

PENCEGAHAN KECANDUAN GADGET DAN TANTRUM PADA ANAK MELALUI KONSISTENSI POLA ASUH

The Prevention Of Gadget Addiction And Temper In Children Through Consistency Of Parenting Patterns

Ignasia Nila Siwi¹, Monik Krisnawati², Nining Sulistyowati³, Okta Risya Safitri⁴

¹ Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Madani Yogyakarta, 55792, Indonesia

² Dosen Program Studi D3 Farmasi, STIKes Madani Yogyakarta, 55792, Indonesia

³ Dosen Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Madani Yogyakarta, 55792, Indonesia

⁴ Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Madani Yogyakarta, 55792, Indonesia

Email: ignasiasiw@gmail.com

ABSTRAK

Kecanduan gadget dan tantrum merupakan permasalahan yang sering terjadi pada anak sekarang, sejalan dengan perkembangan jaman. Hasil *preliminary study* di PAUD Bunayya Islamic Center Bin Baz didapatkan bahwa mayoritas anak-anak pendidikan usia dini memiliki ketergantungan terhadap gadget dan tidak sedikit yang tantrum akibat ketergantungan tersebut. Oleh karena itu dibutuhkan metode pencegahan kecanduan gadget dan tantrum pada anak secara tepat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi terhadap pencegahan kecanduan gadget dan tantrum pada anak melalui konsistensi pola asuh. Metode yang digunakan meliputi skrining permasalahan kecanduan gadget dan tantrum, pemberian edukasi, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan inkonsistensi pola asuh mengakibatkan anak kecanduan gadget dan tantrum. Melalui konsistensi pola asuh, kecanduan gadget dan tantrum dapat dicegah dan diatasi.

Kata Kunci : kecanduan gadget dan tantrum, konsistensi pola asuh

ABSTRACT

Gadget addiction and temper are problems that often occur in children now. The results of the preliminary study at the Paud Bunayya Islamic Center in Bin Baz ICBB found that the majority of children of early childhood education have a dependence on gadget and not a few who are temper due to this dependence. Therefore, the right method of prevention of this problems is needed. This community service activity aims to provide education on prevention of gadget addiction and temper in children through the consistency of parenting. The methods used include screening gadget addiction and temper problems, giving education, and evaluating. The results of the activity show inconsistencies in parenting pattern resulting in gadget addiction and temper. Through consistency of parenting, gadget addiction and temper can be prevented and overcome.

Keywords: consistency of parenting, gadget addiction and temper.

PENDAHULUAN

Kecanduan gadget merupakan penggunaan gadget elektronik dan internet yang tidak terkendali yang disertai dengan gangguan perilaku, kognisi dan sosial (Detik, 2016). Berdasarkan situs New York Times, 70% orang tua mengaku mengizinkan anak-anak mereka yang berusia 6 bulan- 4 tahun untuk bermain gadget ketika orang tua sedang sibuk, 25 % mengaku meninggalkan anak-anak sendiri dengan bermain gadget saat menjelang tidur.

Penyebab kecanduan gadget ditinjau dari teori belajar sosial memiliki 3 konsep (Miller, 1993). Konsep pertama yaitu belajar melalui observasi atau pengamatan yang bukan semata-mata sekedar meniru perilaku orang lain. Konsep kedua yaitu penerapan *reinforcement* dan *punishment*. Konsep ketiga yaitu *reciprocal determinism*.

Tantrum adalah sikap dan perilaku anak yang diekspresikan dengan marah-marrah, mengamuk bahkan membanting barang yang disebabkan oleh sesuatu. Tantrum

diklasifikasikan menjadi dua yaitu tantrum manipulatif dan tantrum frustratif (Parenting, 2015). Penyebab tantrum ada tiga yaitu terhalangnya keinginan anak untuk mendapatkan sesuatu, pola asuh orang tua yang tidak konsisten, dan suasana hati anak (Tasmin dalam Syamsudin, 2013).

Pola asuh orang tua adalah cara orang tua mendidik dan membesarkan anak yang dipengaruhi oleh faktor budaya, agama, kebiasaan, kepercayaan dan kepribadian orang tua (Markum, 1999). Menurut Hurlock (1996) pola asuh orang tua meliputi pola asuh otoriter, demokratis, dan permisif. Faktor yang mempengaruhi pola asuh orang tua diantaranya: a) sosial ekonomi, b) tingkat pendidikan, c) jumlah anak, d) nilai-nilai yang dianut.

Permasalahan yang ditimbulkan akibat kecanduan gadget dan tantrum pada anak meliputi: a) terganggunya perkembangan sosial anak, b) ketidakdisiplinan, c) terganggunya perkembangan motorik kasar, d) merusak kesehatan mata dan fisiologis otak.

Berdasarkan *preliminary study* di PAUD Bunayya Islamic Center Bin Baz didapatkan bahwa mayoritas anak-anak pendidikan usia dini memiliki ketergantungan terhadap gadget dan tidak sedikit yang tantrum akibat ketergantungan tersebut.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi: 1) skrining permasalahan kecanduan gadget, tantrum pada anak dan pola asuh orang tua, 2) pemberian edukasi kepada orang tua tentang pencegahan kecanduan gadget dan tantrum melalui metode audio visual, 3) evaluasi tentang cara pencegahan kecanduan gadget dan tantrum. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SU ICBB Yogyakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil skrining permasalahan kecanduan gadget dan tantrum pada anak didapatkan bahwa lebih dari 50% responden mengalami hal tersebut. Sedangkan untuk pola asuh orang tua, didapatkan inkonsistensi pola asuh (ayah, ibu, nenek, kakek). Mayoritas pola asuh ibu sudah sesuai, namun tidak sejalan dengan pola asuh ayah ataupun kakek/nenek. Hal tersebut dikarenakan ketidakpahaman ayah ataupun kakek/nenek terhadap pola asuh yang konsisten.

Temuan tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Irmayanti (2018) yang menyampaikan bahwa mayoritas ibu yang memiliki pendidikan tinggi cenderung menemukan cara-cara yang menarik untuk mendampingi penggunaan gawai pada anak prasekolah yaitu dengan cara ikut bermain gawai bersama anak dengan mengarahkan anak untuk membuka konten yang bermanfaat bagi pembelajaran anak. Selain itu, ibu juga berperan dalam pembatasan durasi serta aturan-aturan bagi anak dalam bermain gawai sehingga mampu menstimulasi kemampuan literasi dan menambah pengetahuan anak. Sedangkan ibu yang memiliki pendidikan rendah cenderung mengalami hambatan dalam menemukan cara yang menarik untuk pendampingan anak saat menggunakan gawai.

Inkonsistensi pola asuh orang tua terhadap pendampingan penggunaan gawai disebabkan oleh terbatasnya waktu yang dimiliki ayah. Sedangkan inkonsistensi ibu disebabkan oleh perilaku tantrum anak dan rendahnya pendidikan ibu. Berdasarkan penelitian Irmayanti (2018) menyampaikan bahwa perilaku pendampingan ayah atau ibu yang selalu memberikan gawai/gadget untuk menenangkan anak saat tantrum, justru membuat anak semakin tantrum saat tidak diberikan gawai.

Permasalahan kecanduan gadget dan tantrum membutuhkan penanganan atau cara untuk mengatasi. Salah satu cara mengatasi

kecanduan gadget pada anak adalah dengan memberikan batasan waktu kepada anak. Cara tersebut sesuai dengan hasil penelitian Irmayanti (2018) dan Edy (2015) yang menyebutkan bahwa keterlibatan orang tua secara langsung dalam hal mengantisipasi dampak negatif penggunaan gawai, termasuk kecanduan gawai adalah dengan penerapan pembatasan waktu yaitu maksimal 15-30 menit.

Saat anak mengalami proses belajar adaptasi pembatasan durasi menggunakan gadget, maka orang tua harus menawarkan aktivitas pengalih perhatian. Aktivitas pengalih perhatian yang ditawarkan seperti permainan edukatif yang disukai anak dan mampu menstimulasi perkembangan anak di empat bidang: motorik kasar, motorik halus, kemampuan sosial dan bahasa.

Kesibukan orang tua dengan atau tanpa pendampingan penggunaan gadget pada anak merupakan salah satu faktor penyebab kecanduan gadget pada anak dan juga perilaku tantrum. Anak menuntut perhatian dari orang tua saat proses tumbuh kembang, termasuk dengan paparan gadget. Ketika orang tua sibuk dengan gadget, maka anak akan belajar juga tentang gadget (*modelling*). Beberapa orang tua yang tidak paham terhadap kebutuhan pendampingan anak ketika menggunakan gadget, akan membiarkan anak menggunakan gadget tanpa pengawasan, bahkan ditujukan agar anak diam. Ketika anak lebih merasakan kenyamanan saat berinteraksi dengan gadget maka anak akan lebih memilih aktivitas tersebut dibanding dengan aktivitas edukatif lain. Dimana kegiatan yang intens tanpa pendampingan saat menggunakan gadget akan mengakibatkan kecanduan dan tantrum pada anak.

Faktor ketersediaan jaringan internet juga merupakan faktor pendukung kecanduan gadget dan tantrum pada anak, karena dengan tersedianya fasilitas internet, anak akan

mudah dan lebih lama berinteraksi dengan gadget daripada permainan sosial lain. Sehingga membatasi ketersediaan jaringan internet dapat menjadi salah satu upaya untuk mencegah maupun mengatasi anak yang kecanduan gadget.

Setiap pembelajaran kepada anak membutuhkan komunikasi yang baik, yang sesuai dengan tumbuh kembang anak. Saat orang tua menyampaikan alasan pembatasan durasi menggunakan gadget ataupun akses jaringan internet, orang tua harus mampu mengomunikasikan sesuai tumbuh kembang anak. Selain itu, untuk memotivasi kepatuhan anak terhadap aturan pembatasan durasi penggunaan gadget dan jaringan internet, maka orang tua harus memberikan *reward* dan *punishment* terhadap perilaku yang ditunjukkan anak.

Kasus kecanduan gadget biasanya dibarengi dengan tantrum manipulatif. Tantrum manipulatif terjadi karena keinginan anak selalu dipenuhi tanpa dipahamkan mengapa boleh dan tidak boleh/dibatasi. Ketika anak yang sudah kecanduan gadget diterapkan pembatasan durasi, maka anak akan berespon dengan tantrum.

Cara untuk mengatasi tantrum adalah dengan tetap berada di sekitar anak saat anak sedang tantrum. Tujuan orang tua berada di sekitar anak saat anak sedang tantrum adalah untuk memastikan bahwa anak tidak menyakiti diri sendiri atau tidak merusak sekitar. Beberapa saat setelah anak tantrum, orang tua harus berbicara kepada anak dengan teknik yang tepat yaitu *eye to eye contact*, sejajar dan suara yang tegas /bukan marah (gambar A dan B). Pengendalian emosi orang tua merupakan kunci utama dalam hal ini.

Gambar A. *eye to eye contact*Gambar B. *Thinking chair*

Isi pembicaraan orang tua kepada anak yang tantrum meliputi apa yang menyebabkan anak tantrum, apa yang dirasakan orang tua saat anak tantrum, dan aturan penyampaian keinginan anak kepada orang tua. Yang perlu diperhatikan adalah ketika tantrum terjadi di tempat umum atau di tempat di mana ada orang lain selain orang tua dan anak yang tantrum. Ketika kondisi tersebut terjadi, maka orang tua harus membawa anak ke tempat privat, yang bertujuan untuk menenangkan anak dan memberi penjelasan kepada anak. Alasan orang tua harus membawa anak ke tempat privat adalah untuk menjaga privasi anak saat dilakukan evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan anak. Setelah anak di ruangan privat, maka sediakan *thinking chair*/kursi diam hingga anak mampu menenangkan diri, tidak tantrum.

Pencegahan tantrum dapat juga dilakukan dengan cara membuat perjanjian di awal mengenai konsekuensi yang harus diambil jika anak berperilaku tantrum. Orang tua

harus memberikan penekanan bahwa anak tidak boleh melakukan tantrum lagi dan orang tua akan bersedih karena harus memberikan konsekuensi yang lebih berat.

Pencegahan kecanduan gadget dan tantrum dapat diawali dengan edukasi kepada orang tua. Salah satu hadits yang diriwayatkan Muslim no 4807 menyebutkan bahwa Rosulullah SAW mengatakan: "Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah lalu kedua orang tuanyalah yang menjadikannya sebagai yahudi, nasrani, atau majusi. Apabila kedua orang tuanya muslim, maka anaknya pun akan menjadi muslim." Peran orang tua dalam hal pola asuh akan sangat menentukan karakter pribadi anak, termasuk mudahnya kecanduan gadget dan tantrum.

Setelah didapatkan data permasalahan, dilakukan pemberian edukasi melalui metode ceramah yang dikombinasikan dengan metode audio visual. Materi yang disampaikan melalui ceramah meliputi cara mengatasi anak yang kecanduan gadget, cara mengatasi tantrum, cara mencegah kecanduan gadget dan tantrum, pemaparan ayat Al-Qur'an dan Hadits terkait permasalahan kecanduan gadget dan tantrum dikaitkan dengan pola asuh orang tua. Sedangkan metode audio visual disampaikan untuk contoh konsistensi orang tua (ayah) saat anak tantrum di depan umum. Metode audiovisual yang disampaikan lebih mendapat perhatian dikarenakan selain menggunakan contoh langsung juga karena menggunakan model peran ayah yang konsisten bersikap terhadap anak yang tantrum.

Evaluasi secara lisan dilakukan terhadap pemahaman ibu dalam memahami materi edukasi (gambar C). Mayoritas ibu-ibu memahami materi yang disampaikan, yang dibuktikan dengan jawaban yang tepat saat ditanya tentang bagaimana cara mengatasi anak yang kecanduan gadget dan tantrum, dan cara pencegahan anak yang kecanduan gadget dan tantrum. Hasil observasi didapatkan bahwa

dengan metode audio visual yaitu melalui video, lebih mendapatkan perhatian lebih dari audiens.



Gambar C. evaluasi secara lisan

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Konsistensi pola asuh orang tua terhadap pendampingan anak saat menggunakan gadget dan tantrum merupakan kunci utama untuk pencegahan kecanduan gadget dan tantrum pada anak. Metode audio visual merupakan metode yang lebih menarik perhatian audiens, sehingga metode ini disarankan untuk digunakan.

Saran

Berdasarkan hasil evaluasi, disarankan edukasi pencegahan kecanduan gadget dan tantrum pada anak melalui konsistensi pola asuh diberikan kepada pengasuh lain yaitu ayah, kakek, nenek, dan guru.

DAFTAR PUSTAKA

Detik. 2016. Anak dan kecanduan gadget. Diakses pada 14 Januari 2019 melalui http://parstoday.com/id/news/indonesia-i24649-anak_dan_kecanduan_gadget

Edy, A. 2015. Ayah Edy menjawab problematika orangtua ABG dan remaja. Jakarta: Noura book publishing.

Fajrina, H.N. 2015. Tingkat Kecanduan Gadget di Usia Dini Semakin Mengkhawatirkan. Diakses pada 14 Januari 2019 melalui <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20151103093518-185-89078/tingkat-kecanduan-gadget-di-usia-dini-semakin-mengkhawatirkan>

Irmayanti, Yuli. 2018. Peran orang tua dalam mendampingi penggunaan gawai pada anak usia prasekolah. UMS. Diakses pada 14 Januari 2019 melalui http://eprints.ums.ac.id/62119/1/NASKA_H%20PUBLIKASI.pdf

Parenting. 2015. Kenali Penyebab Tantrum pada Anak. Diakses pada 14 Januari 2019 melalui <http://www.parenting.co.id/balita/kenali+penyebab+tantrum+pada+anak>

_____. _____. Kecanduan gadget. Diakses pada 14 Januari 2019 melalui <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125384-155.5%20THE%20h%20-%20Hubungan%20antara%20-%20Literatur.pdf>

_____. _____. Tantrum. Diakses pada 14 Januari 2019 melalui <https://pustakauinib.ac.id/repository/files/original/c4050ec328d439b62ad4b14a7d179eb0.pdf>

_____. _____. Pola asuh orang tua. Diakses pada 14 Januari 2019 melalui http://etheses.uin-malang.ac.id/2226/3/08410142_Bab_2.pdf