

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. TINJAUAN PUSTAKA

1. Kecanduan

a. Pengertian

Kecanduan merupakan perilaku ketergantungan terhadap sesuatu hal yang disenangi (Wardhani, 2018). Kecanduan adalah suatu perilakuadanya ketergantungan serta kurang kontrolnya (Asif dan Rahmadi, 2017). Kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus menerus dengan sebuah aktivitas meskipun tersebut mengakibatkankonsekuensi negatif (Ma'rifatul & Nuryono, 2015).

b. Jenis-Jenis Kecanduan

Jenis-jenis kecanduan menurut Timotius (2018) dan Haruna (2019) adalah sebagai berikut :

1) Kecanduan bahan-bahan kimia

Kecanduan bahan-bahan kimia seperti alkohol, kelompok opiates (opium, morfin, dan heroin), kokain, kafein, nikotin, dan gejala penyerta.

2) Kecanduan bukan bahan kimia

Kecanduan bukan bahan kimia seperti pekerjaan, perjudian, internet.

3) Alkohol

Tidak semua orang tahan minum alkohol. Penggunaan jangka

panjang sangat menganggu kesehatan. Banyak kecelakaan, bunuh diri dan kekerasan yang disebabkan oleh mabuk alkohol.

4) Merokok (Nikotin)

Salah satu komponen utama dari rokok adalah nikotin. Merokok sangat aditif. tidak banyak perokok yang dapat berhenti dari kebiasaan merokok

5) Obat atau narkoba

Termasuk obat yang legal maupun tak legal. Pengguna obat tersebut berpikir bahwa obat tersebut dapat membantu mereka mengatasi masalah. Pengguna obat selalu berusaha meningkatkan dosisnya sehingga akhirnya menjadi overdosis.

6) Judi

Judi dapat menimbulkan masalah walaupun banyak pejudi mengalami kesulitan finansial. Kecanduan makanan. Pelakunya tidak dapat mengendalikan keinginan makannya. Sebagian besar mengalami stres, tetapi pada akhirnya justru menimbulkan stres yang lebih berat.

7) Video Games

Video games dapat menimbulkan kondisi psikologis di mana mereka merasa perlu meluangkan waktu berjam-jam untuk bermain game.

8) Kecanduan internet atau gadget

Seperti halnya pecandu videogame, para pecandu internet ini merasa perlu untuk online sepanjang waktu. Saat mereka mulai

merasa marah atau cemas jika tidak online sebagai tanda atau gejala adanya kecanduan internet atau gadget.

9) Seks

Sebagian orang mempunyai perilaku seksual yang tak terkontrol.

Mereka biasanya meluangkan waktu untuk merencanakan perilaku seksual berikutnya.

10) Shopping

Kecanduan shopping membuat orang merasa lebih baik tentang dirinya sendiri. Mereka biasanya melakukan untuk membangun rasa percaya dirinya, mengatasi stres atau depresi. |

11) Kecanduan Kerja

Jenis kecanduan ini kadang dianggap sebagai hal baik, tetapi kerja keras dapat mengganggu tubuh dan pikiran. Seseorang yang menghabiskan terlalu banyak waktu untuk kerja dapat mengganggu relasi pribadi. Hal ini dapat mengakibatkan orang tersebut merasa belum cukup bekerja. Dalam hal ini orang tersebut mungkin memiliki kecanduan kerja

c. Ciri-ciri Kecanduan

Ciri-ciri kecanduan menurut Nafisa dan Faizin (2023) adalah:

- 1) *Salience* yaitu pengguna berpikir tentang bermain aplikasi tersebut sepanjang hari.
- 2) *Tolerance* yaitu pengguna menghabiskan waktu bermain aplikasi tersebut yang semakin meningkat.
- 3) *Mood modification* yaitu pengguna bermain aplikasi

tersebut sampai melupakan kegiatan lainnya.

- 4) *Relapse* yaitu kecenderungan pengguna bermain aplikasi tersebut kembali setelah lama tidak bermain.
- 5) *Withdrawal* yaitu pengguna merasa tidak baik atau merasa buruk ketika tidak dapat bermain aplikasi.
- 6) *Conflict* yaitu pengguna bertengkar dengan orang lain karena pengguna memainkan aplikasi tersebut secara berlebihan.
- 7) *Problems* yaitu pengguna mengabaikan kegiatan penting lainnya yang akhirnya menyebabkan permasalahan.

2. Gadget

a. Pengertian Gadget

Gagdet merupakan alat elektronik yang digunakan sebagai media informasi, media belajar dan sebagai hiburan (Warisyah, 2015). Gadget adalah sebuah alat komunikasi untuk mempermudah manusia untuk berinteraksi dari jauh maupun dekat. Gadget adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi. Gadget sendiri dapat berupa computer atau laptop, tablet, dan juga telepon seluler atau smartphone (Novitasari, *et al.*, 2016). Menurut Pebriana (2017) gadget adalah perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Diantaranya smartphone seperti iPhone dan blackberry, serta netbook (perpaduan antara komputer portabel seperti notebook dan internet).

b. Jenis-Jenis Gadget

Jenis-jenis gadget menurut Pudyastuti dan Karyadi (2023) adalah sebagai berikut:

1) Handphone

Handphone merupakan jenis gadget yang paling banyak digunakan oleh masyarakat saat ini. Perkembangan handphone pun mengalami perubahan teknologi yang sangat cepat. Jenis handphone yang populer saat ini adalah smartphone dengan menggunakan beberapa operating system seperti *iOS, Android Dan Windows Phone.*

2) Laptop dan komputer

Laptop merupakan komputer pribadi yang ukurannya relatif kecil dan juga ringan. Laptop terkadang disebut juga dengan komputer *notebook* atau *notebook* saja. Fungsi laptop sebagai komputet pribadisama dengan komputer desktop pada umumnya begitupun dengan komponen yang terdapat didalamnya, hanya saja ukurannya lebih kecil, lebih ringan, lebih tidak panas dan lebih hemat daya.

3) Tablet

Gadget jenis ini merupakan handphone yang bentuknya lebih besar, dengan ukuran layar yang lebih besar dari handphone. Tablet dan ipad dapat menampilkan gambaran yang lebih besar dan jelas sehingga pengguna lebih nyaman ketika ingin menonton, bermain game, dan kegiatan lainnya

4) Kamera digital

Kamera digital merupakan salah satu kategori gadget yang fungsinya untuk menangkap gambar suatu objek, baik dalam bentuk foto maupun video.

5) *Headphone*

Headphone merupakan salah satu bentuk dari gadget juga yang sering digunakan untuk mendengar musik agar menjadi lebih jelas. Dengan bantuan *headphone*, pengguna dapat menikmati suara musik atau video dengan lebih jelas tanpa harus mengganggu orang lain.

c. Fungsi dan Manfaat Gadget

Menurut Haruna (2019) umumnya gadget berfungsi untuk menjadikan hidup manusia lebih praktis. Adapun fungsi dan manfaat gadget berdasarkan jenis-jenisnya adalah sebagai berikut:

- 1) Sebagai media komunikasi yang paling bermanfaat bagi manusia. Siapapun dapat terhubung dan saling komunikasi dengan menggunakan perangkat seperti smartphone, laptop, *smart watch*.
- 2) Sebagai akses informasi dimana gadget juga berfungsi sebagai alat untuk mengakses berbagai informasi yang terdapat di internet.
- 3) Sebagai media hiburan, ada beberapa jenis gadget dirancang khusus untuk tujuan hiburan(seperti *iPod* untuk mendengar musik dan smartphone yang dapat membuka video)
- 4) Sebagai gaya hidup dimana gadget merupakan salah satu hal yang paling penting dalam kehidupan manusia saat ini karena hampir

seluruh aktivitas manusia bisa dilakukan menggunakan gadget dan juga boleh dikatakan bahwa gadget akan mempengaruhi gaya hidup setiap penggunanya

- 5) Sebagai salah satu sarana dalam menambah wawasan, dari beberapa fungsi yang disebutkan diatas maka hal tersebut akan membuat para pengguna gadget akan semakin bertambah wawasan.

d. Durasi dan Frekuensi penggunaan gadget

Gadget merupakan bentuk nyata dari perkembangan teknologi berisi berbagai macam aplikasi dan program yang menarik seolah-olah telah menjadi teman bagi anak dan mampu menghipnotis anak untuk duduk tenang selama berjam-jam dengan bermain gadget. *Common Sense Media* dan *Rideout* (2018) mengatakan hasil penelitiannya bahwa terdapat anak dengan usia 2-4 tahun menghabiskan waktu di depan layar selama 1 jam 58 menit per hari dan anak usia 5-8 tahun selama 2 jam 21menit per hari. *American Academy of Pediatrics* (AAP) tahun 2016 merekomendasikan terkait dengan penggunaan gadget untuk anak sesuai dengan usianya.

Tabel 2.2 Rekomendasi durasi penggunaan gadget

Pengelompokan usia	Rekomendasi Durasi	Indikasi Kecanduan
0 – 2 Tahun	Tidak boleh menggunakan	15 jam/minggu
3 – 5 Tahun	Maksimal 10 menit	
5 – 7 Tahun	Maksimal 20 menit	
7 – 9 Tahun	Maksimal 30 menit	
9 – 12 Tahun	Maksimal 1 jam	
12 – 15 Tahun	Maksimal 2 jam	

Sumber: *American Academy of Pediatrics* (AAP) (2016)

Tabel 2.3 Durasi Penggunaan dan frekuensi penggunaan Gadget

	Kategori	Durasi	Kode
Durasi	Rendah	1-30 menit/hari (skor 1)	1
	Cukup	31-60 menit/hari (skor 2)	2
	Tinggi	>60 menit/hari (skor 3)	3
Frekuensi	Rendah	1-3 hari/minggu (skor 1)	1
	Cukup	4-5 hari/minggu (skor 2)	2
	Tinggi	6-7 hari/minggu (skor 3)	3

Sumber: Nurmasari (2016)

Sebuah riset melalui Nielsin Indonesia, *Smartphone Consumer Insight* pada bulan Mei 2013 menunjukan bahwa rata-rata masyarakat Indonesia perharinya dapat menggunakan smartphone dalam waktu 189 menit atau 3 jam 15 menit. Angka tersebut sangat tinggi karena lebih lama daripada penggunaan smartphone di negara maju seperti Amerika. Penggunaan gadget yang terlalu lama dapat mempengaruhi segala aspek selain kesehatan fisik oleh efek radiasi juga kepekaan anak terhadap lingkungan sekitar akan berkurang (Rowan, 2013).

e. Dampak Pemanfaatan Gadget

Menurut Marpaung (2018) dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget adalah sebagai berikut :

- 1) Dampak positif
 - a) Berkembangnya imajinasi.
 - b) Melatih kecerdasan.
 - c) Meningkatkan rasa percaya diri.
 - d) Mengembangkan kemampuan dalam membaca, matematika dan pemecahan masalah.
- 2) Dampak negatif
 - a) Penurunan konsentrasi saat belajar.

- b) Malas menulis dan membaca.
- c) Penurunan dalam kemampuan bersosialisasi.
- d) Kecanduan.
- e) Dapat menimbulkan gangguan kesehatan.
- f) Perkembangan kognitif anak terhambat.
- g) Menghambat kemampuan berbahasa.
- h) Dapat memengaruhi pola perilaku dan karakter anak

Menurut Iskandar, *et al* (2023) dampak positif dan negatif pengguna gadget adalah :

- 1) Dampak positif
 - a) Menambah pengetahuan Anak-anak dengan mudah dan cepat untuk mendapatkan informasi.
 - b) Memperluas jaringan persahabatan

Gadget dapat memperluas jaringan persahabatan karena dapat dengan mudah dan cepat bergabung ke social media. Sehingga dengan mudah untuk berbagi bersama teman.

- c) Mempermudah komunikasi
 - Gadget merupakan salah satu alat yang memiliki teknologi yang canggih. Jadi, semua orang dapat dengan mudah berkomunikasi dengan orang lain dari seluruh penjuru dunia.

- d) Melatih kreativitas anak

Kemajuan teknologi telah menciptakan beragam permainan yang kreatif dan menantang. Banyak anak yang termasuk kategori ADHD diuntungkan oleh permainan ini oleh karena

tingkat kreativitas dan tantangan yang tinggi.

e) Beradaptasi dengan zaman

Salah satu dampak positif gadget adalah akan membantu perkembangan fungsi adaptif seorang anak. Artinya kemampuan seseorang untuk bisa menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan sekitar dan perkembangan zaman. Jika perkembangan zaman sekarang muncul gadget, maka anak pun harus tahu cara menggunakannya.

2) Dampak Negatif

a) Menganggu kesehatan

Gadget dapat menganggu kesehatan manusia karena efek radiasi dari teknologi sangat berbahaya bagi kesehatan manusia terutama pada anak-anak yang berusia 12 tahun kebawah. Efek radiasi yang berlebihan dapat mengakibatkan penyakit kanker.

b) Menganggu Perkembangan Anak

Gadget memiliki fitur-fitur yang canggih seperti kamera, video, games dan lain-lain. Fitur itu semua dapat menganggu proses pembelajaran di sekolah. Misalnya ketika guru menerangkan pelajaran di depan salah satu siswa bermain gadgetnya di belakang atau bisa juga di pergunakan sebagai alat untuk hal-hal yang tidak baik.

c) Rawan terhadap tindak kejahatan

Setiap orang pasti ada yang memiliki sifat *update* dimana saja. Jadi orang ingin berbuat kejahatan dengan mudah

mencarinya dari hasil updatenya yang boleh dibilang sering.

- d) Mempengaruhi perilaku anak

Kemajuan teknologi mempercepat segalanya dan tanpa disadari anak pun dikonsidikan untuk tidak tahan dengan keterlambatan. Hasilnya anak makin hari makin lemah dalam hal kesabaran serta konsentrasi dan cepat menuntut orang untuk memberi yang diinginkannya dengan segera.

- e) Gadget membuat ketergangungan

Secara tidak sadar, saat ini anak-anak sudah mengalami ketergantungan menggunakan gadget. Ketergantungan inilah yang sangat berpengaruh.

- f) Kemajuan teknologi berpotensi membuat anak cepat puas.

Kemajuan teknologi berpotensi membuat anak cepat puas dengan pengetahuan yang diperolehnya sehingga menganggap bahwa apa yang dibacanya di internet adalah pengetahuan yang terlengkap dan final.

- g) Mengalami penurunan konsentrasi.

- h) Mempengaruhi kemampuan menganalisa masalah.

- i) Malas menulis dan membaca.

- j) Penurunan dalam kemampuan bersosialisasi eksternal dan internal.

3. Kecanduan Gadget

a. Pengertian

Kecanduan gadget merupakan perilaku kehilangan kontrol dimana

terlalu terbawa suasana serta terobsesi dalam menggunakan smartphone, mengakibatkan keadaan yang tidak teratur seperti rasa gugup, cemas dan cenderung merasa terlalu nyaman terhadap dunia virtual smartphone daripada teman (Kim, *et al.*, 2015). Chiu (2014) menyebutkan bahwa Kecanduan gadget adalah salah satu kecanduan yang memiliki resiko lebih ringan dari pada kecanduan alkohol ataupun kecanduan obat-obatan. Perilaku dapat dikatakan sebagai perilaku Kecanduan apabila seseorang tidak dapat mengontrol keinginanya dan menyebabkan dampak negatif pada diri individu.

b. Faktor-faktor penyebab kecanduan gadget

Faktor-faktor penyebab kecanduan gadget menurut Rahmy dan Ilawaty(2020) adalah:

1) Faktor internal

Faktor internal yang menjadi penyebab utama anak kecanduan handphone adalah faktor tingkat *sensation seeking* yang rendah dan kontrol diri yang rendah. *Sensation seeking* artinya adalah kebosanan, sedangkan kontrol diri berarti seseorang yang tidak bisa mengontrol diri untuk suatu hal yang berkaitan dengan kesenangan. Jadi, ketika dia bosan, dia butuh hal yang mengasikkan dan membuat senang. Bermain handphone adalah salah satu cara terbaiknya.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal yang menjadi penyebab utama anak kecanduan handphone adalah faktor media. Faktor ini terkait

dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan berbagai fasilitasnya. Semakin tinggi paparan media tentang iklan telepon genggam maka makin besar kemungkinan menyebabkan *mobile phone addict*.

3) Faktor situasional

Faktor situasional yang menjadi penyebab utama anak.

Kecanduan *handphone* adalah faktor kejemuhan belajar, artinya saat mereka merasa jemu dalam belajar, mereka akan bermain *handphone*. Jika hal ini terus- terusan terjadi, maka akhirnya akan membuat anak kecanduan bermain *handphone*.

4) Faktor sosial

Faktor sosial yang menjadi penyebab utama anak kecanduan *handphone* adalah faktor *connected presence*. *Connected presence* diartikan sebagai keinginan untuk berinteraksi dengan sosial yang berasal dari dalam diri sendiri. Hasrat atau keinginan untuk menjalin interaksi sosial tanpa ada paksaan dan keharusan dari manapun. Aplikasi yang paling banyak di akses oleh anak yang menyebabkan terus-menerus bermain *handphone* adalah aplikasi *facebook* dan *game online*.

Faktor Penyebab kecanduan gadget menurut Wahyuni, *et al* (2018) adalah sebagai berikut :

1) Gender

Gender merupakan pengaruh yang dapat mempengaruhi jenis aplikasi yang digunakan dalam internet dan penyebab dari

individu tersebut mengalami kecanduan internet. laki-laki akan sering mengalami kecanduan terhadap *game online*, situs porno, dan perjudian online, sedangkan perempuan sendiri lebih sering mengalami kecanduan internet berupa *chatting* dan berbelanja secara *online*.

2) Kondisi Psikologis

Kecanduan internet dapat menyebabkan individu mengalami permasalahan dalam psikologinya seperti depresi, kecemasan, penyalah gunaan obat terlarang, *alcohol*, rokok, seks dan beberapa syndrome yang berkaitan dengan gangguan psikologi. Kecanduan gadget timbul oleh akibat masalah emosional seperti depresi dan kecemasan. *Gadget* ini merubah dunia menjadi dunia fantasi sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan stress. Gangguan tersebut memicu individu untuk melarikan diri dari masalah, menerima hiburan menjadi rasa senang dari penggunaan internet. Pelarian diri ini menyebabkan individu terdorong untuk lebih sering menggunakan internet sebagai pelampiasan dan akan menyebabkan kecanduan. kecanduan internet disebabkan adanya masalah dalam hubungannya dengan orang lain, kemudian individu tersebut mulai menggunakan aplikasi-aplikasi online yang bersifat interaktif seperti *chat room* dan *game online* sebagai cara untuk membentuk hubungan baru dan lebih percaya diri dalam berhubungan dengan orang lain.

3) Kondisi sosial ekonomi

Kesulitan dalam melakukan komunikasi yang mengalami permasalahan dalam sosial individu menyebabkan penggunaan internet yang akan berlebihan. Hal tersebut akan menyulitkan dalam melakukan komunikasi secara langsung karena individu lebih menyukai melakukannya secara online, sehingga individu akan lebih memilih menggunakan internet untuk melakukan komunikasi mereka menganggap bahwa lebih aman dan lebih mudah dari pada dilakukan secara tatap muka. Rendahnya dalam kemampuan komunikasi menyebabkan rendahnya harga diri, mengisolasi diri dari lingkungan sekitar menyebabkan permasalahan dalam hidup seperti kecanduan terhadap internet ini akan ketergantungan. Pada Individu yang telah bekerja memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kecanduan gadget dibandingkan dengan individu yang belum bekerja. Hal ini didukung bahwa individu yang telah bekerja memiliki fasilitas internet di kantornya dan juga memiliki sejumlah gaji yang memungkinkan individu tersebut memiliki fasilitas komputer dan internet juga dirumahnya.

4) Faktor biologis

Pengguna gadget menunjukkan bahwa terdapat perbedaan fungsi otak antara individu yang mengalami kecanduan internet dengan yang tidak memiliki kecanduan gadget. individu yang mengalami kecanduan gadget akan menunjukkan dalam menangkap proses informasi akan jauh lebih lambat, kesulitan dalam

mengontroldirinya, dan memiliki kecanduan kepribadian yang depresif. Sedangkan pada individu yang tidak mengalami kecanduan pada gadget akan mudah menangkap informasi, tidak ketergantunganpada media sosial.

5) Tujuan dan waktu penggunaan internet

Tujuan dari penggunaan gadget akan menentukan sejauh mana individu akan mengalami kecanduan gadget, terutama pada kaitannya dengan banyaknya waktu yang dihabiskan dalam mengakses internet. individu yang mengalami kecanduan internet untuk tujuan Pendidikan akan mengalami kemungkinan kecil dalamkecanduan gadget.

c. Ciri-ciri Perilaku Kecanduan Gadget

Menurut Sutanto (2016) ciri-ciri perilaku kecanduan gadget adalah sebagaiberikut :

- 1) *Inability to control craving* yaitu ketidakmampuan untuk mengontrol keinginan menggunakan telepon genggam.
- 2) *Anxiety and feeling lost* yaitu kecemasan dan merasa kehilangan bila tidak menggunakan telepon genggam.
- 3) *Withdrawal and escape* yaitu menarik diri dan mlarikan diri, artinya telepon genggam digunakan sebagai sarana pengalihan diri saat mengalamikesepian atau masalah.
- 4) *Productivity loss* yaitu kehilangan produktivitas.

Menurut Prasojo *et al* (2018) ciri-ciri kecanduan gadget adalah sebagai berikut:

1) *Mood modification*

Mood modification adalah seseorang yang dengan kecanduan gadget akan merasa takut hidupnya menjadi hampa, membosankan dan tidak bahagia jika tanpa internet.

2) *Tolerance*

Tolerance adalah seseorang yang mengalami kecanduan gadget akan menghabiskan lebih banyak waktu untuk on-line. Konsep toleransi ini mengacu pada proses dimana banyak aktivita tertentu yang diperlukan untuk mencapai efek sebelumnya.

3) *Withdrawal*

Withdrawal adalah perasaan tidak menyenangkan dan murung ketika sedang tidak online atau pada saat tidak sedang online. Biasanya memiliki sikap pemarah, stress, tegang, atau lebih fisiologis seperti mual, berkeringat dan sakit kepala.

4) *Conflict/external consequences*

Conflict/external consequences adalah konflik yang berkaitan dengan kegiatan tertentu (pekerjaan, kehidupan sosial, dan hobi) bahkan dengan orang-orang di sekitarnya (konflik interpersonal) atau dengan individu itu sendiri (konflik intrapsikik).

5) *Relapse*

Relapse yaitu kecenderungan untuk kembali online atau ketika pecandu ingin berhenti tetapi tidak berhasil.

6) *Craving/Anticipation*

Craving/Anticipation adalah perasaan senang, bahagia ketika

sedang bermain gadget.

7) *Lying/Hiding use*

Lying/Hiding use adalah seseorang yang menyembunyikan atau tidak bisa lepas dari gadgetnya sehingga menyembunyikan saat bermain gadget.

8) *Salience/Preoccupation*

Salience/Preoccupation adalah seseorang merasa dirinya sedang online Ketika offline seperti perasaan menantikan waktu untuk dapat beraktifitas online atau pikiran-pikiran yang terkait dengan aktifitas online sebelumnya sehingga ingin segera kembali online.

d. Dampak Negatif Kecanduan Gadget

Dampak negatif penggunaan gadget menurut Rohman (2017, dalam Ritadan Karyadi, 2023) adalah sebagai berikut:

1) Mata Rusak

Penggunaan gadget dengan durasi yang lama dapat menyebabkan masalah pada mata seperti mata lelah, perih, kemerahan pandangan kabur, penurunan penglihatan akibat sering menggunakan gadget.

2) Megubah postur tubuh

Penggunaan gadget akan mempengaruhi tubuh bereaksi terhadap kebiasaan yang dilakukan sehari-hari. Ketika anak kerap melihat ponsel leher dan pundak turut terkena efeknya.

3) Kulit wajah kendur

Seiring usia elastis kulit menurun di tambah lagi dengan kebiasaan melihat ke bawah saat bersama ponsel dalam durasi lamaakan membuat kulit menurun kualitasnya.

4) Mengganggu pendengaran

Hampir setiap pengguna ponsel atau tablet tampak mengenakanheadphone untuk mendengarkan musik. Hal ini tidak baik jika terusmenerus dilakukan apalagi dengan volume yang terlalu besar.

5) Mengganggu saat istirahat

Komputer, laptop, tablet, dan ponsel mengganggu hormon melatonin yang akan turut membuat tidur jadi terganggu . penggunaan kadar cahaya di ponsel lebih rendah tidak akan mengganggu mata. Saat beristirahat ada baiknya ponsel dalam keadaan *silent* atau jauhkan dari tempat tidur.

6) Obesitas (kegemukan)

Banyak pengguna gadget yang menjadi malas untuk melakukan aktifitas yang membakar kalori, sehingga akan berdampak pada naiknya berat badan.

7) Gangguan stres

Jika gemar menggunakan ponsel untuk menelpon dalam jangkawaktu lama, ternyata bahayanya bukan hanya pada mata, namun pada otak. Radiasi pada ponsel ternyata mampu mengurangi kemampuan dalam mengingat bentuk

abstrak.

8) Berkurangnya aktivitas fisik

Berkurangnya aktivitas fisik karena pengguna gadget rata-rata menghabiskan waktu 8 jam sehari untuk duduk. Terlalu banyak duduk otomatis mengurangi aktivitas fisik, yang kemudian berhubungan dengan meningkatnya angka diabetes, kanker dan kesehatan mental seperti depresi.

9) Dampak kognitif

Perilaku yang muncul yang diakibatkan gadget, yakni malas berpikir, penurunan konsentrasi, tidak bisa fokus, hiperaktif dan kesulitan belajar.

10) Efek radiasi

Bahaya radiasi gadget terhadap daya kembang anak adalah radiasi dari pengguna gadget yang tergolong gelombang RF. Radiasi pada level tinggi serta dengan intensitas yang intensif dapat merusak jaringan tubuh. Radiasi RF memiliki kemampuan untuk memanaskan jaringan tubuh seperti oven microwave memanaskan makanan. Dan radiasi tersebut dapat merusak jaringan tubuh karena tubuh kita tidak dilengkapi sistem ketahanan untuk mengantisipasi sejumlah panas berlebih. Radiasi non-ionisasi (termasuk gelombang RF) menimbulkan efek jangka panjang. Penyakit yang berpotensi timbul karena radiasi gadget adalah kanker, tumor otak, alzheimer, parkinson, sakit kepala.

e. Pencegahan Terhadap Kecanduan Internet.

Wahyuni, *et al* (2018) menjelaskan untuk mencegah kecanduan internet dapat diberikan langkah-langkah sebagai berikut

1) Edukasi publik

Edukasi publik ini dalam rangka membuat adaptasi terhadap adanya teknologi tentang penggunaan internet yang dapat dikatakan sehat. Program ini dapat dilakukan melalui media massa, sekolah maupun media lainnya yang berhubungan. Program ini juga dapat menjadi tanggung jawab dalam kalangan masyarakat untuk dapat menggunakan internet dengan selayaknya.

2) Regulasi Bisnis Internet

Regulasi bisnis internet ini dapat dikatakan sehat dan etis dengan memberikan kesempatan konsumen untuk dapat memberikan sebagaimana informasi yang cukup atas produk internet yang dipakai.

3) Aktivitas Penggunaan

Aktivitas yang dapat dikembalikan sebagai fungsi-fungsi ruang fisik sesuai dengan peruntukan dalam upaya meredam gejala internet sebagai ruang virtual.

f. Alat Ukur Kecanduan Gadget

Alat Ukur Kecanduan Gadget yang dapat digunakan adalah menggunakan durasi dan frekuensi gadget yaitu 1-3 Menit/hari skor 1, 31-60 menit/hari skor 2, > 60 menit/hari skor 3. Sedangkan untuk frekuensi adalah :1-3 hari/minggu skor 1, 4-5 hari/minggu skor

2, 6-7 hari/minggu skor 3.

Tabel 2.5 Durasi Penggunaan Gadget

	Kategori	Durasi	Skor
Rata-rata	Rendah	1-30 menit/hari	1
	Cukup	31-60 menit/hari	2
	Tinggi	>60 menit/hari	3
Frekuensi	Rendah	1-3 hari/minggu	1
	Cukup	4-5 hari/minggu	2
	Tinggi	6-7 hari/minggu	3

Sumber: (Nurmalasari, 2016)

Menurut Nurmasari (2016) Penetapan kategori kecanduan gadget pada anak usia sekolah dengan menjumlahkan hasil skor individu berdasarkan rata-rata penggunaan gadget dan skor frekuensi penggunaan gadget ditentukan dengan kriteria:

1. Skor 1 – 2 (Rendah)
2. Skor 3 – 4 (Sedang)
3. Skor 5 – 6 (Tinggi)

4. Usia Sekolah

a. Pengertian

Kemenkes RI (2014) menjelaskan bahwa anak usia sekolah merupakan anak yang memiliki usia lebih dari 6 tahun sampai 18 tahun. Pada usia sekolah ini terdapat dua masa yaitu masa anak dan masa remaja. Anak sekolah dasar yaitu anak yang berusia 6-12 tahun yang memiliki fisik lebih kuat serta mempunyai sifat individual, aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Anak usia sekolah merupakan masa terjadinya banyak perubahan baik itu pada pertumbuhan maupun perkembangannya yang kemudian membentuk karakteristik dan kepribadian anak. Periode ini menjadi pengalaman inti anak yang

dianggap mulai bertanggung atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan teman sebaya dan orang tua. Selain itu usia sekolah merupakan masa dimana anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan dalam menentukan keberhasilan untuk menyesuaikan diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan (Diyanti, *et al.*, 2015).

b. Pertumbuhan dan Perkembangan usia sekolah (6-12 tahun)

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa sekolah akan mengalami proses percepatan pada umur 10-12 tahun, dimana penambahan berat badan pertahun akan dapat 2,5 kg dan ukuran Panjang tinggi badan sampai 5 cm per tahunnya. Pada usia sekolah ini secara umum aktifitas fisik pada anak semakin tinggi dan memperkuat kemampuan motoriknya. Pertumbuhan jaringan limfatis pada usia ini akan semakin besar bahkan melebihi jumlahnya orang dewasa. Kemampuan kemandirian anak akan semakin dirasakan dimana lingkungan luar rumah dalam hal ini adalah cukup besar, sehingga beberapa masalah sudah mampu menunjukkan penyesuaian diri dengan lingkungan yang ada, rasa tanggungjawab dan percaya diri dalam tugas sudah mulai terwujud sehingga dalam menghadapi kegagalan maka anak sering kali dijumpai reaksi kemarahan atau kegelisahan, perkembangan kognitif, psikososial, interpersonal, psikoseksual, moral, dan spiritual sudah mulai menunjukkan kematangan pada masa ini. Secara khusus perkembangan pada masa ini anak banyak mengembangkan kemampuan interaksi sosial, belajar tentang nilai moral dan udaya dari lingkungan keluarganya

dan mulai mencoba mengambil bagian dari kelompok untuk berperan, terjadi perkembangan secara lebih khusus lagi, terjadi perkembangan konsep diri, keterampilan membaca, menulis serta berhitung, belajar menghargai disekolah (Wulandari & Meira, 2016)

c. Tahap perkembangan usia sekolah

1) Perkembangan Biologis

Anak-anak usia pertengahan mengalami pertumbuhan tinggi dan berat badan terjadi lebih lambat tetapi pasti jika dibandingkan dengan masa sebelumnya. Pada usia 6-12 tahun, anak-anak akan mengalami pertumbuhan sekitar 5cm pertahun untuk mencapai tinggi badan 30-60cm dan beratbadannya akan bertambah hamper dua kali lipat, bertambah 2-3 kg pertahun. Tinggi badan rata-rata anak usia 6 tahun sekitar 116 cm dan beratnya 21 kg; tinggi rata-rata anak usia 12 tahun sekitar 150cm dan berat badannya mendekati 40 kg. Selama periode ini, anak perempuan dan laki-laki sedikit berbeda pertumbuhannya, awalnya anak laki-laki cenderung sedikit lebih tinggi dan agak lebih berat dari pada anak perempuan, namun menjelang akhir tahun-tahun sekolah kebanyakan tinggi dan berat badan anak perempuan melampaui anak laki-laki (Soetjiningsih, 2016).

2) Perkembangan Kognitif

Tahap perkembangan kognitif anak yang berlangsung pada usia 7- 12tahun menurut Piaget berada pada tahap perkembangan operasional konkret (Soetjiningsih, 2016). Pada tahap ini anak

dapat melakukan operasi dan penalaran logis mengantikan pemikiran intuitif sejauh pemikiran yang dapat diterapkan ke dalam contoh yang konkret. Anak akan mengembangkan kemampuan untuk bernalar tentang kepemilikan suatu objek, keterampilan konservasi dan klasifikasi. Anak mampu membentuk konsep, melihat hubungan serta memecahkan masalah. Anak mampu melakukan pengurutan yaitu menyusun suatu objek berdasarkan urutan tertentu. Selanjutnya, anak juga mampu menyimpulkan hubungan antara dua objek berdasarkan pengetahuan tentang hubungan masing-masing objek tersebut dengan objek ketiga. Pada akhir tahap ini, anak juga memiliki kemampuan untuk melihat suatu pada konteks makna yang lain yaitu melihat makna yang dia lihat (Trianingsih, 2018). Selain itu, anak berada pada fase *industry vs inferiority* dimana anak mulai berfikir deduktif, belajar dan bermain menurut peraturan yang ada, memiliki sifat kompetitif, saling memberi dan menerima, setia kawan dan belajar peraturan (Aprida *et al.*, 2019).

3) Perkembangan Moral

Perkembangan moral adalah perkembangan yang berkaitan dengan aturan dan konvensi mengenai apa yang seharusnya dilakukan oleh individu dalam berinteraksi (Murni, 2017). Pada perkembangan ini, anak mulai berubah dari egosentrisme ke pola pikir yang lebih logis melalui perkembangan kesadaran diri dan

standar moral. Pada anak usia prasekolah, mereka mengadopsi dan menginternalisasikan nilai-nilai moral orang tuanya. Mereka mempelajari standar-standar untuk perilaku yang dapat diterima, bertindak sesuai dengan standar tersebut dan merasa bersalah jika melanggar. Penguatan dan hukuman mengarahkan penilaian mereka, suatu “tindakan buruk” adalah yang melanggar peraturan dan berbahaya. Anak kecil dapat mempercayai bahwa apa yang orang lain katakan pada mereka untuk melakukan sesuatu adalah benar dan bahwa apa yang mereka pikirkan adalah salah. Anak usia sekolah yang lebih besar lebih mampu menilai suatu tindakan berdasarkan niat dibandingkan akibat yang dihasilkannya. Peraturan dan penilaian tidak lagi bersifat mutlak dan otoriter serta mulai berisi lebih banyak kebutuhan dan keinginan orang lain. Anak yang lebih besar dapat menggunakan berbagai pandangan yang berbeda untuk menilai. Mereka mampu memahami dan menerima konsep memperlakukan orang lain seperti bagaimana mereka ingin diperlakukan (Soetjiningsih, 2016).

4) Perkembangan Psikososial

Tahap laten adalah masa ketenangan antara fase odipus pada masa anak-anak awal dan erotisme masa remaja. Pada tahap perkembangan ini anak usia sekolah ingin mengembangkan keterampilan dan berpartisipasi dalam pekerjaan yang berarti dan berguna secara sosial. Pencapaian keterampilan juga melibatkan kemampuan untuk bekerjasama, bersaing dengan orang lain, dan

untuk melakukan coping secara efektif dengan masyarakat. Pada tahap ini anak belajar menghargai tindakan yang dilakukan bersama orang lain dan memperoleh keuntungan dari pembagian kerja dalam mencapai tujuan. Penguanan dalam bentuk penghargaan materi, pemberian hak-hak istimewa tambahan, dan pengakuan memberikan dorongan dan stimulasi. Pengakuan teman sebaya memberi motivasi yang kuat (Soetjiningsih, 2016).

5) Perkembangan Sosial

Kelompok teman sebaya adalah salah satu faktor agens sosialisasi terpenting dalam kehidupan anak usia sekolah. Anak-anak tersebut memiliki budaya mereka sendiri, disertai rahasia, adat istiadat, dan kode etik yang dapat meningkatkan rasa solidaritas kelompok dan melepaskan diri dari orang dewasa. Melalui hubungan dengan teman sebaya, anak akan belajar bagaimana menghadapi dominasi dan permusuhan, berhubungan dengan pemimpin dan pemegang kekuasaan, serta menggali ide lingkungan dan fisik. Konsepsi anak tentang bullying yang tepat diperoleh melalui hubungan teman sebaya. Pada tahun awal sekolah, anak akan merasakan perbedaan gender saat bermain. Baik anak laki-laki maupun perempuan berbagi permainan dan kegiatan lainnya. Namun, di tahun berikutnya, perbedaan dalam permainan anak laki-laki dan perempuan menjadi lebih ditandai (Soetjiningsih, 2016).

6) Perkembangan Spiritual

Perkembangan spiritual anak dapat berpikir secara konkret namun sering belajar dan memiliki keingin besar untuk belajar tentang Tuhan. Mereka sangat tertarik dengan konsep neraka dan surga, dengan nurani dan perhatian yang berkembang tentang peraturan. Anak usia sekolah mulai belajar perbedaan antara natural dan supranatural namun mengalami kesulitan memahami simbol. Anak melakukan ritual agama seperti berdoa, aktivitas ini merupakan bagian dari kegiatan sehari-hari. Hal ini dapat membantu anak melakukan coping dalam menghadapi situasi yang mengancam (Soetjiningsih, 2016).

7) Perkembangan Seksual

Perilaku anak terhadap seks diperoleh secara tidak langsung pada usia dini. Rasa ingin tahu yang pertama kali muncul mengenai perbedaan struktur tubuh antara anak laki-laki dan perempuan, serta antara anak-anak dan dewasa, terjadi pada usia prasekolah. Banyak anak mengetahui beberapa bentuk permainan seks selama atau sebelum masa pra remaja sebagai respon terhadap rasa ingin tahu normal, bukan sebagai hasil dari cinta ata dorongan seksual. Anak memiliki sifat experimentalis, dan permainan seks bersifat incidental dan sementara. Setiap konsekuensi emosional yang merugikan atau rasa bersalah tergantung pada bagaimana orang tua mengelola perilaku anak. Sebagian besar orang tua menekan rasa ingin tahu anak tentang

seksualitas atau menghindari pembahasan masalah tersebut, informasi seksual yang diterima anak kemungkinan diperoleh seluruhnya dari teman sebaya. Jika teman sebaya merupakan satu-satunya sumber informasi mengenai seks, informasi tersebut akan diberikan dan disampaikan dalam percakapan rahasia serta mengandung banyak informasi yang salah (Soetjiningsih, 2016).

8) Mengembangkan Konsep Diri

Konsep diri mengacu pada kesadaran akan persepsi diri, seperti karakteristik fisik, kemampuan, nilai, cita-cita dan harapan diri sendiri, serta gagasan tentang diri sendiri dalam kaitannya dengan orang lain. Konsep diri juga mencakup citra tubuh, seksualitas, dan harga diri. Meskipun pengasuh utama terus memberikan pengaruh pada evaluasi diri anak-anak, pendapat rekan kerja dan guru memberikan masukan yang berharga selama masa kecil. Dengan penekanan pada pengembangan keterampilan dan memperluas hubungan sosial, anak akan terus menerus terlibat dalam proses evaluasi diri (Soetjiningsih, 2016).

9) Citra tubuh

Citra tubuh adalah apa yang dipikirkan anak-anak tentang tubuh mereka dan dipengaruhi tetapi tidak semata-mata ditentukan oleh orang lain. Anak-anak sadar akan tubuh mereka sendiri, tubuh teman sebaya, dan orang dewasa. Mereka juga sadar akan penyimpangan dari norma. Kelainan fisik, seperti pendengaran atau cacat visual, telinga yang menonjol, atau tanda lahir sangat

penting. Meningkatnya kesadaran akan perbedaan ini, terutama bila disertai dengan komentar dan ejekan yang tidak baik dari orang lain, dapat menyebabkan anak merasa percaya diri dan kurang diminati dalam permainan dan aktivitas (Wong, D.L., 2008).

10) Peran Orang Tua dalam Perkembangan Anak

Anak merupakan salah satu tanggung jawab orang tua dalam membantu mencapai potensi maksimal perkembangan anak. Orang tua dapat melengkapi program sekolah dengan berbagai cara. Salah satunya dengan menumbuhkan rasa tanggung jawab kepada anak. Anak bertanggung jawab atas kegiatan mereka disekolah, memenuhi tenggat waktu, dan berhasil dalam pekerjaan mereka. Namun, orang tua yang berlebihan dalam menekan anak ataupun kurangnya dorongan dari orang tua dapat menghambat perkembangan sifat-sifat yang diinginkannya (Soetjiningsih, 2016).

d. Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan

Pada umumnya anak memiliki pola pertumbuhan dan perkembangannormal yang merupakan hasil interaksi banyak faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Faktor-faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal (Izattul & Asyifa, 2020) sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor-faktor internal yang berpengaruh pada tumbuh

kembang anak adalah sebagai kembang anak adalah sebagai berikut.

a) Ras atau bangsa

Anak yang dilahirkan dari ras/bangsa Amerika, maka iatidak memiliki faktor berediter ras/bangsa Indonesia atau sebaliknya.

b) Keluarga

Kecenderungan keluarga yang memiliki postur tubuh tinggi, pendek,gemuk atau kurus.

c) Umur

Kecepatan pertumbuhan yang pesat adalah pada masa prenatal,tahun pertama kehidupan dan masa remaja.

d) Jenis kelamin

Fungsi reproduksi pada anak perempuan berkembang lebih cepatdaripada laki-laki. Tetapi setelah melewati masa pubertas, pertumbuhan anak laki-laki akan lebih cepat.

e) Genetik

Genetik (*heredokonstitusional*) adalah bawaan anak. Genetik yaitu potensi anak yang akan menjadi ciri khasnya. Ada beberapa kelainangenetik yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak seperti:dil.

2) Faktor Eksternal

Faktor-faktor eksternal yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak adalah sebagai berikut:

a) Faktor Prenatal

- (1) Gizi: nutrisi ibu hamil terutama dalam trimester akhir kehamilan akan mempengaruhi pertumbuhan janin.
- (2) Mekanis: posisi fetus yang abnormal bisa menyebabkan kelainan kongenital seperti club foot.
- (3) Toksin atau zat kimia : beberapa obat-obatan seperti Amlnopterin, Thalidomid dapat menyebabkan kelainan kongenital seperti palatoskisis.
- (4) Endokrin : Diabetes melitus dapat menyebabkan makrosomia, kardiomegali, hiperplasia adrenal.
- (5) Radiasi : paparan radium dan sinar Rontgen dapat mengakibatkan kelainan pada janin seperti mikrosefali, spina bifida, retardasi mental dan deformitas anggota gerak, kelainankongenital mata, kelainan jantung.
- (6) Infeksi : infeksi pada trimester pertama dan kedua oleh TORCH(Toksoplasma, Rubella, Sitomegalo virus, Herpes simpleks)dapat menyebabkan kelainan pada janin: katarak, bisu tuli,mikros efali, retardasi mental dan kelainan jantung kongenital.
- (7) Kelainan imunologi : eritobaltosis fetalis timbul atas dasar perbedaan golongan darah antara janin dan ibu sehingga ibu membentuk antibodi terhadap sel darah merah janin, kemudianmelalui plasenta masuk dalam peredaran darah dan akan menyebabkan hemolis yang selanjutnya mengakibatkan hiperbilirubinemia dan

ikterus yang akan menyebabkan kerusakan jaringan otak.

- (8) Anoksia embrio : anoksia embrio yang disebabkan oleh gangguan fungsi plasenta menyebabkan pertumbuhan terganggu.
- (9) Psikologi ibu : kehamilan yang tidak diinginkan, perlakuansalah/kekerasan mental pada ibu hamil dan lain-lain.

b) Faktor Persalinan

Komplikasi persalinan pada bayi seperti trauma kepala, asfiksia dapat menyebabkan kerusakan jaringan otak.

c) Faktor Pasca Persalinan

- (1) Gizi : tumbuh kembang bayi, diperlukan zat makanan yang adekuat.
- (2) Penyakit kronis : penyakit kronis, kelainan kongenital, tuberkulosis, anemia, kelainan jantung bawaan mengakibatkan retardasi pertumbuhan jasmani.
- (3) Lingkungan fisik dan kimia : lingkungan sering disebut sebagai tempat anak tersebut hidup yang berfungsi sebagai penyedia kebutuhan dasar anak (*provider*). Sanitasi lingkungan yang kurang baik, kurangnya sinar matahari, paparan sinar radioaktif, zat kimia tertentu (Pb, Mercuri, rokok, dll) mempunyai dampak yang negatif terhadap pertumbuhan anak.
- (4) Psikologis : psikologis berhubungan antara anak dengan

orang sekitarnya. Seorang anak yang tidak dikehendaki oleh orangtuanya atau anak yang selalu merasa tertekan, akan mengalami hambatan di dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

- (5) Endokrin : gangguan hormon, misalnya pada penyakit hipotiroid akan menyebabkan anak mengalami hambatan pertumbuhan.
- (6) Sosio-ekonomi : kemiskinan selalu berkaitan dengan kekurangan makanan, kesehatan lingkungan yang jelek. dan ketidaktahuan, akan menghambat pertumbuhan anak.
- (7) Lingkungan pengasuhan: pada lingkungan pengasuhan, interaksi ibu anak sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak.
- (8) Stimulasi: perkembangan memerlukan rangsangan atau stimulasi khususnya dalam keluarga, misalnya penyediaan alat mainan, sosialisasi anak, keterlibatan ibu dan anggota keluarga lain terhadap kegiatan anak.
- (9) Obat-obatan : pemakaian kortikosteroid jangka lama akan menghambat pertumbuhan, demikian halnya dengan pemakaian obat perangsang terhadap susunan saraf yang menyebabkan pertumbuhan.

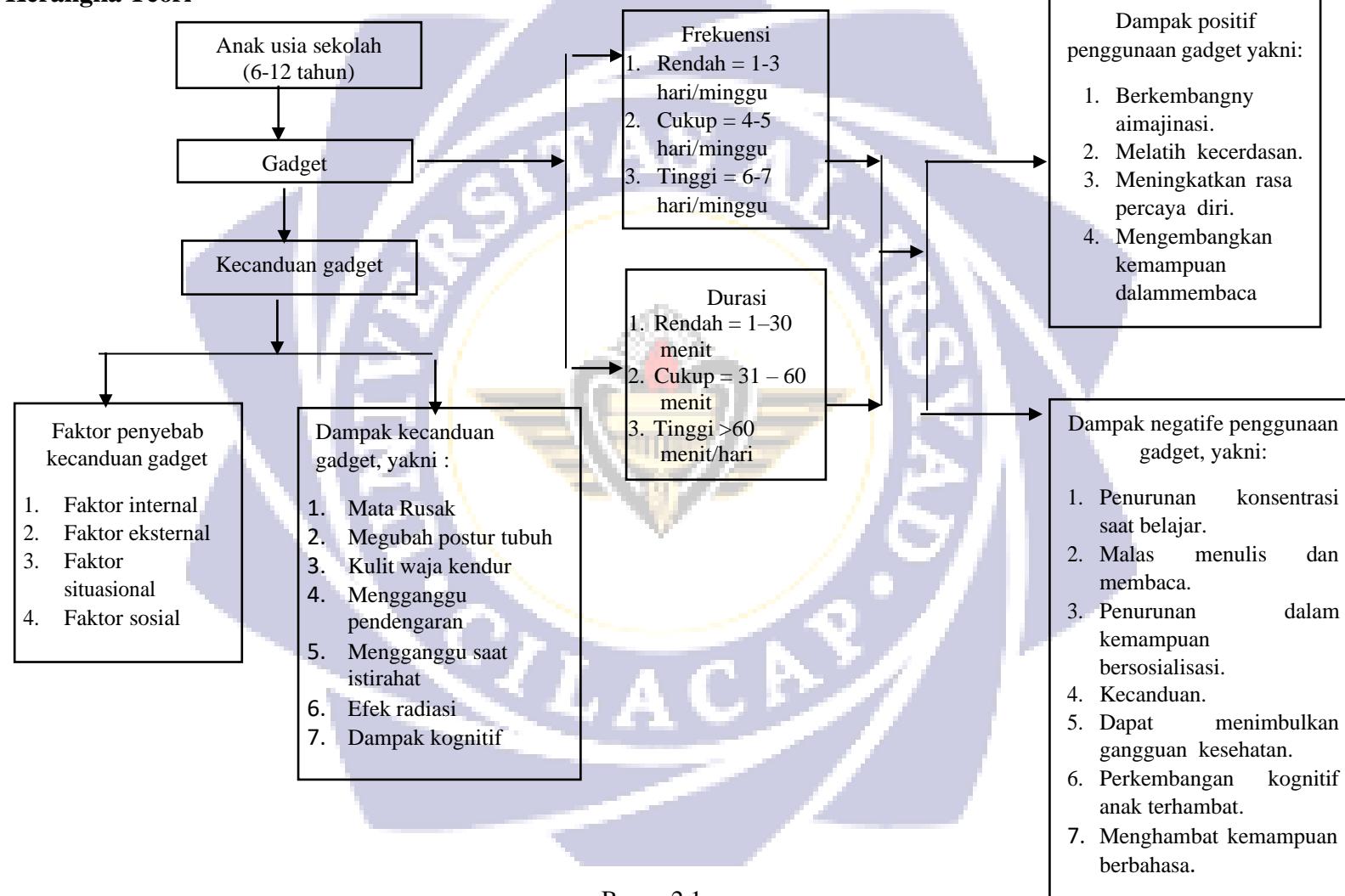
e. Tugas perkembangan anak usia sekolah

Tugas perkembangan anak usia sekolah yaitu anak mulai melakukan kegiatan belajar disekolah maupun diluar sekolah.

Tugas-tugas perkembangan anak pada tahap ini menurut Haruna, dkk (2019) adalah sebagai berikut:

- 1) Mempelajari keterampilan fisik yang diperlukan untuk permainannya yang umum
- 2) Membentuk sikap sehat terhadap dirinya sendiri
- 3) Belajar bergaul dan menyesuaikan diri dengan teman sebayaya.
- 4) Mulai mengembangkan peran sosial pria atau Wanita yang tepat.
- 5) Mengembangkan keterampilan membaca, menulis dan berhitung.
- 6) Mengembangkan pengertian atau konsep yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari.
- 7) Mengembangkan hati Nurani, nilai moral, tata dan tingkatan nilai sosial.
- 8) Memperoleh kebebasan pribadi.
- 9) Mengembangkan sikap terhadap kelompok-kelompok sosial dan lembaga-lembaga.

B. Kerangka Teori



Bagan 2.1

Sumber: (Rahmy & ilawati, 2020), (Wahyuni.,et al, 2018),
(Sutanto, 2016) Rohman (2017) dalam Rita dan karyadi