

# Menangkal Adiksi Digital

**K**EPEMILIKAN ponsel pintar bukan lagi barang mewah. Temuan di lapangan menegaskan hal ini. Banyak anak-anak SMP penyangang Kartu Menuju Sehat (KMS) yang memiliki ponsel pintar dengan spesifikasi tinggi. Sama seperti pedang bermata dua, ponsel pintar memiliki segala potensi untuk mendukung produktivitas.

Pada waktu yang sama, ponsel pintar bisa membawa dampak negatif bagi penggunaannya. Adiksi digital terjadi ketika seseorang gagal mengendalikan diri dalam pemanfaatan alat-alat teknologi. Berbagai literature menegaskan ciri-ciri adiksi digital macam ini. Alih-alih menjadikan alat teknologi sebagai fasilitas komunikasi dan informasi, seseorang yang terjangkit adiksi digital justru diperbudak oleh obsesi aktivitas adiktif seperti *online games* dan tayangan pornografi.

Data empiris tentang kecenderungan pemakaian ponsel pintar yang mengarah pada kondisi adiksi barangkali sangat minim, mengingat kepemilikan ponsel secara massif merupakan fenomena relatif baru. Bagi kebanyakan orangtua, gejala pemanfaatan ponsel pintar secara berlebihan di antara anak-anak adalah realitas objektif yang tidak lagi dipungkiri.

## Peran Orangtua

Adiksi dalam bentuk apapun bersifat kontekstual. Artinya suatu adiksi tumbuh dalam diri seseorang ketika suatu kebiasaan tertentu berlangsung secara berkelanjutan tanpa adanya kontrol eksternal. Temuan neurosains menjelaskan bahwa aktivitas bersifat adiktif ketika kegiatan tersebut menghasilkan hormon dopamine yang berperan sebagai umpan balik menyenangkan pada otak, sehingga pengulangan atas pengalaman yang sama akan dirindukan.

Kontrol sosial, terutama dalam konteks saling menjaga dan saling berkepedulian, merupakan salah satu kunci penting yang harus sama-sama dimainkan baik oleh pihak sekolah maupun pihak orangtua. Bagaimana peran-peran orangtua dan sekolah bisa dimainkan?

## Markus Budiraharjo

Minimal ada dua hal penting.

Pertama, dibutuhkan kerelaan untuk membagikan pengalaman antar-orangtua. Saat ini ada beberapa platform media sosial yang sangat mudah dioperasikan. Whatsapp Group (WAG) adalah salah satu yang paling populer. Kelompok orangtua siswa pun dipastikan akan memanfaatkan platform WAG atau semacamnya. Sebagai sarana komunikasi yang luas, tanpa ada kendali hierarkis yang jelas, WAG macam ini telah membentuk komunitas demokratis yang tak terbayangkan beberapa tahun lalu. Temuan ponsel pintar iPhone oleh Steve Jobs banyak dipuji karena telah secara revolusioner berhasil mengubah *landscape* bisnis dan relasionalitas. Batasan-batasan tradisional telah terbuang. Siapapun memiliki hak untuk menampilkan diri. WAG yang sehat, demokratis, dan mendewasakan para anggotanya akan memberikan keluasan cakrawala.

Kedua, media sosial dimanfaatkan untuk membangun komunitas berkeadilan. Komunikasi antara kelompok orangtua dengan guru mesti ditandai oleh kesediaan untuk saling mendukung. Kecurigaan, sekalipun itu dalam tataran wajar, dinilai hanya akan menimbulkan prasangka berlebihan. Temuan empiris dari kajian sosiologis dari sekolah-sekolah yang berhasil menegaskan mendesaknya polarisasi yang sehat. Kepercayaan satu sama lain, keyakinan utama bahwa baik sekolah dan orangtua memainkan peran masing-masing, dan kemampuan mende-ngarkan secara otentik adalah beberapa komponen utama dari pembentuk penting bagi masyarakat pembelajaran yang produktif (Talbert & McLaughlin, 1994; Byrk & Schneider, 2003).

## Pendampingan

WAG orangtua murid dan guru

memainkan peran penting sebagai sarana pembelajaran semua pihak. Peran mendidikan anak tidak bisa diserahkan sepenuhnya kepada sekolah. Melalui WAG yang produktif, orangtua-orangtua belajar bersama, terutama tentang tanggung jawab pendampingan dalam kaitannya dengan potensi adiksi. "Ada kesepakatan di antara kami berdua sebagai orangtua untuk berhenti menggunakan ponsel kami antara jam 6 ñ 9 tiap malamnya. Saya secara pribadi akan menemani anak dalam belajar," papar salah seorang tua dalam WAG.

"Saya mendukung sekolah untuk melakukan sensor terhadap ponsel anak. Sejak saat itu, saya bisa mengecek apa yang ada di dalam ponsel anak saya. Terutama ketika anak sudah tidur. Untungnya, sampai hari ini, tidak ada konten negatif yang disimpan anak saya," papar salah seorang tua yang lain.

Dua paparan orangtua di atas menggambarkan praktik baik dari WAG orangtua dan guru. Sekolah bertanggungjawab untuk mempertahankan nilai-nilai keutamaan. Orangtua juga tidak lepas tangan. □ - c

*Dr Markus Budiraharjo Med, Dosen  
Magister Pendidikan Bahasa Inggris,  
Universitas Sanata Dharma.*

**KAMIS PAHING, 19 OKTOBER 2017  
(28 SURYA 1951)**

LKY minta pemerintah jamin kerahasiaan data.  
- Tak hanya tuntutan kewajiban.

\*\*\*

Ganyong lebih unggul dibanding gandum.  
- Segera beralih, tunggu apa lagi?

\*\*\*

Distan DIY genjot pemasaran produk pertanian.  
- Tapi tata niaga juga harus dibenahi.

**"KEDAULATAN RAKYAT"  
HALAMAN 12**