

KONSULTASI



Dra. M.J. Retno Priyani, M.Si., dalam kesehariannya selain psikolog, juga Dosen FKIP Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Selain itu juga Trainer Pengembangan SDM di berbagai instansi, organisasi, rumah sakit, sekolah, perguruan tinggi hingga tarekat religius di seluruh Indonesia. Silakan mengirimkan keluhan/permasalahan/problema ke Redaksi Majalah PRABA, Jl. Bintaran Tengah No. 4 Yogyakarta 55151, atau Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Tromol Pos 29 Yogyakarta, Fax : (0274) 562383.

Anak Kecanduan Gadget

Tanya :

Yth. Bu Retno,

Saya seorang ibu rumah tangga (32) dan memiliki anak lelaki kelas 4 SD. Dalam mendidik kedua anak kami, kami (terutama saya) berusaha sebaik mungkin. Namun kami dibuat pusing dengan si bontot yang getol bermain gadget terutama *game*. Saya memang bersalah karena telah membelikan HP. Semula saya maksudkan agar tidak mengganggu milik suami, saya atau kakaknya. Tetapi akibatnya kini fatal. Sehari ia bisa betah dengan HP-nya. Kalau disuruh ini itu terutama belajar, ia marah-marah. Mohon bantuan Ibu bagaimana mengatasi hak tersebut agar anak saya tidak terlanjur kecanduan.

Salam & Berkah Dalem

(Ibu Lisa, Solo)

Jawab :

Yth. Ibu Lisa

Memang tidak mudah menghilangkan kebiasaan yang memberikan keasyikan. Agaknya, dengan membelikan HP anda awalnya merasa diuntungkan karena tidak terganggu oleh anak. Bahkan merasa senang karena berhasil memberikan keasyikan kepadanya. Kekhawatiran anda jika anak sampai kecanduan HP, yang juga berdampak pada belajarnya adalah awal yang baik untuk melakukan perubahan.

Pertama-tama perlu kita pahami penyebab anak asyik dengan HPnya. HP yang menyediakan game disukai anak-anak karena setiap tempat dan waktu anak dapat menggunakan tanpa kesulitan. HP/Game juga tidak pernah mengecewakan maupun menyakiti hati; malahan memberikan keasyikan & kegembiraan. Itulah sebabnya anak-anak suka sekali.

Melakukan aktivitas lain (bermain bersama teman, belajar, ngobrol dengan keluarga) tidak dapat dilakukan setiap waktu. Anak harus berusaha untuk mendapatkan waktu yang sesuai dengan pihak lain. Banyak anak mengeluhkan orang tuanya yang lebih asyik dengan HP nya dan kurang peduli dengan anak. Anak juga kadang harus menyesuaikan diri, menahan diri dan mendapat tanggapan yang kurang menyenangkan ketika bermain, atau ngobrol dengan keluarga.

Sebagai manusia, setiap anak memiliki kebutuhan untuk menjelajah/ingin tahu. Anak-anak juga punya kebutuhan untuk bermain bersama teman, mendapatkan kegembiraan bersama. Anak-anak juga ingin bercerita dengan orang tuanya. Adanya kebutuhan-kebutuhan tersebut, memunculkan keinginan anak untuk melakukannya. Bermain dengan teman-teman memang mengasyikkan, tapi bermain dengan teman juga butuh kesesuaian waktu. Menentukan permainan yang disepakati juga butuh toleransi dan tenggang rasa. Berteman kadang juga memunculkan konflik. Masih banyak aktivitas lain yang dapat dilakukan anak, tetapi mensyaratkan sesuatu, tak semudah menggunakan HP untuk main game.

Bagaimana kita harus menyikapi anak yang sudah terbiasa main game di HP? Tentunya orang tua perlu memberi kesempatan bermain di luar rumah bersama teman-temannya, menyediakan berbagai bacaan (majalah, koran, komik) dan bersama-sama mendiskusikannya. Ciptakan suasana yang memungkinkan terjadinya interaksi antar anggota keluarga. Upayakan munculnya kesan bahwa ada banyak hal yang dapat dilakukan dan memberikan keasyikan, kegembiraan. Berikan respon yang positif terhadap cerita dan pengalaman anak. Tentu saja perlu pengorbanan waktu, tenaga, pikiran, perhatian dan uang dari orang tua. Yang lebih penting, orang tua perlu mengurangi penggunaan HP di depan anak sebagai contoh bahwa orang tuanyapun tidak terlalu sering menggunakan HP.