

Dr. Hendri: Anak Indonesia dan Ancaman Kecanduan Gawai, Siapa yang Harus Bertanggung Jawab?

Updates. - KORLANTAS.ID

Jul 23, 2026 - 04:16



Dr. Ir. Hendri, ST., MT Wartawan Utama Ketua Umum Jurnal Nasional Indonesia (JNI)

OPINI - Seorang anak duduk di meja makan sambil menatap telepon. Makanan disuapkan tanpa percakapan. Ketika gawainya diambil, ia menangis, berteriak, atau menolak makan. Di tempat lain, seorang remaja tidur lewat tengah malam

karena bermain gim, menonton video pendek, atau berpindah dari satu media sosial ke media sosial lainnya.

Orang tua kemudian bertanya, “Mengapa anak saya tidak dapat lepas dari gawai?”

Pertanyaan itu penting, tetapi belum lengkap. Anak tidak membeli perangkat pertamanya sendiri. Anak tidak menciptakan algoritma, fitur putar otomatis, gulir tanpa akhir, notifikasi, sistem hadiah, dan iklan yang terus mengejar perhatian. Anak juga tidak menentukan kebijakan sekolah, menyediakan ruang bermain, atau menetapkan aturan bagi perusahaan teknologi.

Karena itu, kecanduan gawai tidak adil apabila hanya dianggap sebagai kesalahan anak atau kegagalan orang tua. Persoalan ini lahir dari hubungan antara keluarga, sekolah, industri teknologi, lingkungan sosial, pelayanan kesehatan, dan regulasi negara.

Tanggung jawab pertama memang berada pada orang tua. Namun, tanggung jawab terbesar tidak boleh dibebankan kepada keluarga seorang diri ketika mereka menghadapi teknologi global yang dirancang oleh perusahaan dengan sumber daya, data, dan kemampuan psikologis jauh lebih besar.

Tidak Semua Penggunaan Gawai adalah Kecanduan

Istilah “kecanduan gawai” sering digunakan untuk menggambarkan anak yang menghabiskan banyak waktu di depan layar. Namun, durasi saja tidak selalu cukup untuk menentukan apakah seorang anak mengalami gangguan.

Anak dapat menggunakan gawai untuk belajar, membaca, membuat karya, berbicara dengan keluarga, mengikuti kelas, atau mencari informasi. Dua anak yang menggunakan perangkat selama waktu yang sama dapat memperoleh dampak berbeda karena isi, tujuan, usia, kondisi keluarga, dan kualitas pendampingannya berbeda.

Organisasi Kesehatan Dunia secara khusus mengakui [gangguan bermain gim](#) dalam ICD-11. Gangguan tersebut ditandai oleh hilangnya kendali atas aktivitas bermain, semakin besarnya prioritas terhadap gim dibandingkan kegiatan lain, serta berlanjutnya perilaku meskipun telah menimbulkan dampak negatif yang nyata.

WHO juga menegaskan bahwa gangguan tersebut hanya dialami sebagian kecil pemain gim. Diagnosis memerlukan gangguan fungsi yang signifikan dalam kehidupan pribadi, keluarga, sosial, pendidikan, atau pekerjaan dan umumnya terlihat selama periode yang cukup panjang.

Artinya, orang tua tidak perlu langsung memberi cap “kecanduan” hanya karena anak menyukai gim atau media sosial. Namun, keluarga harus waspada apabila penggunaan gawai mulai mengganggu tidur, sekolah, hubungan keluarga, pertemanan, kesehatan, aktivitas fisik, pengendalian emosi, dan tanggung jawab sehari-hari.

Tanda lain dapat berupa kebohongan mengenai durasi penggunaan, kemarahan ekstrem ketika perangkat dihentikan, kehilangan minat terhadap kegiatan lain, penggunaan diam-diam pada malam hari, serta kegagalan berulang untuk mengurangi pemakaian.

Anak yang menunjukkan gangguan berat tidak cukup dimarahi atau dihukum. Ia mungkin membutuhkan pemeriksaan dari dokter anak, psikolog, psikiater, atau tenaga kesehatan lain yang memahami perkembangan anak dan perilaku digital.

Anak Hidup di Tengah Ekosistem Digital

Internet telah menjadi bagian dari kehidupan anak. Teknologi membantu pembelajaran, komunikasi, kreativitas, dan akses informasi. Menutup seluruh akses bukan pilihan yang realistis.

Namun, tingginya keterhubungan menuntut perlindungan yang lebih kuat. UNICEF melalui kampanye [Jaga Bareng](#) menyebut sekitar 95 persen anak berusia 12–17 tahun terhubung ke internet setidaknya dua kali sehari.

Keterhubungan tersebut tidak selalu berlangsung dalam keadaan aman. [Studi dasar UNICEF yang dipublikasikan pada 2025](#) menemukan hanya 37,5 persen anak yang pernah memperoleh informasi mengenai cara menjaga keamanan di internet. Sebanyak 42 persen mengaku pernah merasa tidak nyaman atau takut akibat pengalaman daring, sedangkan 50,3 persen pernah melihat gambar seksual di media sosial.

Data tersebut menunjukkan bahwa persoalan gawai tidak hanya berkaitan dengan waktu. Anak dapat mengalami perundungan, penipuan, eksploitasi seksual, perjudian daring, pemerasan, ujaran kebencian, konten kekerasan, informasi palsu, serta manipulasi oleh orang yang tidak dikenalnya.

Seorang anak mungkin tampak tenang ketika memegang telepon, tetapi orang tua tidak mengetahui apa yang sedang dilihat, siapa yang menghubunginya, data apa yang dikumpulkan, dan tekanan sosial apa yang sedang dialaminya.

Gawai bukan sekadar benda. Di dalamnya terdapat pasar, iklan, komunitas, permainan, orang asing, algoritma, dan sistem yang dapat memengaruhi perilaku anak.

Industri Teknologi Memperdagangkan Perhatian

Perusahaan digital memperoleh keuntungan ketika pengguna bertahan lebih lama di platform. Semakin lama anak menonton, bermain, menggulir, dan berinteraksi, semakin banyak data yang dikumpulkan dan semakin besar peluang iklan ditampilkan.

Karena itu, banyak platform menggunakan desain yang mempertahankan perhatian: putar otomatis, gulir tanpa akhir, notifikasi, rekomendasi personal, hadiah harian, hitung mundur, *streak*, peringkat, dan barang virtual.

Desain tersebut bukan kebetulan. Ia dibuat berdasarkan analisis data dan psikologi perilaku. Orang dewasa saja kesulitan menghentikan penggunaan, apalagi anak yang kemampuan mengendalikan diri dan memperhitungkan risiko masih berkembang.

[American Academy of Pediatrics](#) dalam panduan terbarunya menjelaskan bahwa banyak platform dirancang untuk meningkatkan keterlibatan dan keuntungan. Fitur seperti putar otomatis, gulir tanpa akhir, algoritma rekomendasi, serta iklan tertarget dapat mengambil waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur, bermain, dan berinteraksi dengan keluarga.

Karena itu, perusahaan teknologi tidak dapat melemparkan seluruh tanggung jawab kepada orang tua dengan alasan bahwa penggunaan perangkat merupakan pilihan pribadi. Pilihan anak telah dipengaruhi oleh sistem yang sengaja dirancang untuk mempertahankan perhatian.

Platform harus menyediakan pengaturan privasi tinggi secara otomatis bagi anak, mematikan rekomendasi berisiko, menghentikan iklan berbasis profil, membatasi notifikasi malam hari, menyediakan batas waktu, menerapkan verifikasi usia, dan mempercepat penanganan laporan.

Perusahaan juga harus transparan mengenai cara algoritma bekerja dan bagaimana data anak digunakan. Perlindungan tidak boleh disembunyikan di dalam menu yang sulit ditemukan, sedangkan fitur yang membuat ketagihan diaktifkan secara otomatis.

Jika sebuah perusahaan memperoleh keuntungan dari perhatian anak, perusahaan tersebut wajib bertanggung jawab terhadap keselamatan dan perkembangan anak.

Orang Tua Memegang Peran Pertama

Meskipun tanggung jawab harus dibagi, orang tua tetap menjadi pihak pertama yang menentukan bagaimana gawai diperkenalkan. Perangkat sering kali diberikan ketika anak masih sangat kecil agar tenang, mau makan, tidak mengganggu pekerjaan, atau berhenti menangis.

Tindakan tersebut dapat dipahami. Banyak orang tua bekerja panjang, mengurus rumah tanpa bantuan, tinggal di lingkungan dengan ruang bermain terbatas, atau menghadapi tekanan ekonomi. Gawai menjadi pengasuh yang murah, tersedia setiap saat, dan mampu membuat anak diam.

Namun, kemudahan jangka pendek dapat menciptakan masalah jangka panjang apabila gawai menjadi satu-satunya cara untuk menenangkan emosi. Anak perlu belajar menghadapi bosan, kecewa, menunggu, dan mengendalikan keinginan. Jika setiap ketidaknyamanan langsung diselesaikan dengan layar, kesempatan belajar tersebut berkurang.

Orang tua perlu menetapkan aturan sejak pertama kali perangkat diberikan. Aturan lebih mudah dibangun pada awal daripada setelah pola penggunaan terbentuk.

Keteladanan juga penting. Anak sulit menerima larangan menggunakan telepon ketika orang tua terus memeriksa perangkat saat makan, berbicara, mengemudi, atau sebelum tidur. Anak tidak hanya mendengar nasihat. Ia meniru perilaku.

Keluarga dapat membuat kesepakatan mengenai tempat dan waktu tanpa gawai, seperti meja makan, kamar tidur, kegiatan ibadah, percakapan keluarga, dan satu jam sebelum tidur. Perangkat sebaiknya tidak dibawa ke tempat tidur atau dibiarkan berada di kamar anak pada malam hari.

Orang tua juga perlu mengetahui permainan, aplikasi, kreator, dan teman daring yang diikuti anak. Pendampingan bukan berarti memata-matai setiap percakapan. Tujuannya adalah membangun hubungan sehingga anak merasa aman bercerita apabila menghadapi ancaman, pelecehan, perundungan, atau konten yang membuatnya takut.

Jangan Hanya Menghitung Jam

Selama bertahun-tahun, pembicaraan tentang gawai berfokus pada batas waktu. Batas memang diperlukan, tetapi pendekatan terbaru menekankan bahwa kualitas, konteks, usia, dan kegiatan yang tergeser juga harus diperhatikan.

[American Academy of Pediatrics](#) menggunakan pendekatan 5C: kondisi anak, isi konten, penggunaan media untuk menenangkan diri, kegiatan penting yang tergeser, dan komunikasi berkelanjutan.

Pertanyaan yang perlu diajukan bukan hanya, “Berapa jam anak menggunakan gawai?” Pertanyaan lainnya adalah:

Apakah anak cukup tidur? Apakah ia tetap beraktivitas fisik? Apakah ia berbicara dengan keluarga? Apakah tugas sekolah selesai? Apakah ia memiliki teman di dunia nyata? Apakah kontennya sesuai usia? Apakah ia mampu berhenti tanpa konflik berat? Apakah penggunaan itu membuatnya belajar, mencipta, atau hanya terus mengonsumsi?

Menonton dokumenter bersama orang tua tidak sama dengan menggulir video pendek tanpa henti. Membuat animasi tidak sama dengan menerima konten algoritmik secara pasif. Berkomunikasi dengan anggota keluarga tidak sama dengan berbicara dengan orang asing yang menyembunyikan identitas.

Batas waktu harus disesuaikan dengan usia dan kebutuhan, tetapi tidur, aktivitas fisik, pembelajaran, ibadah, interaksi keluarga, dan permainan langsung tidak boleh dikorbankan.

Sekolah Tidak Boleh Lepas Tangan

Sekolah sering meminta murid menggunakan perangkat untuk mengerjakan tugas, mencari informasi, mengikuti kelas, atau mengakses platform pembelajaran. Namun, sekolah kemudian menyalahkan keluarga ketika penggunaan gawai menjadi berlebihan.

Sekolah harus memiliki kebijakan yang konsisten. Guru perlu membedakan penggunaan perangkat untuk belajar dan hiburan. Tugas tidak seharusnya selalu mengharuskan murid terhubung pada malam hari.

Penggunaan telepon selama jam pelajaran perlu diatur berdasarkan tujuan. Larangan dapat diterapkan ketika perangkat mengganggu konsentrasi, tetapi pengecualian dapat diberikan untuk kegiatan pembelajaran yang dirancang guru.

Sekolah juga harus mengajarkan literasi digital, bukan hanya keterampilan menggunakan aplikasi. Murid perlu memahami privasi, jejak digital, keamanan kata sandi, perundungan, manipulasi gambar, kecerdasan buatan, perjudian daring, iklan terselubung, dan cara melaporkan konten berbahaya.

Guru bimbingan dan konseling perlu memperoleh pelatihan untuk mengenali penggunaan digital yang bermasalah. Penurunan nilai, mengantuk di kelas, konflik, menarik diri, atau perubahan perilaku dapat berhubungan dengan pengalaman digital, tetapi penyebabnya harus diperiksa secara menyeluruh.

Sekolah juga harus menyediakan alternatif yang menarik: olahraga, kesenian, organisasi, perpustakaan, laboratorium, permainan tradisional, kegiatan alam, dan ruang pertemanan. Anak tidak dapat hanya diminta meninggalkan gawai tanpa diberikan kegiatan pengganti.

Negara Harus Mengatur Platform

Negara telah mengambil langkah penting melalui [Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2025](#) mengenai tata kelola penyelenggaraan sistem elektronik dalam perlindungan anak. Peraturan tersebut mencakup kewajiban penyelenggara, pengawasan, sanksi administratif, serta keterlibatan kementerian, lembaga, dan masyarakat.

Pelaksanaannya kemudian diperjelas melalui [Peraturan Menteri Komunikasi dan Digital Nomor 9 Tahun 2026](#). Pemerintah menyatakan bahwa akses akun anak di bawah usia 16 tahun pada platform digital berisiko tinggi, termasuk media sosial dan layanan jejaring, ditunda sebagai bagian dari pelaksanaan perlindungan anak.

Kebijakan tersebut harus diikuti pengawasan nyata. Verifikasi usia tidak boleh hanya berupa pertanyaan tanggal lahir yang dapat diisi sembarang. Namun, sistem verifikasi juga tidak boleh mengumpulkan data anak secara berlebihan atau menciptakan risiko kebocoran identitas.

Pemerintah perlu mengaudit desain platform, sistem rekomendasi, iklan, pengumpulan data, mekanisme pengaduan, dan perlindungan privasi. Sanksi harus diterapkan apabila perusahaan mengabaikan kewajiban.

Negara juga harus menyediakan pusat pengaduan terpadu yang mudah digunakan oleh anak dan keluarga. Laporan mengenai eksploitasi seksual, pemerasan, perundungan, perjudian, atau ancaman harus ditangani secara cepat, disertai penyimpanan bukti serta pendampingan korban.

Namun, regulasi platform saja belum cukup. Pemerintah daerah harus menyediakan taman, lapangan olahraga, perpustakaan, pusat kegiatan pemuda, dan ruang publik yang aman. Anak yang tidak memiliki tempat bermain akan kembali kepada satu-satunya ruang yang tersedia: layar.

Kemiskinan Waktu Orang Tua Harus Diatasi

Persoalan gawai tidak dapat dilepaskan dari kondisi kerja keluarga. Ada orang tua yang berangkat sebelum anak bangun dan pulang ketika anak hampir tidur. Ada ibu yang bekerja sekaligus menanggung seluruh pekerjaan rumah tangga. Ada keluarga yang tidak memiliki pengasuh atau tempat penitipan anak.

Dalam keadaan tersebut, nasihat agar orang tua terus mendampingi anak terdengar mudah, tetapi sulit dilaksanakan. Negara dan perusahaan perlu memperbaiki kondisi kerja, menyediakan cuti keluarga, jam kerja manusiawi, tempat penitipan anak, serta dukungan pengasuhan.

Keluarga tidak hanya mengalami kemiskinan pendapatan. Banyak keluarga mengalami kemiskinan waktu.

Ketika orang tua tidak memiliki waktu dan tenaga, gawai mengisi kekosongan hubungan. Masalah ini tidak dapat diselesaikan hanya dengan menyuruh keluarga lebih disiplin.

Kebijakan perlindungan anak digital harus berhubungan dengan kebijakan ketenagakerjaan, perumahan, transportasi, ruang publik, dan pelayanan keluarga.

Anak Juga Harus Dilibatkan

Anak bukan objek pasif yang hanya menerima aturan. Semakin bertambah usia, mereka perlu dilibatkan dalam penyusunan kesepakatan keluarga dan sekolah.

Remaja dapat diajak memeriksa laporan penggunaan perangkat, menentukan waktu belajar, mengatur notifikasi, memilih aplikasi, serta mengenali kegiatan yang tergeser. Mereka perlu memahami bahwa aturan bukan hukuman, melainkan perlindungan terhadap tidur, kesehatan, konsentrasi, dan hubungan sosial.

Anak juga dapat dilatih menjadi pendamping sebaya. Banyak remaja lebih dahulu mengetahui tren, istilah, permainan, dan ancaman baru dibandingkan orang dewasa. Pengetahuan mereka harus didengar.

Namun, keterlibatan anak tidak berarti memindahkan tanggung jawab kepada mereka. Kemampuan menilai risiko berkembang sesuai usia. Orang dewasa tetap wajib memberikan batas, perlindungan, dan pertolongan.

Membentuk Kebiasaan Digital yang Sehat

Langkah pertama adalah membuat rencana penggunaan media keluarga. Tentukan jenis konten, waktu, tempat, dan kondisi penggunaan. Aturan berlaku

bagi anak maupun orang dewasa.

Kedua, ciptakan ruang dan waktu tanpa gawai. Meja makan, percakapan keluarga, kegiatan ibadah, belajar, dan waktu sebelum tidur harus dilindungi dari gangguan notifikasi.

Ketiga, matikan fitur putar otomatis dan notifikasi yang tidak diperlukan. Gunakan pengaturan privasi tertinggi, penyaring konten, serta kontrol orang tua sesuai usia.

Keempat, jangan gunakan gawai sebagai satu-satunya alat menenangkan anak. Ajarkan anak mengenali emosi melalui percakapan, permainan, membaca, menggambar, musik, gerakan, dan kedekatan fisik yang aman.

Kelima, orang tua perlu mendampingi, bukan hanya mengawasi. Menonton atau bermain bersama memberikan kesempatan untuk membahas iklan, perilaku, risiko, dan nilai.

Keenam, sediakan kegiatan pengganti. Mengurangi gawai tanpa menyediakan aktivitas lain hanya menciptakan kekosongan. Anak membutuhkan olahraga, seni, pertemanan, alam, permainan, dan tanggung jawab di rumah.

Ketujuh, lakukan perubahan secara bertahap. Penghentian mendadak dapat menimbulkan konflik apabila kebiasaan telah terbentuk. Buat jadwal, kurangi secara konsisten, dan jelaskan alasannya.

Kedelapan, hindari mempermalukan anak. Kemarahan, ejekan, dan penyitaan tanpa dialog dapat membuat penggunaan berpindah secara sembunyi-sembunyi.

Kesembilan, cari pertolongan profesional apabila penggunaan telah menimbulkan gangguan berat pada kesehatan, sekolah, hubungan, atau kemampuan mengendalikan perilaku.

Kesepuluh, pemerintah harus menilai keberhasilan kebijakan berdasarkan berkurangnya paparan berbahaya, membaiknya kesehatan anak, meningkatnya literasi digital, dan cepatnya penanganan korban—bukan hanya banyaknya platform yang menyatakan patuh.

Tanggung Jawab Harus Dibagi

Orang tua bertanggung jawab memberikan batas, pendampingan, keteladanan, dan hubungan yang sehat. Sekolah bertanggung jawab mendidik, mengatur penggunaan dalam pembelajaran, serta menyediakan kegiatan pengembangan diri.

Perusahaan teknologi bertanggung jawab memastikan produknya tidak mengeksploitasi kelemahan perkembangan anak. Pemerintah bertanggung jawab menetapkan aturan, mengawasi platform, menyediakan pelayanan, dan membangun lingkungan yang memungkinkan anak hidup aktif di luar layar.

Tenaga kesehatan bertanggung jawab memberikan pemeriksaan dan pertolongan berbasis bukti. Media bertanggung jawab memberikan edukasi tanpa menciptakan kepanikan. Masyarakat bertanggung jawab menyediakan

lingkungan yang aman bagi anak untuk bermain, belajar, dan bertumbuh.

Anak memiliki tanggung jawab sesuai usia, tetapi tidak boleh dipersalahkan karena gagal mengalahkan sistem yang sengaja dirancang untuk mempertahankan perhatiannya.

Kita tidak perlu memusuhi teknologi. Gawai dapat menjadi alat pendidikan, kreativitas, komunikasi, dan kesempatan. Persoalannya bukan keberadaan layar, melainkan ketika layar mengambil alih tidur, gerak, belajar, percakapan, dan masa kanak-kanak.

Anak membutuhkan teknologi yang aman. Namun, mereka juga membutuhkan tatapan, percakapan, sentuhan kasih sayang, permainan, alam, persahabatan, dan kehadiran orang dewasa.

Jika kita ingin anak mampu mengendalikan gawai, orang dewasa harus lebih dahulu mengendalikan cara teknologi memasuki keluarga, sekolah, dan kehidupan masyarakat.

Melindungi anak dari penggunaan gawai yang bermasalah bukan tugas satu pihak. Ini adalah tanggung jawab bersama untuk memastikan teknologi melayani perkembangan anak—bukan menjadikan perhatian dan masa depan mereka sebagai komoditas.

Jakarta, 23 Juli 2026

Dr. Ir. Hendri, ST., MT

Wartawan Utama

Ketua Umum Jurnalis Nasional [Indonesia](#) (JNI)