Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 3, Nomor 10, November 2025, P. 277-281
E-ISSN: 2986-6340
Licenced by CC BY-SA 4.0
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18207820

Peran Orang Tua dalam Menghadapi Anak yang Mengalami Ketergantungan Gadget

Ainul Mardiyah, Fahri Resqi Ananda, Elfi Safina, Azka Azzahra
Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: ainulmardiyah@uinsu.ac.id, fahry010224203@uinsu.ac.id, elfi0102242039@uinsu.ac.id, azka0102242030@uinsu.ac.id

Abstrak

Ketergantungan gadget pada anak menjadi salah satu tantangan serius dalam perkembangan sosial, emosional, dan akademik di era digital. Penelitian ini membahas peran orang tua dalam menghadapi dan mengatasi perilaku kecanduan gadget pada anak. Pendekatan yang digunakan meliputi pengawasan, komunikasi efektif, pembiasaan disiplin digital, dan pemberian contoh penggunaan teknologi yang sehat. Orang tua perlu melakukan pendampingan intensif, menetapkan batasan waktu penggunaan, serta menciptakan aktivitas alternatif yang mendukung tumbuh kembang anak. Selain itu, kerja sama antara keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar sangat penting untuk membangun kebiasaan positif dalam penggunaan gadget. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola asuh yang konsisten dan edukatif mampu mengurangi tingkat ketergantungan gadget serta meningkatkan kualitas interaksi sosial, emosional, dan perilaku anak. Dengan demikian, peran orang tua menjadi faktor kunci dalam mengarahkan penggunaan gadget yang sehat dan seimbang bagi anak.
Kata Kunci: *Peran orang tua, ketergantungan gadget, pola asuh, pengawasan, disiplin digital, perkembangan anak.*

Abstract

Gadget dependence among children has become one of the most serious challenges in social, emotional, and academic development in the digital era. This study discusses the role of parents in addressing and managing gadget addiction in children. The approaches used include supervision, effective communication, the habituation of digital discipline, and providing examples of healthy technology use. Parents need to provide intensive guidance, set time limits for gadget use, and create alternative activities that support children's growth and development. In addition, collaboration between families, schools, and the surrounding environment is crucial to building positive habits in gadget use. The findings indicate that consistent and educational parenting patterns can reduce the level of gadget dependence and improve children's social, emotional, and behavioral interactions. Thus, the role of parents becomes a key factor in guiding healthy and balanced gadget use among children.
Keywords: *Parental role, gadget dependence, parenting style, supervision, digital discipline, child development.*

Article Info
Received date: 25 November 2025 Revised date: 20 December 2025 Accepted date: 25 December 2025

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital membawa banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, termasuk kemudahan akses informasi dan hiburan bagi anak. Namun, di balik manfaat tersebut, muncul pula permasalahan baru berupa ketergantungan gadget pada anak yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap perkembangan fisik, emosional, sosial, bahkan akademik anak. Anak cenderung menghabiskan banyak waktu di depan layar sehingga mengurangi interaksi dengan keluarga, kehilangan fokus belajar, serta mengalami perubahan perilaku seperti mudah marah, sulit diatur, dan kurang bersosialisasi. Dalam kondisi ini, peran orang tua sangatlah penting sebagai pendidik pertama dan utama dalam keluarga. Orang tua tidak hanya berfungsi sebagai pengawas, tetapi juga sebagai teladan dalam penggunaan teknologi yang sehat.

Pola asuh yang tepat, komunikasi yang efektif, dan aturan penggunaan gadget yang jelas dapat membantu anak mengendalikan kebiasaan digital mereka. Selain itu, kemampuan orang tua dalam menyediakan aktivitas pengganti yang positif serta menciptakan suasana rumah yang mendukung pembiasaan disiplin digital turut berperan dalam mengurangi risiko kecanduan gadget pada anak. Melalui pemahaman yang baik tentang bahaya ketergantungan gadget dan strategi pendampingan yang

tepat, orang tua diharapkan mampu membimbing anak untuk menggunakan teknologi secara seimbang dan bertanggung jawab. Dengan demikian, upaya mengatasi ketergantungan gadget bukan hanya tentang membatasi penggunaan, melainkan juga membentuk karakter dan kebiasaan digital yang sehat sejak dini.

TINJAUAN PUSTAKA

Ketergantungan gadget adalah kondisi ketika anak menggunakan perangkat digital secara berlebihan hingga mengganggu kegiatan sehari-hari seperti belajar, tidur, dan interaksi sosial. Menurut Kuss & Griffiths (2017), kecanduan penggunaan teknologi dapat ditandai dengan hilangnya kontrol, penggunaan yang kompulsif, serta dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Pada anak, hal ini dapat terlihat dari perilaku sulit lepas dari layar, tantrum ketika gadget diambil, dan ketidakmampuan mengatur waktu penggunaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam peran orang tua dalam menghadapi anak yang mengalami ketergantungan gadget. Subjek penelitian adalah orang tua yang memiliki anak usia 6–15 tahun dengan indikasi penggunaan gadget berlebihan, dan penelitian dilakukan di lingkungan keluarga serta sekolah. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam untuk menggali pengalaman dan strategi orang tua, observasi terhadap interaksi orang tua dan anak dalam penggunaan gadget, serta dokumentasi berupa catatan harian, aturan penggunaan, dan pendukung lainnya. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model Miles & Huberman (1994), yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk memastikan keabsahan data digunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan member check. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, seperti menjaga kerahasiaan identitas subjek dan menghormati privasi keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyebab ketergantungan gadget

Tingginya Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak

Ketergantungan gadget pada anak semakin meningkat seiring kemajuan teknologi yang menghadirkan beragam hiburan digital seperti permainan interaktif, video streaming, dan media sosial. Anak sering kali menghabiskan waktu berjam-jam menggunakan gadget tanpa adanya batasan yang jelas. Intensitas penggunaan yang terlalu tinggi ini menyebabkan berbagai gangguan pada aspek perkembangan mereka, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Secara fisik, penggunaan gadget berlebihan dapat menimbulkan kelelahan mata, kurang tidur, dan risiko obesitas karena kurangnya aktivitas fisik. Dari aspek emosional, anak cenderung menjadi mudah marah, sensitif, dan tidak stabil ketika akses gadget dibatasi. Secara sosial, ketergantungan pada gadget menurunkan minat anak untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar. Selain itu, tingginya frekuensi penggunaan gadget juga dapat mengurangi kemampuan konsentrasi anak terhadap pelajaran. Anak lebih fokus pada permainan atau tontonan digital dibandingkan tugas sekolah. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademik dan perilaku belajar anak secara signifikan (Fitriyani, N.2019).

Kurangnya Pengawasan dan Kontrol dari Orang Tua

Banyak orang tua yang memberikan gadget kepada anak tanpa aturan yang jelas. Gadget sering dijadikan alat agar anak diam, tidak rewel, atau agar orang tua bisa fokus bekerja. Akibatnya, anak terbiasa menggunakan gadget kapan saja tanpa batas. Kurangnya kontrol terkait durasi, konten, dan waktu penggunaan membuat anak membentuk kebiasaan berlebihan. Sebagian anak menggunakan gadget untuk mengisi kekosongan emosional. Ketika orang tua sibuk dan jarang berinteraksi, anak mencari hiburan atau kenyamanan lewat gadget. Gadget menjadi tempat "pelarian" karena memberi rasa senang instan, sehingga anak mudah mengalami ketergantungan. Anak yang tidak memiliki kegiatan menarik seperti bermain di luar, hobi, olahraga, atau kegiatan kreatif cenderung lebih mudah terjerat gadget. Tanpa pilihan aktivitas lain, gadget menjadi satu-satunya sumber hiburan yang mudah diakses kapan saja. Teman sebaya juga mempengaruhi. Banyak anak menggunakan gadget karena ikut-ikutan teman yang bermain game online atau membuat konten digital. Selain itu, sekolah dan keluarga yang membiarkan gadget bebas digunakan turut memperkuat kebiasaan ini.

Awal mulai anak ketergaantungan gadget

Awal mula anak mengalami ketergantungan gadget biasanya terjadi secara bertahap dan sering kali tidak disadari oleh orang tua. Pada awalnya, gadget diberikan sebagai alat bantu untuk belajar, mengerjakan tugas sekolah, atau sekadar hiburan ringan. Namun, setelah anak mengenal berbagai fitur menarik seperti game, video, dan aplikasi interaktif, mereka mulai menggunakan gadget lebih sering. Penggunaan yang awalnya terbatas kemudian berkembang menjadi kebiasaan harian, terutama ketika anak mulai merasa nyaman dan mendapatkan kesenangan instan dari aktivitas digital tersebut. Situasi ini semakin diperparah ketika orang tua tidak melakukan pengawasan ketat, memberikan gadget untuk menenangkan anak ketika rewel, atau karena kesibukan sehingga anak dibiarkan bermain tanpa batasan waktu. Lambat laun, anak mulai menunjukkan tanda-tanda ketergantungan, seperti sulit berhenti bermain gadget, mengabaikan tugas, berkurangnya minat pada aktivitas fisik, hingga munculnya reaksi emosional ketika gadget dibatasi. Kondisi ini menandakan bahwa penggunaan gadget telah berpindah dari sekadar hiburan menjadi kebutuhan yang sulit dikendalikan. Dengan memahami bagaimana proses awal terjadinya ketergantungan ini, orang tua dapat lebih waspada dan mengambil langkah pencegahan sejak dini.

Faktor ketergantungan gadget

A. Faktor Psikologis

1) Stres, Kecemasan, dan Depresi
   Anak atau remaja yang mengalami tekanan emosional cenderung mencari pelarian untuk meredakan perasaan tidak nyaman. Gadget melalui game, media sosial, atau video memberikan hiburan cepat yang membuat mereka merasa lebih tenang. Proses ini akhirnya membentuk kebiasaan *coping* yang tidak sehat, karena mereka selalu menggunakan gadget untuk menghindari masalah, bukan menghadapinya.
2) Keinginan Mendapatkan Pengakuan
   Media sosial menyediakan sistem *reward* berupa like, komentar, dan jumlah pengikut. Hal ini membuat anak ingin terus mengunggah konten atau memantau reaksi orang lain demi merasa diakui dan dihargai. Ketergantungan emosional pada validasi digital ini bisa menurunkan harga diri jika tidak mendapatkan respon yang diharapkan.
3) Rasa Kesepian
   Anak yang kesepian atau kurang mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitar cenderung beralih ke gadget karena merasa lebih diterima di dunia digital. Game online, chat, atau komunitas virtual memberikan ruang interaksi yang mudah dan cepat, sehingga gadget menjadi pelarian dari rasa sepi.

B. **Faktor Sosial**

1) Pengaruh Teman Sebaya
   Dorongan dari teman sebaya sangat kuat dalam pembentukan perilaku anak dan remaja. Ketika teman-teman menggunakan gadget untuk bermain game tertentu, melihat konten trend, atau aktif di media sosial, anak merasa perlu ikut terlibat agar tidak dianggap ketinggalan zaman atau dikucilkan. Hal ini mendorong penggunaan gadget secara intensif.
2) Kurangnya Interaksi Sosial Nyata
   Anak yang kurang berinteraksi secara langsung misalnya karena lingkungan kurang mendukung, sibuk dengan sekolah, atau kurang bermain di luar akan mencari pengganti koneksi sosial melalui gadget. Interaksi virtual terasa lebih mudah sehingga ia semakin bergantung pada perangkat tersebut.

Faktor Eksternal (Dari Gadget Itu Sendiri)

1) Konten yang Menarik dan Variatif
   Gadget menyediakan video lucu, game interaktif, film, musik, dan berbagai konten visual lainnya yang dirancang untuk memicu rasa penasaran anak. Konten tersebut memberikan stimulasi yang kuat pada otak, sehingga anak ingin terus menontonnya.
2) Desain Aplikasi yang Membuat Ketagihan
   Banyak aplikasi menggunakan fitur-fitur yang secara psikologis membuat pengguna sulit berhenti, seperti:
   - *Infinite scrolling* pada TikTok atau Instagram
   - *Auto-play* pada YouTube yang memutar video berikutnya otomatis

- Sistem level, reward, atau bonus pada game Fitur ini bekerja dengan cara meningkatkan hormon dopamin, sehingga anak terus mencari kesenangan berulang.

3) Personalisasi Konten
Algoritma aplikasi membaca minat pengguna, kemudian menampilkan konten yang semakin relevan dengan apa yang disukai anak. Semakin lama anak menggunakan aplikasi, semakin akurat rekomendasinya, dan semakin sulit mereka berhenti.

Peran Orang Tua sebagai Pengawas Utama

Orang tua memegang peranan yang sangat penting sebagai pengawas utama dalam penggunaan gadget pada anak. Sebagai figur yang paling dekat dan bertanggung jawab atas perkembangan anak, orang tua wajib memastikan bahwa pemanfaatan teknologi berjalan secara sehat, terarah, dan tidak menimbulkan dampak negatif. Pengawasan orang tua tidak hanya sebatas membatasi waktu penggunaan gadget, tetapi juga melibatkan pemahaman yang lebih luas mengenai apa yang dilakukan anak selama menggunakan perangkat tersebut. Pada era digital saat ini, gadget memberikan akses yang sangat luas terhadap berbagai aplikasi, permainan interaktif, media sosial, dan konten audio-visual lainnya. Karena tidak semua konten cocok untuk usia anak, orang tua harus aktif melakukan pemantauan terhadap situs, aplikasi, dan jenis hiburan yang diakses. Dengan demikian, orang tua dapat melindungi anak dari paparan konten berbahaya seperti kekerasan, pornografi, ujaran kebencian, maupun informasi palsu.Selain memantau konten, pengawasan juga meliputi pengaturan durasi penggunaan gadget atau *screen time*. Banyak anak yang tidak menyadari batas waktu dan cenderung terus bermain game atau menonton video tanpa henti. Oleh sebab itu, orang tua perlu menetapkan jadwal penggunaan yang jelas, misalnya hanya diperbolehkan menggunakan gadget setelah menyelesaikan tugas sekolah atau pada waktu tertentu saja.

Aturan ini dapat mencakup larangan penggunaan gadget pada saat makan, saat belajar, dalam lingkungan keluarga, ataupun menjelang waktu tidur agar tidak mengganggu kualitas istirahat. Pengawasan orang tua juga penting dalam membangun disiplin digital. Ketika orang tua konsisten menerapkan aturan, anak akan terbiasa menggunakan gadget secara terkendali dan bertanggung jawab. Kebiasaan ini akan membantu anak memahami bahwa gadget bukanlah alat hiburan utama, melainkan alat bantu yang harus digunakan dengan bijaksana. Selain itu, keterlibatan orang tua dapat memperkuat hubungan emosional dengan anak karena anak merasa diperhatikan dan dipandu dalam perilaku digitalnya. Melalui pengawasan yang terstruktur dan konsisten, orang tua dapat mencegah anak terjebak dalam penggunaan gadget yang berlebihan, sehingga risiko ketergantungan dapat diminimalkan. Anak juga belajar membedakan waktu untuk belajar, bermain, dan beristirahat dengan lebih baik. Pada akhirnya, pengawasan orang tua membantu menciptakan ekosistem penggunaan gadget yang sehat, aman, dan mendukung perkembangan anak secara optimal.

Tantangan dan Strategi Orang Tua dalam Menghadapi Ketergantungan Gadget pada Anak

Tantangan

Orang tua menghadapi berbagai tantangan ketika anak mulai menunjukkan tanda-tanda ketergantungan terhadap gadget. Salah satu tantangan terbesar adalah sulitnya membatasi penggunaan gadget karena anak sering kali menunjukkan perilaku menolak, marah, atau tantrum saat aturan diterapkan. Selain itu, kesibukan orang tua dalam pekerjaan membuat mereka kurang konsisten dalam memberikan pengawasan dan kontrol, sehingga anak memanfaatkan kelengahan tersebut untuk memakai gadget lebih lama. Tantangan lainnya adalah ketidaktahuan orang tua mengenai jenis konten yang dikonsumsi anak, terutama jika orang tua kurang paham teknologi. Gadget juga sering digunakan sebagai alat untuk menenangkan anak, sehingga tanpa disadari orang tua memperkuat kebiasaan ketergantungan tersebut. Kurangnya aktivitas alternatif dan minimnya komunikasi antara orang tua dan anak memperparah situasi, menjadikan gadget sebagai sumber hiburan utama bagi anak. Semua tantangan ini menunjukkan bahwa orang tua perlu meningkatkan pemahaman, keterampilan pengasuhan, serta konsistensi dalam menerapkan aturan penggunaan gadget secara sehat.

Strategi Mengatasi Tantangan

Untuk mengatasi tantangan tersebut, orang tua perlu menerapkan berbagai strategi yang tepat dan berkelanjutan. Strategi nya adalah melakukan

1. pengawasan aktif**,** baik dalam durasi maupun konten yang diakses anak, termasuk menetapkan batas waktu penggunaan gadget (screen time) yang jelas dan sesuai usia. Orang tua juga perlu mengembangkan

2. komunikasi yang efektif**,** dengan memberikan penjelasan kepada anak tentang dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan sehingga aturan tidak hanya bersifat memaksa. Strategi lainnya adalah menyediakan
3. alternatif kegiatan positif, seperti aktivitas fisik, permainan edukatif non-digital, membaca buku, atau kegiatan kreatif yang dapat mengalihkan perhatian anak dari gadget. Konsistensi dalam penerapan aturan menjadi kunci utama keberhasilan strategi ini, sehingga orang tua perlu kompak dan tidak mudah melanggar aturan yang telah disepakati. Selain itu, orang tua dapat memanfaatkan
4. fitur parental control untuk membatasi akses aplikasi tertentu. Dengan perpaduan antara pengawasan, komunikasi, konsistensi, dan alternatif kegiatan, orang tua dapat lebih efektif dalam menghadapi ketergantungan gadget pada anak dan mendukung tumbuh kembang mereka secara seimbang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa peran orang tua sangat menentukan dalam menghadapi anak yang mengalami ketergantungan gadget. Orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis, menggabungkan aturan yang tegas dengan komunikasi yang hangat, terbukti lebih efektif dalam mengurangi penggunaan gadget berlebihan pada anak. Pengawasan yang konsisten, pembatasan waktu layar, serta pemberian aktivitas alternatif mampu membantu anak mengembangkan kebiasaan digital yang lebih sehat. Selain itu, literasi digital orang tua memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan mereka dalam memilih konten yang tepat dan mengarahkan penggunaan teknologi secara bijak. Hambatan yang muncul, seperti kesibukan orang tua, kebutuhan belajar daring, dan pengaruh lingkungan, menunjukkan bahwa upaya mengatasi ketergantungan gadget membutuhkan kerja sama antara keluarga, sekolah, dan masyarakat. Secara keseluruhan, peran aktif, konsisten, dan edukatif dari orang tua menjadi kunci utama dalam mencegah serta mengurangi ketergantungan gadget pada anak.

REFERENSI

Anderson, C. A., & Subrahmanyam, K. (2017). *Digital parenting and children's media use*. Journal of Child Development, 88(5), 1456–1472.

Baumrind, D. (1991). *The influence of parenting style on adolescent competence and substance use*. Journal of Early Adolescence, 11(1), 56–95.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). *Social networking sites and addiction: Ten lessons learned*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 1–17.

Livingstone, S. (2011). *Children and the internet: Great expectations, challenging realities*. Polity Press.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage Publications.

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. WHO Press.

Fitriyani, N. (2019). “Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Anak”. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), 120–130.