Hal ini lebih cenderung berasal dari keluarga dengan sosial ekonomi dan pendidikan yang lebih rendah, ras minoritas, orang tua dengan kondisi mental tertentu, orang tua tunggal, atau memiliki lebih sedikit sumber daya yang dapat mendukung perkembangan anak seperti sarana dan fasilitas bermain yang dibutuhkan anak. Beberapa orang tua kurang memberikan kontrol dan peraturan pada anaknya, dengan pengawasan minimum yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mereka tentang internet.¹² Kebiasaan penggunaan gawai dalam keluarga juga dapat mengganggu atau menggantikan interaksi dan rutinitas keluarga. Orang tua harus memantau waktu penggunaan gawai oleh anak dan memperhatikan bagaimana penggunaan gawai tersebut berkaitan dengan dinamika keluarga, apa sebenarnya tujuan dari penggunaan gawai pada anak dalam keluarga tersebut, misalnya untuk menghindari konflik di rumah, menyelesaikan pekerjaan lebih cepat bagi orang tua tunggal, menjaga anak yang sulit agar tetap tenang, atau dukungan sosial dari media sosial.

Penelitian telah menunjukkan bahwa gaya pengasuhan anak merupakan variabel penting yang memengaruhi penggunaan internet oleh anak-anak. Gaya pengasuhan dinyatakan sebagai interaksi orang tua dengan anak-anak mereka dalam kehidupan sosial, tindakan, dan sikap orang tua terhadap kontrol atas anak-anak mereka.¹⁴ Kecanduan internet merupakan penggunaan internet secara berlebihan yang mengakibatkan gangguan dan kegagalan fungsi dalam kehidupan seseorang. Peran dan kualitas hubungan orang tua dan anak dikatakan memiliki dampak signifikan pada penggunaan internet pada anak. Anak yang mengalami lebih banyak kontrol negatif dan dukungan positif yang lebih rendah dari orang tua memiliki kecenderungan untuk mengalami kecanduan internet. Selain itu, orang tua dari anak-anak dengan kecanduan internet juga mengakui bahwa mereka terlalu melindungi atau mengabaikan anak-anak mereka dalam penggunaan internet.¹⁵ Orang tua dengan pola asuh otoritatif cenderung lebih memperhatikan konten *online* anak mereka daripada

orang tua yang otoriter dan *neglect*. Orang tua yang otoritatif dan otoriter lebih sering membatasi waktu anak dengan internet dan menggunakan teknologi untuk memblokir konten yang tidak diinginkan daripada orang tua *neglect*. Anak dengan kecanduan internet juga cenderung kurang merasakan kehangatan emosional, orang tua terlalu banyak terlibat, lebih banyak penolakan, dan lebih banyak hukuman dari orang tua. Jadi kecanduan internet pada anak dialami dari paling rendah oleh dominasi pengasuhan orang tua otoritatif, diikuti oleh pengasuhan otoriter, dan paling tinggi pada pengasuhan permisif.⁶ Suatu studi menyebutkan bahwa pola asuh otoritatif dan lingkungan keluarga yang aman mengurangi risiko kecanduan internet, sebaliknya pola asuh otoriter yang terlalu banyak terlibat dan menghukum dikaitkan dengan ketidakmampuan menyesuaikan diri pada anak, seperti kecanduan internet. Internet mungkin merupakan bentuk maladaptif atau disfungsi dari strategi koping anak-anak dengan pengalaman trauma dan viktimisasi untuk mengurangi gejala psikologis dan melarikan diri dari masalah kehidupan nyata dengan memasuki dunia maya untuk kenyamanan dan perlindungan, sehingga meningkatkan risiko *kecanduan internet*. Anak-anak yang tidak memiliki dukungan dan hubungan positif dari keluarga di dunia nyata, cenderung beralih ke dunia maya untuk mengimbangi kebutuhan cinta, kasih sayang, dan kebahagiaan. Semakin banyak waktu yang anak habiskan di internet untuk menghindari interaksi keluarga yang penuh tekanan, semakin tinggi kesempatan anak untuk mengalami kecanduan internet.⁸

Suatu studi menyebutkan peraturan orang tua yang lebih reaktif dengan kualitas yang lebih rendah atau frekuensi komunikasi tentang penggunaan internet yang lebih banyak dikaitkan dengan masalah dalam penggunaan internet pada anak. Hal ini menunjukkan bahwa pengasuhan yang terlalu ketat dan komunikasi yang terlalu sering tampaknya bukan cara yang efektif untuk menurunkan risiko, namun juga tidak meningkatkan risiko kecanduan internet.¹³ Studi menyebutkan bahwa pengawasan orang tua yang lebih rendah ditunjukkan sebagai prediktor signifikan kecanduan internet. Anak menganggap orang tua mereka tidak memiliki kedekatan secara emosional, menolak, kurang peduli dalam pengasuhan, pengawasan, dan pemantauan,

serta terlalu intrusif dan menghukum. Komunikasi, kohesi, keintiman, dan hubungan keluarga lemah dengan tingkat konflik yang tinggi. Hal ini cenderung mengakibatkan anak lebih banyak menggunakan internet. Hasil ini menunjukkan bahwa mengajarkan keterampilan mengasuh anak yang tepat dan memperkuat kualitas hubungan orang tua anak sangat penting dalam mencegah terjadinya kecanduan internet pada anak.²

Teori *attachment* menjelaskan bahwa anak-anak akan melekat pada orang tua pada tahun-tahun awal kehidupannya yang akan menciptakan pola pemikiran, perasaan, dan motivasi yang mendasarinya di masa dewasa mereka nanti. Ikatan emosional yang kuat, rasa saling percaya, dan kualitas keterikatan anak turut berpengaruh. Hubungan orang tua–anak yang sehat, berkorelasi negatif dengan kecanduan internet, sedangkan konflik orang tua–anak berkorelasi positif dengan kecanduan internet. Literatur menyebutkan bahwa berdasarkan teori *attachment* menyatakan bahwa kualitas keterikatan antara orang tua dan anak dapat memengaruhi perilaku anak. Respons orang tua yang sensitif terhadap sinyal anak dianggap sebagai kunci untuk pengembangan kemampuan pengambilan keputusan yang lebih baik dan pengaturan diri yang selanjutnya dikaitkan dengan perilaku aktif yang lebih rendah. Studi menyebutkan bahwa jika anak memiliki persepsi positif tentang keterikatan orang tua anak, maka anak cenderung sesuai dengan harapan orang tua akan penggunaan internet yang tidak berlebihan, sebaliknya jika anak memiliki persepsi negatif tentang keterikatan orang tua-anak, maka kemungkinan anak tersebut akan memberontak terhadap orang tua sebagai cara untuk mendapatkan perhatian orang tua sehingga berkontribusi pada penggunaan internet berlebihan.¹⁷

Keluarga berperan penting dalam kehidupan sosial anak. Pola asuh dan sikap orang tua terhadap anak sangat memengaruhi perkembangan psikososial seorang anak, komunikasi dengan anggota keluarga, dan lingkungan sosial sekitarnya.¹² Anak yang merasa kesepian dan sedikit berpartisipasi dalam fungsi sosial akan menggunakan lebih banyak waktunya untuk menggunakan gawai. Penetapan aturan oleh orang tua diberlakukan untuk menjaga rutinitas dan ketertiban keluarga. Pola asuh

yang keras, terlalu ketat, sering menggunakan hukuman, dan menolak kebutuhan emosional anak akan lebih rentan terhadap kecanduan internet. Anak akan menggunakan internet sebagai sarana pelarian untuk mencari kesenangan. Semakin baik hubungan sosial dan komunikasi anak dengan orang lain, semakin rendah kemungkinan kecanduan internet.¹⁸ Orang tua dan keluarga berperan penting dalam memengaruhi kemampuan anak bersosialisasi. Pola asuh orang tua berpengaruh pada iklim pengasuhan anak secara keseluruhan di rumah.¹³ Penggunaan internet secara berlebihan dapat mengurangi waktu interaksi bersama keluarga dan teman secara langsung, sehingga mengurangi kesempatan bersosialisasi pada anak karena anak lebih nyaman menghabiskan waktu dan mengekspresikan perasaan melalui internet. Waktu yang dihabiskan untuk menggunakan internet menggantikan kegiatan sosial keluarga dan lingkungan, sehingga anak kehilangan kesempatan untuk proses perkembangannya.¹⁹ Ketika terjadi penurunan pemantauan oleh orang tua, hal ini dikaitkan dengan peningkatan penggunaan internet yang kompulsif pada anak.²⁰

REFERENSI

1. Livingstone S, Mascheroni G, Dreier M, Chaudron S, Lagae K. How parents of young children manage digital devices at home: The role of income , education and parental style. *EU Kids Online*. 2015;(September):3–25.
2. Karaer Y, Akdemir D. Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Compr Psychiatry*. 2019;92:22–7.
3. Kanan N, Arokiasamy L, Ismail MR bin. A study on Parenting Styles and Parental Attachment in Overcoming Internet Addiction among Children. *SHS Web Conf*. 2018;56:02002.
4. Iswinarti, Iswinarti, Firdiyanti R. Children using Learning Gadget Addiction, Can Traditional Games With “Berlian” Method as a Solution Increase the Social Skill? 2019;(Acpch 2018):368–71.
5. M S. The Impact of using Gadgets on Children. *J Depress Anxiety*. 2017;07(01):1–3.
6. Srinahyanti S, Wau Y, Manurung I, Arjani N. Influence of Gadget: A Positive and Negative Impact of Smartphone Usage for Early Child. 2019;

7. Ranjan J, Uduli M, Bis R. Addiction to Technological Gadgets and Its Impact on Health and Lifestyle: A Study on College Students Under the supervision of. 2010;(412).
8. Bansal S, Mahajan RC. Impact of mobile use amongst children in rural area of Marathwada region of Maharashtra, India. *Int J Contemp Pediatr*. 2017;5(1):50.
9. Hwang Y, Choi I, Yum JY, Jeong SH. Parental mediation regarding children's smartphone use: role of protection motivation and parenting style. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*. 2017;20(6):362–8.
10. Paulus FW, Ohmann S, von Gontard A, Popow C. Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Dev Med Child Neurol*. 2018;60(7):645–59.
11. Livingstone S, Mascheroni G, Dreier M, Chaudron S, Lagae K. How parents of young children manage digital devices at home: the role of income, education and parental style. *EU Kids Online*. 2015;(September):3–25.
12. Leung L, Lee PSN. The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media Soc*. 2012;14(1):117–36.
13. Wu CST, Wong HT, Yu KF, Fok KW, Yeung SM, Lam CH, et al. Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatr*. 2016;16(1):1–10. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s12887-016-0666-y>
14. Horzum MB, DUMAN N, UYSAL M. Children's age and gender differences in internet parenting styles. *Pamukkale Univ J Educ*. 2019;47:145–66.
15. Chou C, Lee Y. The moderating effects of internet parenting styles on the relationship between internet parenting behavior, internet expectancy, and internet the moderating effects of internet parenting styles on the relationship between internet parenting behavior, Internet Expectancy, and Internet Addiction Tendency. *Asia-Pacific Educ Res*. 2017;26(3):137–46.
16. Karaer Y, Akdemir D. Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Compr Psychiatry*. 2019;92:22–7.
17. Venkatesh V, et al. Children's internet addiction, family-to-work conflict, and job outcomes: a study of parent-child dyads. *MIS Quarterly* 43(3):903-927.
18. Sun Y, Wilkinson JS, Florida A. Parenting style, personality traits, and interpersonal relationships: a model of prediction of internet addiction. *Int J Commun*. 2020;14(0):23.
19. Mustafa MY, Rose NN, Ishak AS. Internet addiction and family stress: symptoms, causes and effects. *J Phys Conf Ser*. 2020;1529:032017.
20. Kaur N, Ahmad Y. Compulsive internet use among students in primary school: the role of parenting monitoring. *J Phys Conf Ser*. 2020;1529:032074.



Orang tua cenderung memberikan gadget pada anak-anak di era digital ini dan bahkan ketika mereka masih kecil. Gawai sebagai mainan anak memiliki daya tarik yang tinggi bagi anak usia dini. Gambar visual dan suara yang menarik dari berbagai video dan *game* di gawai membuat anak ketagihan untuk terus memainkannya. Keberadaan gawai sebagai mainan anak menggantikan mainan anak lainnya, seperti boneka, mobil, bola, dan rumah-rumahan. Penggunaan gawai pada anak perlu melibatkan pendampingan orang tua. Meskipun gawai dapat membantu perkembangan aspek anak yaitu rangsangan visual dan pendengaran, namun jika berlebihan, dapat menimbulkan kecanduan gawai pada anak.⁴

Anak-anak menggunakan gawai untuk berbagai keperluan seperti bermain *game*, menonton video, mendengarkan lagu, mengobrol dengan teman, menjelajahi berbagai situs *web*. Mereka menghabiskan sebagian besar waktunya dalam aktivitas ini dan tidak memperhatikan postur tubuh, kecerahan layar, dan jarak layar dari mata mereka yang pada akhirnya memengaruhi penglihatan dan kesehatan mereka. Menatap layar elektronik terus menerus untuk waktu yang lama dapat menyebabkan kondisi stres pada anak-anak dan menderita berbagai masalah seperti iritasi mata atau sulit fokus untuk sementara waktu. Di era digital ini, orang tua tidak dapat menjauhkan dirinya atau anak-anak dari perangkat tersebut. Beberapa bayi berusia dua tahun bisa dan tahu cara menggunakan gawai, mirip dengan cara seorang anak tahu cara menggunakan botol susu. Sebuah penelitian telah dilakukan di Amerika Serikat pada anak-anak menunjukkan hasil bahwa 1 dari 3 anak dapat menggunakan tablet atau telepon bahkan sebelum mereka berbicara⁵.

Riset di Asia menunjukkan bahwa Indonesia adalah negara dengan pasar terbesar produk *smartphone* di Asia Tenggara pada kuartal I tahun 2012, bahkan penetrasi *smartphone* di Indonesia telah mencapai 62% dengan penjualan lebih dari 1,4 miliar. Data KOMINFO juga menyebutkan bahwa pengguna *smartphone* di Indonesia berkembang pesat dan *E-marketer Digital Marketing Research Institute* memperkirakan pada tahun 2018 jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia lebih dari 100 juta orang. Dari data tersebut diketahui besarnya penggunaan *smartphone* juga dibarengi dengan penetrasi jaringan internet dan pemenuhan kebutuhan manusia berbasis *online*.⁶

Perangkat teknologi dan permainan memiliki efek positif dalam keterampilan, pemikiran strategis, dan potensi kreativitas individu. Perangkat dan layanan teknologi adalah sumber belajar yang lebih baik bagi kaum remaja dan sumber kesenangan serta hiburan yang membantu mereka mengalihkan perhatian dari tekanan hidup sehari-hari. Perilaku digital anak dan remaja membuat mereka duduk di satu tempat dalam jangka waktu yang lama dan koordinasi mata, tangan, dan mental tetap terjaga selama periode tersebut. Melintasi tingkatan selangkah demi selangkah

dalam permainan dapat meningkatkan keterampilan teknik dan juga dapat membantu dalam membangun sikap yang baik untuk terus maju dalam kehidupan meskipun ada rintangan.⁷

Meskipun penggunaan gawai dan layanan teknologi memiliki banyak dampak positif, akan tetapi dampak positif tersebut tidak bertahan lama. Dalam jangka panjang, hal tersebut berdampak negatif bagi individu. Kegiatan digital membuat para remaja pintar dalam keterampilan teknis tetapi membuat mereka lemah dalam keterampilan praktis kehidupan nyata. Dengan gawai, mereka hidup di dunia imajiner. Karena waktu banyak dihabiskan untuk gawai, para remaja kurang melakukan beberapa aktivitas luar ruangan dengan teman dan keluarga. Memanjakan diri dalam permainan kekerasan dapat menciptakan lebih banyak kekerasan dalam pikiran remaja. Semakin sering mereka menggunakan gawai, semakin mereka tergila-gila pada hal itu sehingga dapat mengalihkan mereka dari belajar. Selama bermain *game*, ketika mereka tidak dapat mencapai target yang ditetapkan, hal itu dapat meningkatkan tingkat kecemasan mereka. Bagaimanapun, kecanduan perangkat dapat mengembangkan gaya hidup yang tidak sehat, manajemen waktu yang buruk, dan kebiasaan makan yang buruk di kalangan remaja.⁷

Sumber utama dari perilaku sedenter pada anak adalah waktu penggunaan layar yang mengacu pada waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi atau film, bermain video game, menggunakan komputer, dan menggunakan ponsel. Dokter anak merekomendasikan tidak lebih dari 1-2 jam waktu layar setiap hari untuk anak-anak berusia 2-5 tahun dan tidak menyarankan waktu layar untuk anak-anak di bawah usia dua tahun. Sayangnya, banyak anak tidak memenuhi rekomendasi ini. Waktu layar yang berlebihan pada anak kecil dikaitkan dengan obesitas, perilaku agresif, dan dapat berdampak negatif pada rentang konsentrasi, perkembangan bahasa, dan perkembangan kognitif. Dengan demikian, membina kebiasaan waktu layar yang sesuai pada anak-anak memiliki implikasi penting bagi kesehatan dan kebugaran sepanjang hidup. Beberapa faktor intrapersonal (misalnya, usia), interpersonal (misalnya, penggunaan seluler orang tua, aturan orang tua), dan faktor lingkungan fisik dalam pengaturan rumah

terkait dengan kurang tidur, perilaku bangun-tidur yang tertunda, dan gangguan tidur sering terjadi di kalangan remaja. Penggunaan aktivitas berbasis layar seringkali menunda waktu tidur atau memangkas *total sleep time (TST)*. Cahaya dari gawai memiliki efek akut di mana dosis, durasi paparan, waktu, dan panjang gelombang cahaya membangkitkan waktu penggunaan layar pada antara anak-anak usia sekolah dan remaja.⁸

Strategi pencegahan dan pengobatan adiksi gawai dan internet pada remaja harus fokus pada peningkatan kualitas hubungan orang tua-anak, meningkatkan dukungan sosial, dan regulasi emosi, sambil mengurangi gejala kejiwaan terkait pada remaja.²

Orang tua sangat berperan dalam mendampingi anak untuk menggunakan gadget sehingga dapat mengambil dampak baiknya.³ orang tua harus mengetahui manfaat penggunaan internet, termasuk daftar situs dan aplikasi imajinatif, kreatif, dan pendidikan yang direkomendasikan, dan tips tentang cara menemukannya serta melakukan evaluasi pada anaknya.¹



Gambar 5. Ilustrasi Dampak Penggunaan Berlebihan Gawai pada Mata.⁹

Dampak positif penggunaan *smartphone* untuk anak berdasarkan hasil riset yang dilakukan *The Asian Parent Insight* pada tahun 2014, sebanyak 98% dari 2.714 orang tua di Asia Tenggara memperbolehkan anaknya mengakses teknologi berupa komputer, *smartphone*, dan tablet. Penelitian ini dilakukan pada orang tua yang memiliki anak usia 3-8 tahun dan berasal dari Singapura, Malaysia, Indonesia, Filipina, dan Thailand. Hasil survei menyebutkan alasan orang tua mengizinkan anaknya bermain gawai untuk keperluan pendidikan. Namun kenyataannya sebagian besar gawai digunakan oleh anak-anak untuk hiburan atau bermain. Berikut manfaat gawai untuk tumbuh kembang anak:

- a. Latihan fisik motorik. Penggunaan gawai atau *smartphone* dapat digunakan sebagai latihan keterampilan fisik motorik halus di usia dini. Keterampilan motorik halus ini adalah keterampilan yang berhubungan dengan otot kecil seperti pergelangan tangan, jari tangan, jari kaki, bibir, dan lidah. Saat anak usia dini bermain di *smartphone* atau tablet dan gawai lainnya, mereka akan belajar mengoordinasikan gerakan jari dan menggunakan tangan mereka lebih cepat dan menjadi efisien.
- b. Peningkatan pengetahuan. Saat menggunakan gawai berupa *smartphone* atau tablet, anak dapat meningkatkan pengetahuan tentang banyak hal. Anak-anak belajar mengenal banyak gambar dan tulisan serta berbagai warna.
- c. Meningkatkan keterampilan kognitif. Keterampilan kognitif anak adalah kemampuan anak untuk mengolah informasi, kemampuan untuk mengingat dan penalaran sederhana, dan komunikasi. Saat anak bermain *game* pada aplikasi yang tersedia di *smartphone* atau program edukasi, pada saat itu anak akan memberikan waktu bagi otaknya untuk berfikir dan mengolah informasi dan diteruskan ke otak untuk diolah atau dianalisis. Hal ini juga didukung oleh beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa gadget berdampak positif terhadap kemampuan investigasi, pemikiran strategis, dan pemikiran kreatif. Aktivitas bermain game di *smartphone* atau melihat video interaktif yang disediakan di *smartphone* jauh lebih menyenangkan dan menarik bagi anak-anak karena disajikan dalam bentuk media audio visual.

- d. Melatih sikap mental dan siap bersaing. Saat seorang anak memainkan sebuah permainan, ia akan mengenali menang dan kalah. Kegiatan ini bisa memperkenalkan anak pada perjuangan dan usaha. Anak akan lebih semangat dan semangat untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.⁶

Selain dampak positif, penggunaan gawai juga menimbulkan dampak negatif. Berikut adalah dampak negatif dari penggunaan gawai berlebihan pada anak:

- a. Efek negatif keterlambatan bicara atau bahasa. Untuk memahami keterlambatan bicara atau bahasa pada anak terlebih dahulu dipahami perbedaan antara bicara dan bahasa. Bicara mengacu pada bentuk komunikasi verbal yang digunakan oleh manusia, dan bahasa mengacu pada keseluruhan sistem komunikasi lisan atau tertulis, verbal, dan nonverbal. Dengan menggunakan alat skrining, peneliti mempelajari bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan anak-anak pada ponsel pintar, tablet, dan permainan elektronik serta perangkat genggam lainnya, semakin besar kemungkinan anak mengalami keterlambatan dalam berbicara ekspresif. Anak-anak akan belajar berbicara dan berkomunikasi melalui interaksi dengan orang lain. Setiap satu menit yang dihabiskan anak di layar adalah berkurangnya waktu untuk berbicara atau belajar dengan orang lain. Waktu penggunaan layar menghilangkan waktu anak yang dapat dihabiskannya dengan berbicara dan berkomunikasi dengan orang lain. Setiap peningkatan waktu layar selama 30 menit, seorang anak 49% lebih mungkin berisiko mengalami keterlambatan bicara ekspresif. Studi tersebut menemukan bahwa semakin banyak waktu anak-anak di antara usia enam bulan dan dua tahun yang dihabiskan menggunakan layar genggam seperti ponsel pintar, tablet, dan *game* elektronik, semakin besar kemungkinan mereka mengalami keterlambatan bicara.

- b. Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktif (GPPH). GPPH mengacu pada masalah seperti konsentrasi, aktivitas berlebihan, atau kesulitan mengontrol perilaku yang tidak sesuai. Hal ini dapat terjadi pada anak-anak dan menyebabkan mereka menjadi gelisah, tidak dapat fokus, dan mudah teralihkan. Perubahan perilaku ini dapat menimbulkan masalah di sekolah atau di rumah juga.
- c. Masalah belajar. Jika anak menggunakan gawai, waktu untuk berkomunikasi dengan orang tua dan pembelajaran menjadi terbatas. Anak-anak membutuhkan waktu yang tepat untuk berbicara dengan orang tua sehingga dapat mempelajari kata-kata baru dan cara berkomunikasi. Anak-anak membutuhkan orang tua, bukan gawai. Paparan gawai juga terkait dengan kelambatan kognitif dan gangguan pembelajaran. Peneliti di *University of Washington* mengungkapkan bahwa gawai masa kini tidak diperlukan dalam tumbuh kembang anak.
- d. Masalah kecemasan. Kecemasan adalah ketakutan akan kejadian di masa depan dan reaksi terhadap kejadian terkini. Perasaan seperti ini dapat menyebabkan berbagai gejala fisik, seperti gemetar dan detak jantung yang cepat. Fase ini biasanya tidak berbahaya dan sementara, tetapi pada anak-anak yang menderita kecemasan akan mengalami rasa gugup, rasa malu, dan ketakutan. Mereka mencoba menghindari orang, tempat, dan aktivitas. Anak menunjukkan agresi atau tampak tegang ketika mereka tidak bisa *online* dan perasaan ini akan hilang ketika perangkatnya dikembalikan. Perilaku ini dapat dengan mudah diperhatikan. Orang tua seharusnya tidak menunjukkan tanda-tanda agitasi, kecemasan, dan kejengkelan pada anak.
- e. Masalah depresi anak. Depresi masa kanak-kanak adalah penyakit medis yang sering terjadi dan berdampak negatif pada perilaku anak. Penggunaan gawai yang terlalu banyak dapat menyebabkan depresi pada anak-anak pada usia tertentu. Depresi juga menyebabkan masalah kesehatan mental pada anak-anak di masa kanak-kanak dan remaja.⁵

REFERENSI



1. Livingstone S, Mascheroni G, Dreier M, Chaudron S, Lagae K. How parents of young children manage digital devices at home: The role of income , education and parental style. *EU Kids Online*. 2015;(September):3–25.
2. Karaer Y, Akdemir D. Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Compr Psychiatry*. 2019;92:22–7.
3. Kanan N, Arokiasamy L, Ismail MR bin. A study on Parenting Styles and Parental Attachment in Overcoming Internet Addiction among Children. *SHS Web Conf*. 2018;56:02002.
4. Iswinarti -, Iswinarti -, Firdiyanti R. Children using Learning Gadget Addiction, Can Traditional Games With “Berlian” Method as a Solution Increase the Social Skill? 2019;(Acpch 2018):368–71.
5. M S. The Impact of using Gadgets on Children. *J Depress Anxiety*. 2017;07(01):1–3.
6. Srinahyanti S, Wau Y, Manurung I, Arjani N. Influence of Gadget: A Positive and Negative Impact of Smartphone Usage for Early Child. 2019;
7. Ranjan J, Uduli M, Bis R. Addiction to Technological Gadgets and Its Impact on Health and Lifestyle: A Study on College Students Under the supervision of. 2010;(412).
8. Bansal S, Mahajan RC. Impact of mobile use amongst children in rural area of Marathwada region of Maharashtra, India. *Int J Contemp Pediatr*. 2017;5(1):50.
9. Hendratno. Dampak Negatif Internet yang Harus Diwaspadai Orang tua. 2017. Diakses dari: <https://satujam.com/dampak-negatif-internet/>.



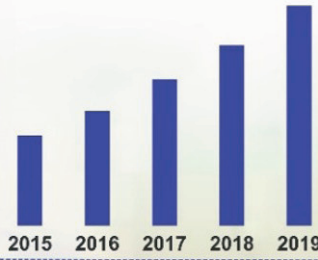
#AYODIETGAWAI

KALIAN TAU NGGAK SIH?



DR. Yunias Setiawati, dr, Sp, KJ (K)

Psikiatri Anak dan Remaja



peningkatan jumlah penderita penyakit yang disebabkan oleh gawai



Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melarang penggunaan gadget pada anak di bawah usia 2 tahun.

Sementara anak di atas usia tersebut hanya boleh menghabiskan waktu bermain paling lama satu jam per harinya. Praktisi Kirapraksi Asal Australia, Seperti Dikutip Dari Digitalispy.co.uk Bahwa Jumlah Penderita Penyakit Akibat Gadget Ini Semakin Meningkat, Khususnya Dari Kalangan Usia Muda.



ANCAMAN RADIASI

Gawai disinyalir memancarkan radiasi elektromagnetik yang muncul ketika posel mencari sinyal. California Departemen Of Public Health (Departemen Kesehatan Masyarakat California - 2017)

KETERGANTUNGAN

Pernah gak sih kita menyadari kalau kita sering kali marah-marah dan membanting benda disekitar bahkan menyakiti diri sendiri jika gadget diambil paksa dari tangan kita, jika benar kita sudah mengalami ketergantungan gadget



INTERAKSI SOSIAL

Kesibukan bermain gadget akan menyita waktu kebersamaan kita dengan orang disekitar.



PERKEMBANGAN TERHAMBAT

Keasyikan bermain gawai membuat kita malas dan kurang bergerak sehingga mengakibatkan perkembangan fisik, psikologis dan kecerdasan kita terhambat



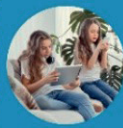
PIKUN DIGITAL

Kecepatan konten di media membuat kita memiliki attention span yang pendek. Sehingga kita tidak dapat terfokuskan oleh satu hal dan mudah beralih fokus. Hal ini dapat menurunkan kemampuan konsentrasi dan memori



78 %

Remaja Saat Ini Menghabiskan Sekitar 2 Jam Waktu Belajar Dengan Mengakses Internet Melalui Perangkat Genggam. Inilah Yang Kemudian Meningkatkan Resiko Buruk Pada Kesehatan



DAMPAK

- Mengurangi Interaksi Sosial
- Menyebabkan Kecanduan
- Penyakit Jantung dan Stroke Dini
- Kelainan Postur Tubuh





MODUL PELATIHAN



Penanganan Gangguan Belajar, Emosi, dan Perilaku pada Anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

MODUL PELATIHAN

Penanganan Gangguan Belajar, Emosi, dan Perilaku pada Anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

YUNIAS SETIAWATI



Diterbitkan atas kerja sama Airangga University Press dengan PIPS Unair

Mengatasi Temper Tantrum PADA ANAK PRASEKOLAH

Masa anak adalah masa yang penting dalam siklus kehidupan manusia. Masa prasekolah yang dilewati oleh anak pada usia 3-5 tahun memiliki ciri khas tersendiri dan memerlukan penanganan yang spesifik. Masalah *temper tantrum* merupakan masalah yang paling sering dihadapi oleh orang tua dan guru pada masa prasekolah. *Temper tantrum* pada anak dapat dicegah dengan cara membuat jadwal yang rutin akan tetapi masih fleksibel untuk anak, memberikan peringatan dan petunjuk sebelum mengalihkan aktivitas anak, mengajari anak mengenali kondisi yang sulit dan mengajarkan anak keterampilan untuk meminta bantuan saat mengalami kesulitan.

Penatalaksanaan *temper tantrum* yang tidak tepat seperti memarahi anak secara berlebihan saat *tantrum* atau menuruti kemauan anak saat *tantrum* akan menyebabkan hendaya perilaku di kemudian hari. Oleh karena itu, orang tua dan guru harus memahami penanganan *temper tantrum* yang tepat.

Mengatasi Temper Tantrum PADA ANAK PRASEKOLAH

IZZATUL FITHRIYAH
YUNIAS SETIAWATI
SASANTI YUNiar

Program Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2019
Fakultas Kedokteran Universitas Airangga



