

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring berkembangnya zaman, teknologi berkembang secara pesat. Saat ini teknologi sudah menjadi kebutuhan penting bagi setiap orang, karena segala sesuatu bisa hanya dengan menggunakan *handphone* atau *gadget*. Gadget merupakan sarana yang memudahkan seseorang melakukan interaksi sosial, terutama untuk melakukan keperluan pekerjaan atau berkomunikasi satu sama lain. Hanya dengan *gadget* kita bisa berinteraksi dengan orang lain tanpa bertatap muka langsung.

Pengguna internet di Indonesia pada tahun 2021 mewakili 210 juta orang dari total 270 juta penduduk Indonesia. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022 terjadi peningkatan persentase penetrasi Internet di Indonesia yaitu sebanyak 77,02%. Sama halnya dengan penggunaan *gadget* juga yang semakin meningkat. Anak-anak di zaman sekarang pun sudah bisa menggunakan *gadget*. Selain itu, dalam hal waktu penggunaan Internet tidak sedikit yang menggunakan lebih dari 10 jam, sehingga dapat dikatakan bahwa penggunaannya pun beragam termasuk anak-anak (Zulfahmi et al., 2022).

Menurut Sari, T.P & Mistalina (2016) menyebutkan bahwa, pemakaian *gadget* tergolong kecanduan, jika lebih dari 120 menit/hari dengan pemakaian lebih dari 75 menit. Selain itu, seseorang dikatakan

kecanduan *gadget* jika pemakaiannya lebih dari 3 kali dengan durasi 30 hingga 75 menit/hari. Dikatakan Intensitas tinggi jika total durasi menggunakan *gadget* 4-5 jam/hari. Selain itu, penggunaan *gadget* lebih dari 40-60 menit per hari dan intensitas pemakaian 2-3 kali per hari, tergolong dalam intensitas sedang. Dikatakan Intensitas sedang jika total durasi menggunakan *gadget* 2-3 jam/hari.

Selanjutnya, penggunaan *gadget* berada dalam kategori penggunaan rendah dengan durasi penggunaan < 30 menit setiap hari, dan intensitas penggunaan maksimal dua kali. Dikatakan Intensitas ringan jika total durasi menggunakan *gadget* kurang dari 1 jam/hari. Berdasarkan data penelitian, mayoritas orang tua (94%) menyatakan nyaman jika anaknya menggunakan *gadget* untuk bermain game online. Sementara 63% anak-anak bermain hingga 30 menit, 15% orang tua mengatakan anaknya dapat bermain selama 30 hingga 60 menit, dan sisanya dapat berpartisipasi dalam permainan selama lebih dari 1 jam (Sujianti, 2018).

Ironisnya, banyak orang tua yang secara sadar memberikan alat bermain kepada anaknya (usia 3 hingga 6 tahun), padahal sebenarnya mereka tidak diperbolehkan menggunakan alat tersebut. Hal tersebut dilakukan dengan alasan agar anak-anak duduk dengan tenang dan tidak marah. Semakin meningkatnya jumlah pengguna *gadget* maka semakin meningkat pula angka kecanduan *gadget*. Seringnya menggunakan *gadget* dapat menimbulkan resiko gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas pada anak. Saat pelepasan hormon *dopamin* yang berlebihan

akibat dari kecanduan gadget, bisa menyebabkan penurunan kematangan *PreFrontal Cortex* (PFC).

Saat anak menggunakan *gadget* dan bermain Internet, dapat menyebabkan pelepasan *neurotransmitter dopamin* secara berlebih sehingga menimbulkan gangguan pemusatan perhatian dan/*hiperaktivitas* (GPPH). Hal ini juga menyebabkan kerja memori menjadi lemah. Dalam hal ini GPPH berkaitan juga dengan gangguan perkembangan pada otak anak, karena produksi hormon *dopamine* yang berlebihan mengganggu kematangan fungsi *prefrontal korteks*. Salah satu contohnya adalah gangguan bicara dan belajar, mengontrol emosi, sulit berkonsentrasi, tanggung jawab, pengambilan keputusan dan sulit bersosialisasi. Maka dari itu, peran orang tua penting untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada anak (Setianingsih, 2018).

Upaya yang biasa orang tua lakukan untuk mencegah anaknya bermain *gadget*, yaitu dengan membatasi anak ketika bermain *gadget* dan memberikan aktivitas pengganti. Orang tua dapat terlibat dalam mendidik anak dengan berbagai cara, seperti membuat permainan bersama mereka (Alia & Irwansyah, 2018). Bermain dapat meningkatkan perkembangan mental anak, bersosialisasi dengan orang lain, emosional, dan kognitif anak (S Maria, 2019).

Anak-anak seringkali menghadapi kesulitan dalam berbagai kemampuan diri, seperti menjadi disiplin, bertanggung jawab, dan fokus di masa usia pertumbuhan. Pada umumnya, perlu diketahui bahwa gangguan

konsentrasi anak dapat disebabkan oleh banyak hal, kurangnya motivasi, atau kurangnya kemampuan anak untuk mengontrol diri sendiri. Konsentrasi yang buruk membuat anak tertinggal atau tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan bahkan memakan waktu lebih lama.

Disamping itu pengaruh luar seperti lingkungan yang berisik dan rasa ketergantungan ingin menggunakan *gadget*. Konsentrasi sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Saat konsentrasi baik, anak cenderung bersemangat dalam menyelesaikan pekerjaannya. Konsentrasi pada anak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan permainan yang melatih konsentrasi, membaca buku, berhitung dan menggambar (Timothy J. Legg, 2019). Permainan konsentrasi adalah permainan yang dapat membantu anak belajar dan meningkatkan konsentrasi. Ada banyak permainan konsentrasi yang mudah untuk dimainkan, seperti permainan *puzzle*, mencari perbedaan pada gambar, mewarnai gambar secara berkala (Oktaviyani & Suri, 2019).

Sesuai dengan apa yang disampaikan di atas, peneliti berkeinginan meneliti mengenai kecanduan *gadget* yang dialami oleh anak prasekolah. Karena pada generasi sekarang kecanduan gadget menjadi permasalahan utama yang banyak dijumpai tidak hanya pada orang dewasa tetapi pada remaja dan anak-anak, maka dari itu perlu dicegah sedini mungkin dari anak usia prasekolah. Oleh karena itu penerapan terapi bermain bagi anak prasekolah, diharapkan mampu mencegah dan mengatasi kecanduan penggunaan *gadget*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, rumusan masalah yang sesuai dengan penelitian ini adalah “Penerapan Terapi Bermain untuk Menangani Kecanduan Penggunaan *Gadget* Pada Anak Prasekolah”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana Penerapan Terapi Bermain untuk Menangani Kecanduan Penggunaan *gadget* Pada Anak Prasekolah.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- a. Diketahui karakteristik anak usia prasekolah Di Bimba *Rainbow* Manunggal Kota Bogor
- b. Diketahui hasil pengkajian durasi penggunaan *gadget* di Bimba *Rainbow* Manunggal Kota Bogor
- c. Diketahui prosedur pelaksanaan terapi bermain
- d. Diketahui hasil evaluasi sebelum dan setelah penerapan terapi bermain pada anak usia prasekolah yang mengalami kecanduan menggunakan *gadget* di Bimba *Rainbow* Manunggal Kota Bogor.

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Peneliti

Dapat mengetahui tumbuh kembang pada anak, mengetahui konsep penggunaan *gadget*, dampak negatif dalam menggunakan *gadget*, durasi penggunaan *gadget* dan bagaimana mengaplikasikan terapi bermain untuk menangani kecanduan *gadget* pada anak prasekolah.

2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian studi kasus ini nantinya bisa digunakan untuk data dasar dalam melakukan penelitian lanjutan dan kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen maupun mahasiswa disamping itu juga dijadikan sebagai literatur untuk pendidikan itu sendiri.

3. Manfaat Bagi Institusi Pelayanan

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dimanfaatkan bagi tempat penelitian dan dapat menambah pengetahuan mengenai penerapan terapi bermain untuk menangani kecanduan penggunaan *gadget* pada anak prasekolah. Serta dapat menjadi acuan untuk orang tua agar dapat lebih memahami dampak ketergantungan penggunaan *gadget* pada anak, sehingga dapat mengatasinya dengan terapi bermain.