

## PENDAHULUAN

Era digital itulah sebutan yang paling tepat untuk saat ini karena begitu pesatnya perkembangan teknologi sehingga hampir semua kegiatan manusia tidak lepas dari teknologi modern, gawai adalah salah satunya yang paling digandrungi dari usia balita sampai dewasa. Gawai adalah adalah suatu peranti elektronik atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis yang secara spesifik dirancang lebih canggih dibandingkan dengan teknologi yang diciptakan sebelumnya(gawai adalah terjemahan dari gadget).Kebutuhan lain yang lebih pokok sekarang seakan menjadi nomor dua tergeserkan dengan kebutuhan akan gawai bahkan saat gawai ketinggalan di rumah dengan berbagai cara akan berusaha untuk mengambilnya, seakan hari ini tidak akan berjalan dengan lancar tanpa adagawai. Gawai bisadigunakan untukkomunikasi, urusan pekerjaan atau bisnis, sekolah, mencari segala berita dan informasi yang dibutuhkan (Schneider, 2006). Komunikasi tidak hanya melalui suara saja, tetapi bisa bertatap muka melalui gawai, dengan sekali sentuhan membuat yang tidak mungkin menjadi mungkin, seseorang yang jauh menjadi dekat dan orang yang di dekat serasa jauh karena pengguna gawaitidak memperdulikan orang di sekitarnya.

Gawai tidak hanya memberi dampakpositif , dampak negatifpun banyak terlebih jika yang menggunakannya masih belum bisa mengoptimalkannya dengan baik. Tidak hanya orang-orang dewasa saja yang biasa menggunakannya,

tetapi anak-anak usia sekolah dasar saat ini sudah banyak yang biasa menggunakan gawai. Bagi anak-anak jika menggunakan gawai terlalu sering pastinya akan berdampak pada proses perkembangan psikologinya, terutama pada perkembangan psikososialnya. Dampak dari penggunaan gawai ini memang beragam, ada anak yang tidak bisa lepas dari gawai karena penggunaan yang tidak terkontrol, tapi ada anak yang menggunakan gawai tapi masih ada batasannya. Anak yang sudah terbiasa menggunakan gawai terlalu sering dia akan cenderung lebih diam karena asyik dengan dunianya sendiri dengan gawai yang digunakannya. Selain itu, ada beberapa dampak negatif yang juga disebabkan penggunaan gawai pada anak-anak, diantaranya mereka jadi malas berfikir, emosional, kurang bersosialisasi dengan teman sebaya, berkurangnya kreatifitas dan bisa menyebabkan kerusakan mata akibat radiasi yang dipancarkan gawai (Nakornthap dan Masateianwong, 2007). Keadaan ini diperparah dengan orangtua yang merasa bangga mampu membelikan anaknya gawai tanpa tahu akan akibatnya, bahkan orangtua yang dulunya sebagai teman bermain bagi anaknya sekarang tergantikan posisinya oleh gawai. Orangtua merasa senang karena anaknya diam dan orangtua bisa melanjutkan urusannya tanpa gangguan. Hal ini merupakan salah satu pemicu anak tidak bisa lepas dari gawai. Orangtua yang mau memperhatikan, mendampingi dan memberikan disiplin waktu penggunaan gawai akan meminimalkan ketergantungan anak terhadap penggunaan gawai.

Pada anak-anak usia sekolah dasar aspek kecerdasan, yaitu kecerdasan intelektual, emosi dan spiritual mengalami perkembangan yang luar biasa yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan selanjutnya (Hurlock

&Elizabeth, 1980). Penggunaan Gawai tanpa pengawasan dan aturan bisa mengganggu belajar anak-anak sehingga mempengaruhi prestasi belajarnya.

Dalam pengoptimalan potensi diri seorang anak, diperlukan adanya peran serta orang tua yang menjadi elemen terpenting dalam pembentukan dan perkembangan kepribadian anak. Dinamika psikologis kehidupan seorang individu diperoleh dari lingkungan sekitarnya yaitu keluarga, sekolah, teman dan lingkungan. Pertumbuhan dan perkembangan anak-anak berlangsung cepat meliputi perubahan dalam banyak aspek perkembangan, baik dari segi psikologis, akademis, maupun sosial.

Pengalaman masa kecil mempunyai pengaruh yang kuat terhadap perkembangan berikutnya. Selain itu, tanpa disadari anak sering menerapkan "*What You See is What You Get*". Penerapan ini memiliki makna sebagai apa yang dilihat oleh anak adalah sebuah pelajaran dan anak-anak adalah peniru yang handal, apabila dari kecil asyik bermain dengan gawai tanpa pendampingan dan pengawasan dari orang tua dan keluarga, perkembangan anak akan mengarah pada sisi negatif.

Pengaruh penggunaan gawai dari usia sekolah dasar akan berpengaruh pada perkembangan psikologisnya, contoh dari segi bahasa anak akan cenderung merekam dan menirukan bahasa yang didengarkan dari video di youtube di gawai terkadang tidak semuanya mengeluarkan suara-suara yang positif dan belum sepenuhnya didengarkan oleh anak.

Perkembangan psikologi dari sisi emosi anak juga akan terganggu semisal seorang anak bermain game di gawai dan mengalami kekalahan pasti akan merasa

jengkel dan marah, menjadi pribadi yang tidak sabar dan tidak mau mendengarkan pendapat orang lain. Dampak psikologis games online yang disediakan gawai mengajarkan kekerasan fisik dan verbal, meningkatkan agresifitas, mudah marah dan emosi, mengandung pornografi, memberi dampak ketergantungan dan penasaran (Kaltiala-Heino.R, Lintonen.T, & Rimpela.A, 2004).

Orang tua berperan penting untuk mencegah anak semakin ketergantungan pada gawai. Keluarga merupakan agen sosialisasi dan sumber utama dari pengaruh balik pembentukan kepribadian dan pertumbuhan anak (Ferguson, 2008). Orang tua dianjurkan untuk mengerti dan paham, batasan-batasan usia, pada usia berapa anak-anak bisa diperkenalkan dan diberi gawai sehingga penggunaan gawai bisa lebih optimal dan lebih berguna. Mendampingi anak, memberikan kasih sayang, sentuhan, komunikasi dan menjadi teman anak bermain. Beragam hal yang timbul dari penggunaan gawai pada anak.

Perkembangan psikologis yang terganggu pada anak pengguna gawai biasanya menarik diri dari interaksi sosial dan cenderung terganggu dari segi emosi. Mereka lebih senang bermain bersama gawainya di rumah karena fasilitas gawai tersedia di rumah, hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Kesraporn Wanajak, 2011 menunjukkan bahwa orang tua yang menentukan media yang digunakan anak-anak di lingkungan rumah dan biasanya orangtua tidak menerapkan aturan kepada anak-anak mengenai waktu penggunaannya. Orangtua yang menentukan media yang ada di lingkungan anak-anak (Villegas.A, 2013).

Kecanduan gawai memiliki efek perilaku adiktif pada banyak aspek di kehidupan seseorang, termasuk akademik / prestasi kerja, hubungan, dan

kesehatan fisik dan mental (Young, 1998). Anak usia sekolah dasar yang menggunakan gawai tanpa aturan sangat berpengaruh terhadap emosi, perilaku dan mempengaruhi pendidikannya karena anak lebih mementingkan penggunaan gawai. Pengaruh orang tua dan lingkungan ternyata memberikan dampak yang signifikan dari penggunaan gawai. Orang tua yang memberikan aturan penggunaan gawai dan mendampingi mencegah ketergantungan terhadap penggunaan gawai.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang sudah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti "*Bagaimana Dinamika Psikologis Penggunaan Gawai pada Anak SD?*". Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui perkembangan psikologis penggunaan gawai pada anak usia sekolah dasar khususnya anak SD kelas 5 dan 6.

### **Penggunaan gawai pada anak**

Perkembangan otak anak akan lebih optimal jika anak diberi rangsangan sensorik secara langsung (Prianggoro, 2016). Kemampuan anak akan berkembang dengan baik bila diberi stimulus yang bersifat edukatif sehingga membangun kreativitas anak. Karena anak pada umumnya masih membutuhkan benda yang sifatnya konkrit. Kegiatan yang melibatkan anak secara langsung akan sangat membantu anak dalam mengembangkan imajinasi, kreativitas, dan kecerdasannya.

Beberapa efek yang ditimbulkan terhadap penggunaan gawai dalam kegiatan sehari-harinya.

#### **1. Interaksi sosial anak**

Penggunaan gawai yang berlebihan menyita waktu anak sehingga melupakan kewajiban dan tidak memperhatikan lingkungan sekitarnya. Anak cenderung kurang empati dengan situasi disekitarnya dan jarang bersosialisasi dengan temannya.

## 2. Waktu

Kebiasaan yang sering diulang akan terus terpelihara tanpa ada batasnya. Terlebih dalam hal penggunaan gawai yang berlebih akan banyak menyita waktu, tenaga, pikiran dan perhatian anak. Tanpa disengaja anak akan terbentuk menjadi anak yang tidak menghargai waktu karena penggunaan gawai. Ketika anak sudah asyik dengan gawai maka anak akan lupa dengan dunia nyata. Waktu belajar terganggu sehingga mempengaruhi prestasi belajar di sekolah.

Pengenalan gawai pada anak sangat penting, tetapi pengawasan orangtua tetap dibutuhkan Menurut Hasella (2013) mengatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian dari 41 responden terdapat 18 responden menggunakan gawai lebih dari 6 jam perhari dan gawai digunakan untuk browsing bahkan paling banyak digunakan untuk bermain *game online* dan untuk mengakses berbagai media sosial yang ada seperti *Instagram, Path, Facebook, twitter*. Sementara itu anak-anak pada usia 5-12 tahun menjadi pengguna terbanyak dalam kemajuan dari teknologi dan informasi.

Pendidikan yang mengutamakan kecerdasan motorik, kecerdasan berpikir, kecerdasan emosi, bahasa serta komunikasi sangat dibutuhkan anak-anak karena anak-anak asset masa depan suatu bangsa yang harus di perhatikan dalam setiap

tahap masa perkembangannya. Anak-anak di usia SD adalah masa-masa dimana anak mulai meniru berbagai perilaku yang dilihatnya, penggunaan gawai tanpa aturan memberikan dampak negatif pada anak karena mempengaruhi emosi, perilaku dan pendidikannya. Kemudahan pengoperasian gawai memberikankemudahan pada anak-anak secara bebas untuk memperoleh berbagai hal yang belum sesuai usianya.

### **Perkembangan psikologis anak terganggu**

Rasa sayang orang tua sebenarnya tidak harus diungkapkan dengan memenuhi semua permintaan anak, terutama jika tindakan ini berdasarkan pada rasa bersalah orang tua yang hanya memiliki sedikit waktu bersama anak karena harus bekerja. Enam puluh enam persen dari anak usia 8 sampai 18 tahun memiliki gawai sendiri, hal ini sudah menjadi trend di masyarakat gawai adalah barang yang harus dimiliki (Chou, C., Chou, J., & Tyan, N. N, 1999). Mengingat pengaruh penggunaan gawai yang berlebihan terhadap perkembangan anak, orangtua bisa memberikan penjelasan yang masuk akal ketika anak merengek meminta dibelikan gawai untuk bermain game misalnya, orangtua harus memberi pengertian bahwa anak seusianya belum tepat membawa gawai.

Seiring dengan pertumbuhan fenomenal penggunaan gawai, ada kekhawatiran di seluruh dunia mengenai risiko yang terkait dengan penggunaannya (Gentile & Stone, 2005). Penggunaan gawai membuat anak menjadi tidak peduli dengan lingkungan sekitar dan jarang bersosialisasi atau bermain dengan anak-anak seusianya. Pengguna internet melalui gawai mengalami kepuasan tersendiri dengan berkomunikasi melalui online (Chou, dan Tyan 1999).

Penelitian lain telah mendokumentasikan bahwa pengguna gawai memakai fasilitas internet dan mengatakan bahwa internet adalah jalan santai, menarik, dan menyenangkan untuk pertukaran sosial (Morahan-Martin & Schumacher, 2000). Anak menjadi kurang sensitif terhadap orang lain karena setiap hari anak-anak tersebut hanya berhubungan dengan benda mati.

Individu yang kecanduan gawai sering menderita gangguan kejiwaan lainnya (Young, 1996). Perkembangan kejiwaan anak yang terganggu terpengaruh oleh video dewasa melalui youtube di gawai anak yang sudah terpapar oleh pornografi, rekamannya akan sulit dihapus dari ingatan dan pikiran untuk jangka waktu yang lama. Anak sibuk dengan media sosial di gawai yang membuatnya lupa belajar. Fasilitas lain dari gawai adalah games. Isi dari games di gawai yang sering menayangkan adegan yang penuh kekerasan. Tanpa disadari tayangan adegan kekerasan di dalamnya dapat memberikan dampak negatif bagi perkembangan jiwa anak. Anak-anak yang selalu melihat adegan kekerasan dan melakukan permainan dengan adegan kekerasan akan terpicu untuk melakukan perilaku yang agresif. Perilaku agresif adalah tingkah laku yang dijalankan oleh individu dengan maksud melukai atau mencelakakan individu lain dengan ataupun tanpa tujuan tertentu (Koeswara, 1988). Beberapa landasan teori yang mendukung efek negatif dari penggunaan gawai berpengaruh terhadap agresivitas adalah media masih mengidentifikasi video game yang terdapat pada gawai sebagai penyebab peristiwa kekerasan dan kejahatan di kehidupan nyata (Anderson & Bushman, 2001; Bushman & Anderson, 2002) video game kekerasan yang tersedia di gawai meningkatkan perilaku agresif dalam jangka

pendek dan jangka panjang (Konijn, E. A., Bijvank, M., & Bushman, B. J., 2007); memberikan efek negatif pada emosi yang dapat bertahan selama memainkan game di gawai dan mempengaruhi perilaku di kehidupan nyata (Anderson, & Bushman, 2001), keprihatinan tentang permainan kekerasan digital sebagai penyebab agresi dan kekerasan kejahatan dan media kekerasan lainnya bertanggung jawab sebanyak 30% kekerasan sosial (Anderson, C., & Bushman, B. J. 2001).). Beberapa penelitian terkait VVGE variabel-agresi menimbulkan dampak kenakalan, fisik, agresi verbal dan kemarahan dari penggunaan gawai (Anderson, C. A., Gentile, D. A., & Buckley, K. E. 2007)). Penelitian telah menunjukkan bahwa kebanyakan orang muda menghabiskan lebih banyak waktu dengan gawai daripada tidur (Wanajak . K. , 2011). Di Irlandia, sebuah studi longitudinal menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak berusia sembilan tahun bermain gawai harian (Gentile, 2009).

Studi empiris menunjukkan bahwa kecanduan internet melalui gawai memiliki efek pada aspek kehidupan seseorang, termasuk akademik, kinerja pekerjaan, hubungan, dan kesehatan fisik dan mental (Goldberg, 1996). Sebagian besar game di gawai yang beredar saat ini memang didesain supaya menimbulkan kecanduan para pemainnya. Semakin seseorang kecanduan pada suatu game di gawai maka pembuat game semakin diuntungkan karena peningkatan pembelian gold, tool, karakter dan sejenisnya semakin meningkat.

Hasil penelitian menemukan bahwa pengguna internet melalui gawai menghabiskan waktunya untuk *online* sehingga melupakan keluarga dan hubungan sosial (Wanajak .K., 2011). Padahal seharusnya anak usia SD akan lebih

baik bersosialisasi dengan teman sebayanya agar sesuai dengan tumbuh kembangnya dan mengenal lingkungan sekitarnya serta mengeksplor kemampuan yang dimilikinya. Perhatian orangtua dan lingkungan bisa meminimalkan ketergantungan terhadap penggunaan gawai.

### **Pengaruh Gawai Terhadap Pendidikan**

. Hasil penelitian Yayasan Kita dan Buah Hati menyebutkan sejak 2008 hingga 2010, sebanyak 67 persen dari 2.818 siswa sekolah dasar kelas 4,5,6 di wilayah Jabodetabek mengaku pernah mengakses informasi pornografi di gawai 17 persen dari games di gawai, 12 persen melalui film, dan 4 persen melalui media. Jika anak sudah mengalami adiksi dengan penggunaan gawai tentu saja berpengaruh ke berbagai aspek kehidupannya, salah satunya perkembangan pendidikannya di sekolah. Jadwal belajarnya tentunya akan terganggu dan mempengaruhi prestasi belajarnya karena tidak bisa membagi waktunya antara gawai dan belajar. Anak-anak menggunakan gawai sampai larut malam sehingga waktu tidurnya terganggu membuat anak malas bangun pagi untuk berangkat sekolah.

### **Manfaat gawai bagi anak**

Perkembangan teknologi semakin canggih dan sudah banyak software edukasi yang tersedia di gawai membantu perkembangan anak. Berbagai software yang tersedia di gawai tersebut biasanya mengajak anak untuk belajar sambil bermain, biasanya bentuk games edukasi maupun bentuk aplikasi lainnya yang disukai anak. Games edukasi yang tersedia di gawai digunakan sebagai alternatif media pembelajaran yang mudah dipelajari dan dipahami oleh anak, dengan

adanya perkembangan teknologi ini, guru juga dapat berkreasi dengan membuat berbagai software edukasi sendiri. Sehingga guru akan semakin terampil dalam hal teknologi. Sekarang ini sudah banyak berbagai software edukasi di gawai yang bermanfaat bagi anak-anak.

### **Peran Orang Tua dalam Penggunaan Gawai Untuk Anak**

Mengenalkan gawai pada anak sebenarnya tidak ada yang salah, tetapi banyak dari orangtua yang tidak memahami benar penggunaan gawai yang baik untuk anak. Gawai tidak hanya untuk membuat anak asyik bermain dan menjadi tenang, tetapi banyak manfaat yang mengandung unsur pendidikan yang bisa diperoleh. Seperti beberapa kritikus menunjukkan, “ada orang-orang yang berpendapat gawai dan internet sebagai kekuatan positif yang akan memajukan komunikasi dan akses pendidikan, mempromosikan pemahaman global dan membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik untuk hidup.” (*Australian Communications and Media Authority, 2013*). Meskipun penggunaan gawai memberikan ketertarikan tersendiri tetapi anak harus tetap bersosialisasi dengan teman sebaya dan lingkungan. Peran orangtua yang memperhatikan anak akan meminimalkan seorang anak bisa mengendalikan penggunaan gawai. Perhatian dan kedisiplinan yang diberikan orangtua akan sangat mempengaruhi penggunaan gawai karena pada kenyataannya tidak semua anak pengguna gawai kecanduan, tergantung orangtua mengarahkan anak. Terkadang orangtua membelikan gawai pada anak supaya mereka tenang dan tidak terganggu namun mereka tidak menyadari penggunaan gawai yang tidak terkontrol membuat anak-anak tidak merespon lingkungan sekitar. Jika anak-anak difasilitasi dengan gawai dan

penggunaannya tidak dibatasi bisa saja penglihatan anak mulai terganggu karena efek radiasi yang dipancarkan gawai, otak anak juga semakin dirusak dengan adanya gelombang radiasi yang dipancarkan oleh gawai.

Penggunaan gawai harus disesuaikan dengan kebutuhan anak sehingga kontrol orang tua sangat mutlak diperlukan untuk mengawasi penggunaannya agar tidak melampaui batas, tidak menggunakan gawai ketika semua anggota keluarga ada di rumah. Kritikus yang setuju dengan hal ini mengatakan bahwa, “Teknologi dalam hal ini gawai akan membuat komunikasi dengan orangtua terhambat , isolasi dalam keluarga, dan menjauhkan antara keluarga dan dunia luar” (Iswidharmajaya & Derry, 2014).

Sebelum memberikan gawai pada anak sebaiknya orangtua mempertimbangkan beberapa hal berikut:

1. Faktor Keamanan

Gawai yang canggih dengan harga mahal yang dibawa anak hanya akan menjadikan orang yang memiliki niat jahat tergerak untuk melakukan kejahatan, hingga akhirnya anak anda menjadi korban kejahatan pencurian gawai yang dimilikinya. Karena itu, sebaiknya pilihkan gawai yang tidak terlalu mahal untuk anak. Cukup belikan yang sudah memadai fungsi dan manfaat untuk anak seusianya.

2. Faktor Kemanfaatan

Anak biasanya selalu menginginkan apa yang dimiliki temannya, tanpa memikirkan apakah dia membutuhkannya atau tidak. Saat anak meminta

dibelian gawai, orang tua harus bisa menjelaskan manfaat penggunaan gawai dan efek yang ditimbulkan.

### 3. Pengaruhnya terhadap mental anak

Orangtua harus mempertimbangkan pengaruh penggunaan gawai pada anak. Penggunaan gawai tanpa pendampingan dan aturan dari orangtua justru akan membuat anak ketergantungan terhadap penggunaan gawai.

### 4. Efek terhadap perkembangan anak

Penggunaan gawai yang baik adalah bisa membagi waktu dengan aktifitas lain selain bermain gawai. Jangan sampai dengan adanya gawai, anak lupa untuk berinteraksi dengan teman temannya, bermain layaknya anak-anak.

Orangtua harus memberikan aturan waktu terhadap penggunaan gawai, pembagian waktu untuk melaksanakan kewajibannya, belajar, bermain dan berinteraksi dengan orang lain, termasuk orang tuanya sendiri.

Beberapa cara yang dapat dilakukan para orang tua dalam mendidik anak agar masa perkembangannya berjalan sesuai semestinya:

1. Memahami kemampuan anak dengan meluangkan waktu untuk menilai seberapa tajam anak memilah hal-hal baru.
2. Menyediakan atau menciptakan lingkungan belajar yang baik, menyenangkan dan sesuai dengan keinginan anak.
3. Tidak memarahi anak ketika anak melakukan kesalahan, artinya sebaiknya para orang tua membiarkan anaknya belajar dari kesalahan yang telah ia perbuat dan membantu anak dalam belajar progresif dengan memperkuat landasan pendidikan mereka.

4. Bersabar dan aktif dalam mendidik anak meskipun anak sudah mendapatkan pendidikan di sekolah, orang tua tetap memiliki peran terbesar dalam menciptakan suatu karakter dalam diri seorang anak.
5. Meluangkan banyak waktu untuk anak, agar anak tidak merasa kesepian dan bosan dirumah karena tidak ada teman.

Perlu disadari bahwa setiap anak istimewa karena satu dengan yang lainnya berbeda. Hanya saja orang tua disini memegang peran utama dalam pendidikan anak. Bermain diluar rumah lebih baik daripada diam terpaku dengan gawai. Bermain sepak bola dengan teman-temannya di lapangan luas jelas memiliki perbedaan dengan bermain bola di playstation atau gawai. Hal ini berpengaruh terhadap perkembangan psikologis anak mulai dari perkembangan fisik-motorik, kognitif, sosio-emosional dan bahasa, yang perbedaannya dapat dirumuskan sebagai berikut: (1) Ketika anak bermain sepak bola bersama teman-temannya, secara alami anak akan berlari mengejar bola untuk berkompetisi dalam permainan tersebut. Sehingga perkembangan fisik-motorik mampu berkembang dengan baik. (2) Ketika dalam permainan atau kompetisi tersebut ada pihak yang kalah, akan terjadi banyak interaksi yang kuat membentuk kepekaan dan pelajaran seorang anak dalam menerima kekalahan atau merasakan kemenangan yang sesungguhnya. Perkembangan kognitif dengan mudah dapat tercapai dengan baik. (3) Anak merasa sedih ketika kalah dalam kompetisi dan merasa senang ketika ia dapat memenangkan kompetisi tersebut. Sehingga perkembangan sosio-emosional anak aktif dengan cepat dan dalam keadaan yang tepat. (4) Interaksi dengan teman dan lingkungan sekitar, kemampuan berbahasa

dapat menjadi lebih baik dibandingkan ketika anak diam dengan gawai yang mempengaruhi kemampuan verbalnya .

Perkembangan teknologi tidak dapat dihindari dan banyak memberikan manfaat disamping pengaruh yang akan berdampak pada anak baik positif maupun negatif, orang tua dituntut lebih kreatif dalam mendidik anak, menyediakan sarana bermain dan belajar dan media lainnya yang lebih sehat. Peran Orangtua membuat aturan terhadap penggunaannya menurut Wanajak.A.(2011):

1. Batasi

Orangtua harus bisa membatasi penggunaan gawai pada anak, protek situs-situs negative dari internet.

2. Dampingi

Mendampingi anak saat menggunakan gawai dan memilihkanmainan atau tontonan yang mendidik, beri penjelasan bila anak bertanya.

3. Buat Aturan yang Tegas

Dalam rumah harus ada aturan yang tegas dan jelas mengenai etika menggunakan gawai, berapa lama dan apa saja yang boleh dan tidak boleh diakses.

4. Bantu Bebas Dari Adiksi

Bila anak sudah mengalami ketergantungan terhadap penggunaan gawai, segera hentikan sementara dan bantu anak untuk bisa mengurangi adiksi.