

TINDAKAN PREVENTIF PENGARUH NEGATIF *GADGET* TERHADAP ANAK

Oleh Febrino, M.A.¹

Abstract

Gadgets that are not only used by adults, but also used by children. Gadget does have a positive for the child, but behind it there is certainly a negative influence. Negative influences are seen in the behavior and abilities such as: gadget addiction will make children prefer the gadgets rather than learning, too engrossed in playing gadgets to make children do not care about the environment, violent impressions on gadgets encourage children to practice similar violence, causing lazy behavior in children, Interfere with the child's sleep time so as to reduce the concentration of learning, decrease cognitive abilities, motor and damage the child's brain. Preventive actions that can be done to prevent the negative effects of gadgets are instilling religious values, directing nonviolent children, teaching children goals and ladders of success, and teaching kids to manage time.

Keywords: *Preventive, Gadgets, Child*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi sekarang ini sudah semakin pesat. Para produsen alat-alat berteknologi canggih berlomba-lomba menciptakan produk mereka. Produk mereka sangat bersaing, baik kualitas begitu juga harga. Kita sebagai konsumen dimanjakan dengan banyak pilihan produk. Misalnya produk *gadget* yang kini sangat membanjiri pasar. Kita ditawarkan sangat banyak jenis *gadget* dengan harga yang bervariasi, dari harga yang termahal sampai yang termurah. Sehingga produk *gadget* sudah bisa dimanfaatkan oleh hampir seluruh kalangan.

Gadget atau dalam bahasa Indonesia *gawai* adalah suatu peranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis yang secara spesifik dirancang lebih canggih dibandingkan teknologi yang diciptakan sebelumnya. *Gadget* baik laptop, ipad, *tablet*, atau *smartphone* adalah teknologi yang berisi aneka aplikasi dan informasi mengenai semua hal yang ada di dunia ini.²

¹ Dosen STAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

² Jarot Wijanarko, *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital*, Jakarta Selatan: Keluarga Indonesia Bahagia, 2016, hlm. 3

Salah satu kemajuan teknologi adalah teknologi informasi internet. Internet sekarang ini bukanlah produk yang langka dan mahal. Hadirnya *gadget* dengan harga yang relatif murah sebagai hasil kemajuan teknologi saat ini, memudahkan kita untuk mengakses internet. Hampir semua aplikasi dalam *gadget* menggunakan akses internet. Sehingga membawa pengguna untuk terkoneksi dengan internet.

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) sebagaimana yang dimuat di Kompas.com, mengungkapkan bahwa lebih dari setengah penduduk Indonesia kini telah terhubung ke internet. Survei yang dilakukan sepanjang 2016 itu menemukan bahwa 132,7 juta orang Indonesia telah terhubung ke internet. Adapun total penduduk Indonesia sendiri sebanyak 256,2 juta orang. Hal ini mengindikasikan kenaikan 51,8 persen dibandingkan jumlah pengguna internet pada 2014 lalu. Survei yang dilakukan APJII pada 2014 hanya ada 88 juta pengguna internet. Rata-rata mengakses internet di Indonesia menggunakan perangkat genggam. Berdasarkan data statistiknya 67,2 juta orang atau 50,7 persen mengakses melalui perangkat genggam dan komputer, 63,1 juta orang atau 47,6 persen mengakses dari smartphone, 2,2 juta orang atau 1,7 persen mengakses hanya dari komputer.³

Menurut Ketua APJII Jamalul Izza, Penyebab peningkatan angka pengguna internet adalah perkembangan infrastruktur dan mudahnya mendapatkan smartphone atau perangkat genggam. Dulu hanya beberapa vendor dan perangkat genggam namun sekarang jumlahnya banyak dan murah.⁴

Berdasarkan hasil survei ini, tergambar bahwa *gadget* sudah banyak digunakan di Indonesia. Tidak hanya orang dewasa saja yang menggunakan *gadget* tapi juga telah digunakan oleh anak-anak. Bahkan balita pun ikut bermain smartphone.

Gadget benar-benar menjadi benda ajaib, pintar/*smart*, dan berguna dalam banyak hal seperti; mengurus tiket, hotel, *email*, melihat film, mencari alamat (peta), memesan makanan, membeli barang, memonitor keadaan rumah, sekolah anak-anak kita maupun perusahaan, pabrik dan lain-lain. *Gadget* bisa menolong kehidupan dalam banyak hal, mulai dari mencari aneka informasi mengenai apapun di dunia ini,

³ Tekno Kompas, 2017, *Pengguna Internet di Indonesia*, diakses pada 18 April jam 08.00 WIB dari <http://tekno.kompas.com/read/2016/10/24/15064727/2016>.

⁴ *Ibid.*

membeli apapun, mencari kenalan lama atau baru, membangun jaringan ataupun merk, membuat investasi, maupun mengelola bisnis baik promosi, *branding*, *marketing*, *sales* dan berbagai keperluan lainnya cukup dari *gadget*.⁵

Gadget (Smartphone, tablet dan ipad) dirancang dengan canggihnya untuk memudahkan penggunanya untuk berkomunikasi. Banyak Aplikasi yang tersedia untuk *gadget*, Seperti aplikasi Call, massage, BBM, WhatShapp, Twitter, Instagram, Line, dan lain-lain. Selain untuk berkomunikasi *gadget* juga memiliki aplikasi Game yang bisa didownload free maupun berbayar. Aplikasi game yang dirancang sebagai hiburan bagi penggunanya tidak hanya menyita perhatian orang dewasa tetapi juga anak-anak. Sehingga anak-anak sekarang lebih tertarik bermain game di *gadget* dari pada permainan lain.

Kita sebagai pengguna *gadget* sangat terbantu dengan banyaknya manfaat yang dapat kita rasakan. Banyak kemudahan-kemudahan yang bisa kita peroleh. Seperti kemudahan berkomunikasi, bertransaksi dan mencari informasi. Namun dibalik kemudahan-kemudahan yang ada, juga terdapat pengaruh negatif dari penggunaan gadget.

Penggunaan gadget yang tidak hanya digandrungi oleh orang dewasa, namun juga digunakan oleh anak-anak, maka ini sangat beresiko karena mereka belum memiliki filter yang kuat untuk membendung dampak negatif jika dibandingkan dengan orang dewasa.

Anak yang pada periode emasnya sedang mengalami menanamkan karakter, sifat dan moral, harus mendapatkan perhatian serius. Periode emas atau yang disebut *Golden Age* adalah pada rentang usia 0-12 tahun. *Golden Age* Pertama (0-6 tahun) dan *Golden Age* Kedua (7-12 tahun).⁶ Kegagalan pada masa ini dalam pola pengasuhan dan pendidikan akan berpengaruh kepada masa kedewasaannya. Maka orang tua, pendidik dan masyarakat harus membimbing mereka agar terhindar dari pengaruh negatif.

Gadget memang ada positifnya bagi anak, menjadi media pembelajaran yang menarik, belajar bahasa Inggris lebih mudah, meningkatkan logika lewat *game* interaktif yang edukatif. Mereka bisa belajar aneka pelajaran, mencari journal, bahan

⁵ Jarot Wijanarko, *Op.Cit.*, hal. 3

⁶ AN. Ubaedy, 2009, *Cerdas Mengasuh Anak*, Jakarta:KinzaBooks, hal. 15

pelajaran, ilmu pengetahuan, mengetahui ada PR (Pekerjaan Rumah), mengirim tugas, jadwal kuliah, semua bisa lewat *gadget*.⁷ Namun dibalik itu semua tentu ada dampak negatifnya bagi anak. Dampak negatif tersebut harus dicegah. Agar anak sebagai generasi bangsa tidak dirusak oleh produk teknologi. Maka dalam artikel ini akan dibahas tentang tindakan preventif pencegahan pengaruh negatif *gadget*.

1. Anak dan Gadget

Perubahan zaman yang terjadi tidak hanya secara fisik, teknologi tetapi juga sosial budaya. Berbeda zaman, berbeda pula dalam pendekatan pendidikan anak, apalagi di era teknologi dan informasi yang semakin mendunia. Saat ini tidak aneh lagi melihat anak kecil berusia balita sudah menggunakan *gadget*. Benda ajaib yang berisi aneka aplikasi dan program ini telah menjadi sahabat yang lekat bagi anak, bahkan seolah-olah bisa menyihir mereka untuk duduk manis selama berjam-jam.⁸ Anak zaman sekarang berbeda dengan anak 20 tahun yang lalu.

Berbagai survei telah mengukur waktu yang dihabiskan anak di depan layar. Hasilnya menyatakan, betapa besar perubahan yang terjadi di ranah media selama 15 tahun terakhir.

Salah satu sumber terpercaya adalah sebuah jejak pendapat yang diselenggarakan oleh Kaiser Family Foundation terhadap 2000 anak dengan usia 8 hingga 18 tahun. Para pembuat survei mengukur penggunaan media dalam kurun waktu 10 tahun, dimulai tahun 1999, lalu di tahun 2004, dan terakhir diterbitkan di tahun 2010. Ketika itu, total waktu yang dihabiskan anak bersama media adalah 8 jam perhari. Bagi rata-rata anak Amerika, waktu tersebut lebih panjang dari pada waktu yang mereka habiskan bersama orang tua atau di sekolah. Manusia butuh bersosialisasi, namun sekarang sosialisasi telah dikalahkan oleh ketergantungan penggunaan media informasi.⁹ Bahkan sekarang ini media sosial menjadi alat bersosialisasi yang *trend*.

Untuk pertama kali dalam sejarah peradaban manusia, media menjadi sarana paling lazim bagi anak untuk mempelajari norma-norma sosial dan budaya. Perubahan luar biasa ini disebabkan oleh tiga faktor. *Pertama*, penggunaan telepon seluler. Telepon seluler merupakan barang teknologi yang penggunaannya paling

⁷ Jarot Wijanarko, *Op.Cit.*, hal. 4

⁸ *Ibid.*, hal. 4

⁹ Yalda T. Uhls, 2015, *Media Moms and Digital Dads*, Solo: Metagraf, hal xx- xxiii

cepat menyebar di sepanjang sejarah dunia. Dari tahun 2005 hingga tahun 2013, pertumbuhan pelanggan telepon seluler dunia telah melampaui tingkat pertumbuhan penduduk, bertambah lebih cepat dari koneksi internet. Sebagai konsumen yang antusias, warga Amerika Serikat menerima teknologi ini, dan pada tahun 2013 tercatat bahwa rata-rata ada enam peranti yang terkoneksi internet di setiap rumah tangga, lebih dari rata-rata penghuni setiap rumah. *Kedua*, perkembangan pesat media sosial. Tahun 2004, ketika facebook lahir, terjadi perubahan besar-besaran dalam interaksi manusia dengan teknologi layar. Sebelum masa itu, komunikasi dalam jaringan atau *online* hanya terbatas pada surat elektronik (*email*) dan *chatroom*, tapi setelah munculnya facebook, kita mampu berbagi, berhubungan, bersosialisasi dengan kelompok “teman” tanpa terikat ruang dan waktu. Saat ini, dengan 1,35 miliar laman profil, Facebook dianggap negara terbesar kedua di dunia. Sementara itu, media sosial seperti Twitter, Instagram dan Snapchat meraih popularitas. *Ketiga*, kesederhanaan teknologi layar sentuh sehingga balita pun mampu menggunakannya, sering kali tanpa pengawasan sungguh-sungguh dari orang dewasa. Data menegaskan bahwa banyak sekali balita menggunakan peranti-peranti ini. Hanya dalam kurun waktu dua tahun, antara tahun 2011 dan 2013, pemakaian dan kepemilikan teknologi *mobile* oleh anak di bawah usia delapan tahun telah meningkat dua kali lipat; pada 2013, sebagian besar anak kecil (78 %) menggunakan telepon seluler dan komputer tablet. Kemampuan anak-anak dalam menerima media informasi mengalahkan kemampuan orang dewasa.¹⁰

Data ini diperkirakan tentu akan terus bertambah seiring meningkat teknologi informasi. Sekarang ini tidak jarang lagi penulis temukan anak-anak, bahkan balita yang sudah mahir bermain gadget. Bahkan bisa memainkan game atau aplikasi-aplikasi lain di gadget tanpa harus diajarkan secara detil oleh orang dewasa, mereka bisa menemukan sendiri cara menjalankan aplikasi tersebut.

Gadget adalah teknologi baru dimana setiap orang bisa selangkah lebih maju dari kemarin. Bagaimanapun juga *gadget* diperlukan, mempermudah kehidupan dan berpengaruh positif untuk umat manusia. Melalui *gadget*, komunikasi menjadi mudah dan murah, serta yang lebih penting adalah bagaimana memanfaatkan *gadget* untuk

¹⁰ *Ibid.*

mempengaruhi perilaku sosial masyarakat secara baik. Masyarakat modern termasuk anak-anak, memang tidak bisa dilepaskan lagi dari *gadget*.¹¹

Ketergantungan bahkan kecanduan gadget harus benar-benar menjadi perhatian kita. Karena dibalik sebuah kecanduan pasti menimbulkan efek tertentu. Sehingga kita memang mesti berhati-hati. Jangan sampai efek negatif dari kecanduan ini tidak merusak kehidupan kita.

Kecanduan (modern) didefinisikan sebagai kelekatan yang kompleks, progresif, berbahaya, dan sering juga melumpuhkan, seperti zat psikoaktif (alkohol, heroin, zat adiktif lainnya) atau perilaku (seks, judi, kerja) yang dengannya individu secara kompulsif mencari perubahan perasaan. Kecanduan juga akan terjadi pada pengguna gadget. Gejala pola perilaku yang digolongkan sebagai pecandu (simptom kecanduan) gadget diantaranya sebagai berikut:¹²

- Pikiran pecandu internet (*gadget*) terus-menerus tertuju pada aktivitas berinternet dan sulit untuk dibelokkan ke arah lain.
- Adanya kecendrungan penggunaan waktu berinternet (*gadget*) yang terus bertambah demi meraih tingkat kepuasan yang sama dengan yang pernah dirasakan sebelumnya.
- Kejadian yang bersangkutan secara berulang gagal untuk mengontrol atau menghentikan penggunaan internet (*gadget*)
- Adanya perasaan tidak nyaman, murung, atau cepat tersinggung/marah, ketika yang bersangkutan berusaha menghentikan penggunaan internet (*gadget*)
- Adanya kecendrungan untuk tetap *online* melebihi dari waktu yang ditargetkan.

Kecanduan pada internet (*gadget, sosmed*) juga memberi dampak negatif yang besar pada sisi spiritual, seperti malas, terkikisnya keimanan kepada pencipta, dan kerusakan dalam hubungan dengan sesama manusia.

Fakta ini mesti kita perhatikan secara mendalam dan tuntas. Sehingga kehadiran teknologi memang sebagai alat kemajuan zaman bukan alat kemunduran zaman.

¹¹ *Ibid*, hlm. 4

¹² *Ibid*, hal.13-14

Kita tentu tidak menginginkan anak sebagai generasi penerus, tercederai oleh *gadget*. Banyak pengaruh yang mungkin saja ditimbulkan *gadget* terhadap anak.

2. Pengaruh Negatif *Gadget* terhadap Anak.

Gadget yang hampir seluruh aplikasinya menggunakan internet, sekilas memang banyak sekali kegunaan dan keuntungannya, namun tidak dipungkiri gadget juga membawa dampak negatif.¹³ Hal inilah yang mesti kita ketahui dan waspadai agar anak kita tidak terpengaruh oleh dampak negatif *gadget*.

2.1. Pengaruh Negatif *Gadget* terhadap Prilaku Anak.

Penggunaan gadget pada anak akan berpengaruh pada perilakunya antara lain:

2.1.1. Perilaku Emosi

Anak dianggap sudah kebablasan bermain *gadget* jika sehari bermain dengan *gadget* lebih dari dua jam, dan jika *gadget*-nya diambil si anak akan marah sekali, menangis berlebihan atau berteriak-teriak (*tantrum*).¹⁴ Perhatian seorang pecandu *gadget* hanya akan tertuju kepada dunia maya, dan jika dia dipisahkan dengan *gadget*, maka akan muncul perasaan gelisah dan *bad tempered*. Mereka tidak tahan jika harus berlama-lama berpisah dengan *gadget* nya. Anak terbiasa menggunakan *gadget*, untuk mengisi kegiatan, sumber hiburan, informasi, kegiatan bahkan sebagai teman setia yang intim, maka tanpa ada *gadget*, menjadikan ada yang kurang dalam hidupnya. Anak sekarang bukan takut setan, tetapi takut tidak ada *wifi*, takut *lowbat* atau *blank area*. Jadi salah satu bentuk pengaruh negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan pada anak adalah perilaku emosi yang tidak terkendali terhadap gadgetnya. Sehingga dengan emosi tersebut anak akan lebih mengutamakan gadgetnya dan aka mengenyampingkan belajarnya.

2.1.2. Perilaku Sosial

Jika perilaku emosi (berhubungan dengan diri sendiri) yang mulai menyimpang tidak segera diatasi, maka level berikutnya adalah gangguan pada

¹³ Erima Oneto dan Yosep Sugiarto, 2009, *Antigaptek Internet*, Jakarta: Kawan Pustaka, hal. 1

¹⁴ Jarot Wijanarko, *Op.Cit.*,hal 20

perilaku sosial. Dampak *gadget* pada anak yang terasa paling nyata adalah penurunan dalam kemampuan bersosialisasi. Anak yang terlalu asyik bermain dengan *gadget* menjadi tidak peduli dengan lingkungan sekitar, sehingga tidak memahami etika bersosialisasi. Selain itu, anak yang mengakses situs jejaring di dunia maya secara berlebihan juga dapat membuat anak berpikir bahwa mencari teman bisa dilakukan melalui internet, dan melupakan teman-teman yang ada di lingkungan sekitarnya. Jika bagi kebanyakan anak, bermain adalah mengasyikkan, namun tidak demikian bagi anak-anak yang bermain *gadget*. Anak-anak seolah-olah sangat asyik dan menikmati kesendirian dan tidak peduli teman dan tidak ada keinginan atau kebutuhan untuk bergaul dengan sesama. Bermain dengan tetangga, ke rumah tetangga, kedatangan tamu teman anak-anak, atau ingin libur dan menginap ke rumah paman, sepertinya sudah mulai hilang dari daftar kegiatan yang dijumpai dalam keluarga. Anak-anak sepulang sekolah, segera mencari *gadget* dan benar-benar menikmatinya. Ajakan berbicara atau kegiatan bersama oleh orang tua di rumah atau oleh teman dan guru saat di sekolah ditanggapi bukan sebagai keramahtamahan atau keakraban, tetapi sebagai “*kepo*” atau sikap sok ingin tahu dan sok ingin akrab. Sebuah nilai sosial yang sudah bergeser.

Kompas memuat journal *Infant Behavior and Development* yang menjelaskan semakin panjang durasi interaksi anak dengan perangkat elektronik, semakin parah gangguan yang dialaminya, anak akan menjadi semakin pasif. Para peneliti pun yakin bahwa apabila anak semakin tergantung pada alat elektronik, maka hubungannya dengan orang tua pun akan merenggang dan dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan perilaku sosial tersebut.¹⁵

2.1.3. Perilaku Kekerasan atau Agresif

Anak-anak zaman sekarang bukan kurang pandai, namun kurang bisa menguasai emosinya. Terbiasa bermain *game* di dalam *gadget* yang hanya bervariasi seputar angka, logika, kecepatan namun tanpa memperdulikan akibat atau pengaruh terhadap teman, karena lawan bermainnya adalah alat. Kebiasaan orang tua yang sibuk dan memberikan apa saja kemauan anak daripada anak merepotkan, membuat

¹⁵ Jarot Wijanarko, *Op.Cit.*, hal 21-22

anak-anak tumbuh bahwa apa saja yang diinginkan harus dituruti. Ini adalah masalah kemampuan emosi (ESQ- *Emotional Spiritual Quotient*), yang akan turut memicu perilaku kekerasan. Maraknya perilaku kekerasan dan merusak (*vandalisme*) trennya meningkat, yang hampir disemua daerah bisa kita temukan kasusnya. Salah satu pemicunya adalah kemajuan teknologi, seperti penggunaan *gadget* untuk konten kekerasan, maraknya media sosial dan akibat pemakaiannya tanpa pengawasan atau pendampingan.

Beberapa pakar berpendapat bahwa tayangan sadisme maupun kejahatan berpengaruh buruk terhadap pribadi anak. Pada dasarnya, anak senang meniru orang lain. Hal itu akan mendorong anak untuk mempraktikkan kejahatan serupa.¹⁶ Dalam percobaannya Watson & Raynor membuktikan bahwa kondisi lingkungan dapat mempengaruhi perilaku anak.¹⁷

Tanpa sadar, sedikit demi sedikit perilaku anak berubah, mulai dari tantrum (suka berteriak-teriak), malas bergaul, kekerasan ringan hingga menjadi kebiasaan akibat konten kekerasan yang mereka saksikan. Jika terus berlangsung dalam jangka panjang ini bisa menjadi karakter anak. Jika dalam hal fisik-motorik muncul perilaku pasif akibat pemakaian *gadget*, sebaliknya perilaku agresif yang dipicu emosi sosial justru menunjukkan gejala agresif bahkan kekerasan.

2.1.4. Perilaku Malas dan Obesitas

Menurut studi yang dilakukan para ahli dari *University of Virginia*, Amerika Serikat, siswa TK yang bermain *gadget* selama 1-3 jam sehari cenderung mengalami peningkatan resiko obesitas hingga 30%. Semakin panjang durasi interaksi anak dengan perangkat elektronik, maka semakin parah gangguan yang dialaminya. Padahal, diketahui bahwa obesitas pada anak meningkatkan resiko stroke dan penyakit jantung sehingga menurunkan angka harapan hidup. Beberapa penelitian menunjukkan, terlalu sering berinteraksi dengan perangkat elektronik memicu otak melepaskan *dopamin*. Zat ini dilepaskan ketika Anda melihat sesuatu yang menarik dan penghargaan. Namun, memiliki kebiasaan berinteraksi dengan *gadget* sejak kecil

¹⁶ Farmawi Muhammad Farmawi, 2001, *Bagaimana Memanfaatkan Waktu Anak*, Jakarta: Gema Insani Press, hal. 31

¹⁷ Soemiarti Patmonodewo. 2001. *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan Pribadi: Dari Bayi Sampai Lanjut Usia*, Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia, hal. 133

membuat anak mencari penghargaan dari perangkat tersebut, akhirnya ia lebih memilih duduk dengan *gadget* ketimbang bermain dengan anak lain. Anak akan cenderung pasif atau malas, malas bergerak, malas bermain, malas berolahraga, malas keluar rumah (bermain di luar) dan bentuk-bentuk pasif lainnya.¹⁸ Hal ini akan menjadikan anak pemalas dan berpotensi obesitas. Perilaku semacam ini juga menggantikan aktivitas penting lainnya, terutama aktivitas bergerak yang penting untuk kesehatan, maupun aktivitas sosial.

2.1.5. Perilaku Tidur dan Belajar

Tidur adalah mekanisme istirahat bagi tubuh, otak dan organ-organ tubuh untuk mengalami pemulihan. Selain untuk kesehatan, tidur yang cukup membuat tubuh segar untuk beraktivitas lagi. Tidak semua orang tua mengawasi anaknya saat menggunakan *gadget* sehingga kebanyakan anak pun mengoperasikan *gadget* di kamar tidurnya. Sehingga tidur mereka jadi terganggu.

Sebuah studi menemukan, 75% anak-anak menggunakan *gadget* di kamar tidur mengalami gangguan tidur yang berdampak pada penurunan prestasi belajar mereka. Penelitian yang melibatkan 2050 anak oleh *The Seattle Children's Institute* di Amerika menyatakan, menonton acara apapun di tablet atau televisi lewat dari jam 7 malam, bisa menyebabkan anak usia 3-5 tahun sulit tidur, mimpi buruk, dan kelelahan saat bangun.¹⁹

Asyiknya dengan *gadget* membuat rasa kantuknya hilang. Anak remaja yang masih membawa *gadget* sampai di tempat tidurnya memiliki waktu tidur berkurang, merubah pola belajar, mengantuk di siang hari, mengantuk di kelas, melamun di siang hari, mengganggu pola belajar, lamban dalam aktivitas di sekolah, sulit berkonsentrasi dan tentunya berpengaruh pada kemampuan anak.

Penulis studi Jennifer Falbe dari Sekolah Kesehatan Masyarakat di *Universitas California, Berkeley* mengatakan: “Tidur penting untuk kesehatan anak, pengembangan dan kinerja anak di sekolah. Banyak anak yang tidak cukup tidur.”²⁰

¹⁸ Jarot Wijanarko, *Op.Cit.*, hal 22

¹⁹ *Ibid.*, hal 24

²⁰ *Ibid.*, hal 26

2.2. Pengaruh Gadget terhadap Kemampuan Anak

Menurut Rich dalam Frunk, J.B menjelaskan bahwa dengan pengelolaan waktu pemakaian *gadget, game* juga berpengaruh positif pada anak. Anak-anak yang bermain *game* terutama permainan yang berkonsep manajemen, strategi ataupun teka-teki dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan otak.²¹ *Game* edukasi sebagai sebuah *game* yang bertujuan menyelesaikan permainan dan mencapai proses pembelajaran. Tujuan desain *game* edukasi adalah untuk mendukung isi pembelajaran di lingkungan permainan. Dalam batas-batas ini, maka *gadget* masih memberikan manfaat positif bagi anak. Namun menggunakan *gadget* secara berlebihan, maka anak-anak kehilangan waktu dan semangat untuk bermain dengan teman-temannya, padahal bermain bersama teman-temannya adalah cara dan media anak untuk membangun kecerdasannya. Orang tua harus selalu hati-hati, penggunaan *gadget* bisa saja membuat seorang anak cerdas secara logika, namun belum tentu cerdas secara emosi.

Berikut ini adalah pengaruh *gadget* pada berbagai jenis kemampuan anak secara spesifik:

2.2.1. Kemampuan Kognitif-Akademik

Anak zaman sekarang wawasan mereka luas sekali. *Gadget* bisa menjadi media bagi anak untuk mengetahui aneka pengetahuan dan informasi terkini. Namun bagi anak yang kecanduan, muncul perilaku yang sulit untuk berkonsentrasi, tidak bisa fokus, tidak memperhatikan apa yang diajarkan dan memiliki topik atau perhatiannya sendiri. Menulis, berhitung, dan belajar, tidaklah se-asyik *gadget*. Hal ini menyebabkan konsentrasi anak menjadi lebih pendek, sulit berkonsentrasi saat belajar, yang tentunya berdampak pada penurunan prestasi di sekolah. Keberadaan *gadget* yang membuat segala sesuatu menjadi instan alias serba cepat membuat anak tidak tertantang untuk melakukan analisis dalam menghadapi permasalahan (kemampuan analisis anak).

Linda Blair, seorang psikolog klinikal, menyatakan bahwa menatap layar *gadget* bisa menurunkan level melantonin, zat alami yang diproduksi tubuh untuk beristirahat atau tidur. Layar *gadget* juga diduga dapat meningkatkan tingkat hormon

²¹ *Ibid.*, hal 29-30

cortisol yang memicu timbulnya stres. Stres dan kurang tidur menyebabkan anak sulit berkonsentrasi.²²

2.2.2. Kemampuan Fisik-Motorik dan Kesehatan

Anak-anak sekarang sangat pandai, mereka bisa menggunakan alat-alat teknologi dengan sangat cepat, dan mengakses aplikasi dan fitur yang orang tua pun belum tentu mengerti. Aplikasi edukasi di *gadget* dianggap bisa membantu anak-anak menjadi lebih pintar, tetapi banyak orang tua tidak sadar kebiasaan main *gadget* malah menghambat perkembangan fisik anak.

Gadget yang asyik membuat anak-anak yang malas bergerak, terlihat duduk-duduk saat sebelum sekolah dimulai atau saat jam istirahat, berbeda pada masa 1970-1990-an. Pelajaran berolahraga yang pada zaman dahulu disukai anak-anak, seolah sekarang kurang menggairahkan.²³

2.2.2.1. Menghambat perkembangan Motorik halus

Psikolog anak Vera Itabiliana Hadiwidjojo mengatakan orangtua sebaiknya tidak membiarkan anak bermain *gadget* sebelum usia dua tahun, karena bisa menghambat stimulus fisik atau motorik anak. Pemakaian *gadget* yang cukup dengan sentuhan juga bisa membuat motorik halus anak tidak bekerja dengan baik. Tidak bisa mencengkram, menggenggam dan tidak bisa memegang alat-alat tulis dengan baik, akhirnya mewarnai, menulis tidak menarik, bahkan anak menjadi malas menulis.

²⁴

Permainan fisik seperti petak umpet, memanjat pohon atau bermain bola, serta berbagai permainan tradisional kini mulai ditinggalkan anak laki-laki. Sementara itu anak perempuan juga semakin jarang bermain dengan benda-benda kerajinan, seperti manik-manik atau menguncir rambut. Ada satu kebiasaan yang hilang sejak masuknya teknologi, yaitu menulis secara konvensional. Hari ini orang dan anak-anak lebih suka mengetik lewat *gadget* dibanding mencari pulpen dan alat tulis. Padahal, menulis diyakini dapat mengasah daya ingat seseorang terutama bagi anak-anak. Menulis, menjahit, bermain kelereng dan aneka permainan yang melatih otot motorik halus

²² *Ibid.*, hal 30-31

²³ *Ibid.*, hal 31-32

²⁴ *Ibid.*, hal 32-33

sudah jarang dilakukan. Motorik halus ini penting dalam kemampuan grafis, seni dan pekerjaan yang membutuhkan ketelitian.

2.2.2.2. Merusak Mata

Penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat memperberat kerja otot mata dalam mengatur fokus, dan menimbulkan ketegangan mata. Hal ini dapat mempercepat timbulnya kelainan miopi (mata minus) pada anak-anak. Ada baiknya sering memeriksakan kesehatan mata anak.²⁵

2.2.2.3. Tulang Belakang

Kekhawatiran baru munculnya gejala sakit punggung dan leher pada usia yang semakin muda yang meluas. Riset yang diprakarsai oleh *Abertawe Bro Morgan University (ABMU) Health Board*, setelah jumlah anak yang dirawat meningkat dua kali lipat hanya dalam waktu enam bulan. Dalam risetnya, peneliti menemukan 64% dari 204 responden anak berusia 7-18 tahun, menderita sakit punggung. Sementara itu, 72% anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) mengakui mengalami sakit punggung. Namun, hampir 90% tidak mengatakan kepada siapapun terkait sakit yang diderita.²⁶

Menurut fisioterapis, Lorna Taylor, sakit punggung dan leher merupakan dampak negatif peningkatan penggunaan *gadget* dan perubahan gaya hidup. “*gadget, bagaimanapun telah merugikan perkembangan kesehatan otot dan tulang anak. Bila tidak diubah sedini mungkin, baik di rumah atau disekolah, akan sangat sulit mengatasi dampak ini bagi anak yang masih memiliki masa depan yang panjang*”. Maka setiap penggunaan 2 jam *gadget*, harus diimbangi dengan 30 menit olahraga. Tubuh perlu bergerak, walau hanya dengan jalan kaki atau bersepeda.²⁷

2.2.3. Kerusakan Otak

Jika pemakaian *gadget* adalah untuk pornografi, maka pengaruh negatif terhadap kemampuan otak akan sangat kuat yang diberi istilah ‘merusak otak’. Elly Risman, psikolog dari Yayasan Kita dan Buah Hati Jakarta menjelaskan bahwa: “*Kerusakan otak akibat pengaruh pornografi di mesin Magnetic Resonance Imaging (MRI), hasilnya sama dengan kerusakan pada mobil saat tabrakan keras*”. *Pree Frontal Cortel (PFC)*

²⁵ *Ibid.*, hal 33

²⁶ *Ibid.*, hal 34

²⁷ *Ibid.*, hal 35

akan rusak ketika anak melihat pornografi. PFC adalah pusat nilai, moral, tempat dimana merencanakan masa depan dan tempat mengatur manajemen diri. Bagian otak alis kanan atas inilah yang menentukan jadi apa seorang anak nantinya. Karena itulah PFC juga disebut direktur yang mengarahkan kita. Proses melihat pornografi membuat hormon dopamin berproduksi dan hormon *norepinephrine* juga akan keluar, dan memenuhi otak. Hormon ini berfungsi sebagai pembeku memori kenangan yang detail.²⁸

Ahli Bedah Otak dari AS, Dr. Donald Hilton Jr, mengatakan bahwa pornografi sesungguhnya merupakan penyakit, karena mengubah struktur dan fungsi otak, atau dengan kata lain ‘merusak otak’. Terjadi perubahan fisiologis otak, ketika seseorang memasukkan gambar-gambar pornografi lewat mata ke otaknya. Kerusakan yang dihasilkan sangat dahsyat. Bila kecanduan narkoba mampu merusak tiga bagian otak, maka penggunaan materi pornografi yang kecanduan mampu merusak lima bagian otak, dan cenderung *irreversible brain injury* atau sulit sekali bahkan bisa ‘tak disembuhkan’.²⁹

Dari semua teori di atas, telah jelas terlihat bahwa *gadget* mempengaruhi perilaku dan kemampuan anak. Pemakaian *gadget* bisa saja berpengaruh positif pada kemampuan matematika dan logika, namun berpengaruh negatif pada kemampuan emosi-sosial dan kemampuan fisik-motorik. Khusus dalam pemakaian *gadget* untuk pornografi akan merusak otak, yang otomatis akan menurunkan kemampuan anak.

3. Tindakan Preventif Pengaruh Negatif Gadget Oleh Orang Tua Terhadap Anak

Hubungan antar orangtua dan anak dalam keluarga sangat penting artinya bagi perkembangan kepribadian anak, karena orang tua merupakan orang pertama yang dikenal oleh anak dan melalui orangtua anak mendapat kesan-kesan pertama tentang dunia luar. Orangtua merupakan orang pertama yang membimbing tingkah laku anak. Salah satu fungsi keluarga adalah sosialisasi nilai keluarga mengenai bagaimana anak bersikap dan berperilaku. Keluarga adalah lembaga pertama kali

²⁸ *Ibid.*, hal 39

²⁹ *Ibid.*, hal 40

mengajarkan individu (melalui contoh yang diberikan orangtua) bagaimana individu mengeksplorasi emosinya.

Keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya mengembangkan pribadi anak. Perawatan orang tua yang penuh kasih sayang dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan baik agama maupun sosial budaya yang diberikannya merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi yang sehat.³⁰ Pemberian pola asuh yang benar, dapat mengupayakan anak menjadi pribadi yang utuh dan terintegrasi. Tugas dan tanggung jawab orangtua adalah menciptakan situasi dan kondisi yang memuat iklim yang dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Anak yang optimal tumbuh kembangnya akan cenderung mandiri dan berprestasi karena dalam menyelesaikan tugas-tugasnya anak tidak lagi tergantung pada orang lain, ia mampu menyelesaikan masalahnya dan lebih percaya diri. Salah satu permasalahan yang mengancam tumbuh dan kembang anak adalah pengaruh negatif dari penggunaan *gadget*. Pengaruh negatif gadget tidak boleh dibiarkan begitu saja, tapi harus dilakukan tindakan preventif. Berikut ini adalah tindakan preventifnya:

3.1. Tanamkanlah Nilai-Nilai Agama Pada Anak

Orang tua memiliki tanggung jawab yang besar dalam memberikan bekal agama kepada anaknya. Sebagaimana Allah serukan kepada kita, dalam surat At-Tahrim ayat 6 yang berbunyi :

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوًا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ

غَلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, perhatikan dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.³¹

³⁰ Syamsu Yusuf LN, 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, hal. 37

³¹ Departemen Agama RI, 2014, *Al-Qur'an, Tajwid dan Terjemahan*, Bandung : Diponegoro, hal. 560

Anak yang mendapatkan bekal agama yang maksimal, tidak akan mudah terpengaruh oleh efek negatif dari lingkungannya. Banyak pengaruh negatif dari lingkungan yang mungkin saja akan merusak mental dan kepribadian anak. Banyak konten-konten negatif yang dengan mudah diakses oleh siapa saja dari gadgetnya. Kalau mengakses tidak memiliki benteng keimanan yang kuat maka besar kemungkinan ia kan terjerumus dan larut pengaruh negatif tersebut, yang akibatnya dapat merusak moral bangsa.

Banyak cara yang dapat digunakan dalam menanamkan nilai agama pada anak, diantaranya: membiasakan memberikan nasehat keagamaan kepada anak, menggiatkan pelaksanaan ibadah wajib dan sunnah, memberikan ketegasan kepada anak kalau mereka menyalahi aturan agama, mengikutkan anak ketika menghadiri pengajian-pengajian keagamaan dan lain sebagainya.

Namun yang terpenting dalam menjalankan ini semua adalah orang tua. Apabila baik pola pengasuhan orang tua maka mudah-mudahan anak itu akan menjadi baik, begitu pula sebaliknya. Sebagaimana hadis nabi Muhammad saw yang artinya : Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya yahudi, nasrani atau majusi (HR.Al-Bukhari dan Muslim)³²

3.2. Mengarahkan Anak Tanpa Kekerasan

Pola bermain bukan dikekang; Pola ini perlu dibentuk dengan pengawasan dan pembiasaan. Pelarangan, akan membuat anak seperti dikekang dan ketika larangan itu dicabut, mereka seperti 'kuda liar' yang tidak terkendali. Mereka bisa menjadi alim di rumah, tetapi liar di luar rumah. Membentuk pola dan mengawasi, jauh lebih aman, apalagi jika mereka bermain *gadget* atau komputer di rumah dan di ruang keluarga (bukan di kamar), maka apa yang mereka akses, jauh lebih bisa dimonitor daripada bermain di luar rumah.

Orang tua harus membangun kebiasaan anak menggunakan *gadget* dengan bijak, 1-2 jam sehari, yang penting penggunaan untuk hal yang baik, seperti *game*, lagu dan film atau aplikasi edukatif lebih berdampak positif.³³

³² Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Kumpulan Hadis Shahih Bukhari dan Muslim*, (Jakarta: Insan kamil, 1999),h. 237

³³ Jarot Wijanarko, *Op.Cit.*, hal 86

Pengendalian penggunaan *gadget* terhadap anak mesti dilakukan dengan cara yang bijak. Anak harus mengerti dan paham, sehingga timbul kesadaran. Orang tua harus menggunakan kata-kata yang bijak dan tidak mesti dengan kemarahan dan ancaman. Namun yang dibutuhkan adalah kejelasan maksud aturan dan ketegasan orang tua terhadap aturan yang telah ia buat. Di samping itu orang tua mesti memberikan ketauladanan yang baik kepada anak tentang penggunaan *gadget*. Sebagai contoh misalnya: orang tua melarang anak menggunakan gadget, namun orang tua asyik dengan gadgetnya, sehingga anak akan merasa bahwa orang tuanya diskriminatif sehingga akan muncul gejala negatif didalam hati anak apalagi anak balita yang lebih cenderung meniru orang tuanya, baik dalam bertindak, maupun berkata-kata. Sehingga dengan kondisi sebagaimana contoh ini, kesadaran anak akan efek negatif penggunaan gadget tidak akan muncul. Jadi orang tua mesti memberikan tauladan yang baik ke pada anaknya dalam penggunaan *gadget*.

3.3. Ajari Anak Cita-cita dan Tangga Suksesnya

Anak kecanduan *gadget*, karena tidak tahu mau berbuat apa, tidak ada kegiatan, menganggur dan kurang perhatian, kurang kasih sayang, orangtua yang sibuk, sehingga *gadget* adalah sahabat setia dan tempat pelarian yang sangat menyenangkan.

Penting bagi orangtua untuk menanamkan cita-cita pada anaknya sedini mungkin. Apabila anak sudah punya cita-cita dan dikobarkan, ia akan belajar untuk mengejar cita-citanya. Ia akan rajin sekolah dan mengerjakan PR dengan semangat. Inilah perlunya cita-cita.

Beberapa hal yang harus diperhatikan orang tua dalam menanamkan cita-cita kepada anak ³⁴:

Pertama, anak perlu punya cita-cita, apa saja asal punya cita-cita, karena memiliki cita-cita akan membuat mereka bergerak meraih apa yang mereka inginkan. Jangan disalahkan atau dikhawatirkan mengenai cita-cita mereka. Khawatirlah kalau mereka tidak punya cita-cita. Berikan respon positif dan jadilah teman yang baik untuk mereka.

³⁴ *Ibid.*, hal 90-93

Kedua, buatlah pembicaraan dengan suasana akrab dan dari hati ke hati bersama anak tentang masa depan, harapan atau cita-cita sesuai yang mereka sukai. Orangtua harus menjadi pendengar yang baik, serta berkomentar positif setiap ide anak.

Ketiga, temukan kesukaan atau bakat anak dan dorong untuk maju. Libatkan mereka mengikuti lomba, atau mengunjungi tempat-tempat yang terkait dengan kesukaan atau bakat mereka.

Keempat, inspirasi anak dengan kisah sukses, misalnya kisah sukses paman, tetangga, kenalan, relasi atau tokoh-tokoh besar dalam sejarah. Menceritakan kesuksesan orang lain untuk menginspirasi anak-anak tentang masa depan mereka. Akan tetapi, jangan menginspirasi dengan keberhasilan kakak atau adiknya, karena hal itu membuat dia merasa dibanding-bandingkan.

Dalam menggapai cita-citanya, anak mesti dibimbing oleh orang tuanya dengan melakukan langkah nyata. Bukan hanya suruhan tapi anak bingung mau melakukan apa. Maka anak harus tahu dan paham apa yang harus ia lakukan untuk mencapai cita-citanya. Langkah-langkah untuk menggapai cita-cita inilah yang diistilahkan dengan “ tangga sukses” dalam pembahasan ini.

Sering orang punya cita-cita tetapi hanya sebatas impian, karena tidak dengan sungguh-sungguh diraih atau tidak tahu jalan untuk meraihnya. Karena itu, orangtua bijak harus bisa memberikan arahan bagaimana membuat tangga sukses.³⁵ Tangga sukses yang dirancang dan direncanakan mesti realistis. Agar anak mudah untuk menjalankannya.

Mencari kisah sukses orang lain dalam bidang yang serupa dengan bakat dan cita-cita anak adalah salah satu cara agar tangga sukses menjadi realistis. Bekerja sama dengan para konselor atau psikolog profesional bisa untuk melakukan *assesment* (pengujian) terhadap anak dan memberikan contoh orang sukses yang cocok dengan si anak, sebagai figur atau gambaran yang lebih jelas untuk cita-citanya (*goal setting*). Tangga sukses realistis bisa disusun lebih detail dengan mempelajari lebih lanjut biografi figur yang ada. Ini bisa berguna untuk memberikan semangat saat anak mau menyerah dengan cita-citanya.

³⁵ *Ibid.*, hal 95

Dengan adanya cita-cita dan tangga sukses yang jelas, kecendrungan anak untuk hanya bermain-main dengan gadgetnya tentu akan berkurang. Dan diharapkan anak hanya menggunakan gadget untuk hal-hal yang positif atau hanya sekedar untuk bersantai/ refreking sejenak.

3.4. Ajari Anak Mengelola Waktu

Anak diajarkan *time management* dan *time line project* untuk mengejar impiannya. *Time line management* adalah mengisi tangga sukses dengan target waktu, kapan setiap tangga sukses tersebut dicapai dan dievaluasi setiap waktu. Anak secara bawannya lebih cenderung bermain, sehingga anak akan mengalami kesulitan dalam memilih hal-hal yang prioritas untuk dilakukan dan mengelola waktu mereka. Maka orang tua harus mengajari anak untuk terbiasa untuk melakukan hal-hal yang prioritas dan mampu mengelola waktu. Memanfaatkan waktu luang dengan melakukan kegiatan positif, akan memberikan pengalaman positif bagi anak sehingga dapat mengembangkan kepribadiannya.³⁶

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan orang tua dalam mengajari anak mengelola waktu, di antaranya yaitu³⁷ :

3.4.1. Ajari anak dapat mengenali diri

Setiap manusia unik memiliki kombinasi dari beberapa temperamen dasar (Sanguin, Melankolik, Plegmatik, Kolerik), disertai minat, bakat, talenta dan kemampuan yang unik pula, belum lagi perbedaan golongan darah dan *rhesus*, sehingga setiap individu adalah seorang pribadi yang unik. Tugas orangtua adalah mengenal keunikan anak dan membantu anak menemukan keunikannya, sehingga ia bisa menerima dirinya sendiri, bersyukur, dan membangun diri untuk menentukan cita-citanya. Anak perlu mengenal sisi positif dalam dirinya dan itu dapat terjadi jika orangtuanya mengakuinya, memberikan apresiasi saat ia melakukan hal yang benar atau baik. Anak akan menjadi lebih antusias mengeksplorasi diri dalam mengembangkan bakatnya dan tidak hanyut dalam kecanduan (adiktif) *gadget*.

4.1.2. Ajari anak dapat bersosialisasi dan berkomunikasi yang baik.

³⁶ Farmawi Muhammad Farmawi, *Op.Cit.*, hal.53

³⁷ Jarot Wijanarko, *Op.Cit.*, hal 102-104

Pada dasarnya anak terlahir sebagai anak yang mudah bergaul dan memiliki kebutuhan dasar emosional untuk bersosialisasi dengan anak-anak lain. Meskipun kesadaran untuk bersosialisasi dan pemahamannya akan norma-norma pergaulan berkembang secara bertahap.³⁸

Kecanggihan teknologi sekarang terutama gadget, telah membuat pergeseran model bersosialisasi. Dahulu sebelum tren *gadget*, seseorang dengan yang lainnya ketika hadir dalam pertemuan, maka mereka cenderung menghabiskan waktunya dengan mengobrol dan saling mengenal, namun sekarang sudah terjadi pergeseran, yang mana saat ini walaupun seseorang duduk di tempat yang banyak orang-orang disekelilingnya, namun ia hanya asyik dengan gadgetnya seakan-akan tidak menghiraukan orang disekitarnya. Kondisi ini membuat seseorang malas untuk bergaul. Hal ini jangan sampai terjadi pada anak kita. Kita selaku orang tua mesti mengajari anak cara bersosialisasi dan berkomunikasi yang baik. Sehingga anak mampu mengkondisikan dirinya dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dengan tidak hanya asyik dengan gadgetnya ketika berada dalam keramaian. Begitu juga ketika memanfaatkan gadget untuk bersosialisasi dan berkomunikasi, sehingga anak tidak salah berkomunikasi dan bersosialisasi.

5. Penutup

Gadget merupakan salah satu kemajuan teknologi sekarang. *Gadget* bukan lagi merupakan produk yang langka dan mahal. Hadirnya *gadget* dengan harga yang relatif murah memungkinkan semua orang untuk memilikinya. Hampir semua aplikasi dalam *gadget* menggunakan akses internet sehingga memudahkan kita melakukan banyak hal. Seperti berkomunikasi, mencari informasi, melakukan transaksi, dan hiburan.

Meskipun *gadget* hadir dengan banyak kemudahan di dalamnya, namun kewaspadaan akan bahaya gadget harus tetap kita lakukan. Tindakan preventif yang telah dikemukakan dalam pembahasan semoga dapat meminimalisir pengaruh negatif gadget terhadap anak. Diharapkan dengan upaya ini anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal sehingga mencapai kedewasaannya tanpa dirusak oleh pengaruh lingkungan terutama pengaruh negatif *gadget*.

³⁸ Richard C. Woolfson, 2005, *Mengapa Anakku Begitu?*, Jakarta Timur: Erlangga, hal. 50

Daftar Pustaka

- Baqi, Muhammad Fuad Abdul. 1999. *Kumpulan Hadis Shahih Bukhari dan Muslim*. Jakarta:Insan Kamil.
- Farmawi, Farmawi Muhammad. 2001. *Bagaimana Memanfaatkan Waktu Anak*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Kompas, Tekno. 2016. *Pengguna Internet di Indonesia*, diakses pada 18 April, jam 08.00 WIB dari <http://tekno.kompas.com/read/2016/10/24/15064727/2016>.
- LN, Syamsu Yusuf. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Oneto, Erima-Sugiarto, Yosep. 2009. *Antigaptek Internet*. Jakarta: Kawan Pustaka
- Patmonodewo, Soemiarti. 2001. *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan Pribadi: Dari Bayi Sampai Lanjut Usia*, Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia
- RI, Departemen Agama. 2014. *Al-Qur'an, Tajwid dan Terjemahan*. Bandung : Diponegoro.
- Uhls, Yalda T. 2015. *Media Moms and Digital Dads*. Solo: Metagraf.
- Ubaedy, AN. 2009. *Cerdas Mengasuh Anak*. Jakarta: KinzaBooks.
- Wijanarko, Jarot. 2016. *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital*. Jakarta Selatan: Keluarga Indonesia Bahagia.
- Woolfson, Richard C. 2005. *Mengapa Anakku Begitu?*. Jakarta Timur: Erlangga.