

SURAT - TUGAS

Nomor : 2908 A/II.8.10/FP/IV/2017

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang memberikan tugas kepada :

- Nama : **Dr. Kristiana Haryanti, M.Si**
- Status : Staf Dosen
 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- NPP : **058.1.1993.137**
- Tugas : Menulis di Majalah Hidup 16 April 2017 dengan judul
 “ **Balitaku Kecanduan Handphone** ”.
- Tempat : Majalah Hidup
- Lain – lain : Harap melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya dan penuh tanggung jawab serta memberikan laporan setelah selesai melaksanakan tugas.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 12 April 2017



Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes

NPP : 058.1.1990.068

Telah melaksanakan Tugas
 Mengetahui :

()



Dr. Kristiana Haryanti M.Si, Psikolog
Dosen Psikologi Universitas Katolik
Saegijapranata, Semarang

Balitaku Kecanduan Handphone

PENGASUH, anak saya berusia tiga tahun. Rasanya, dia sudah ketergantungan dengan handphone. Dia gemar sekali membuka Youtube untuk mendengarkan lagu. Tiap hari, hampir selalu dia meminta handphone kepada ibunya. Jika tak diberi, dia menangis. Saya khawatir, dia makin kecanduan dan bisa mengganggu penglihatannya. Bagaimana saja harus menanganinya, meski dia akan merututis jika kami tidak memberi handphone?



Benedictus Rainaldus, Malang

Bapak Benedictus, teknologi modern berkembang memandirikan manusia. Namun, kita kadang juga melupakan efek samping yang harus dibayar lebih dari apa yang kita dapat dari teknologi itu. Kehidupan sehari-hari kita saat ini memang sangat berbeda dengan masa lalu. Kebutuhan berkomunikasi lewat handphone (HP) menjadi tren gaya hidup masa kini.

Banyak orang berlomba-lomba untuk memiliki HP canggih. Ketertarikan dan keinginan untuk terus larut menjadikan banyak orangtua lupa tugas pokok mereka, yakni mengasuh putra-putrinya. Penelitian sejumlah ahli tentang kebiasaan menggunakan HP menjelaskan, akan ada masalah kesehatan dan ketagihan (adiksi) kepala manusia. Dari meminimalisasi masalah, saya hanya membahas pada kasus penggunaan HP pada balita.

Teori-teori psikologi perkembangan melibatkan hal-hal memiliki tugas perkembangan untuk menggunakan kemampuan motorik halus dan kasar, seperti berlari, berjalan, bermain, berinteraksi sosial, dan kemampuan komunikasi anak. Dari informasi ini, kita tahu, bermain HP akan menghambat tugas perkembangan anak, maka penggunaannya harus dibatasi. Hasil penelitian juga menunjukkan, karena tulang tengkorak anak-anak belum sempurna, maka bahaya radiasi paparan (*exposure*) gelombang dari HP dapat membuat kerusakan otak, yang memicu kanker pada anak yang gemar bermain HP secara berlebihan semakin tinggi.

Dari risiko itu, Anda bersama pasangan harus mengatur

strategi agar anak Anda tak kecanduan bermain HP. Ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan. Pertama, kadang anak kecanduan bermain HP disebabkan kelakuan orangtuanya sendiri. Orangtua menjadi model bagi anak untuk meniru (*modeling*). Karena itu, kurangi kebiasaan Anda dan istri menggunakan HP di rumah dan saat bersama anak.

Kedua, keibubukan orangtua seringkali membuat kita men-

cari langkah mudah untuk menenangkan anak. Salah satunya adalah memberikan HP kepada anak agar dia agak bermain, sehingga tak mengganggu orangtuanya. Perilaku orangtua seperti ini jelas salah. Buatlah kesepakatan dengan istri soal jani membuka HP di rumah, semiknyasat anak bisa.

Ketiga, gunakan waktu luang Anda dengan mengajak anak bermain dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Anak merasa lebih bahagia ketika orangtuanya memperhatikan dirinya ketimbang bermain HP. Cara ini meningkatkan ketekunan emosi orangtua dengan anak yang berdampak bagi pertumbuhan mentalnya.

Keempat, jika anak Anda tinggal dengan asisten rumah tangga atau saudara, bila Anda bekerja, sebaiknya Anda memberitahu mereka agar tak bermain HP di depan mata. Sebab, mereka juga bisa membuat hal-hal Anda kecanduan bermain HP. Bila kondisi keuangan Anda baik, menitipkan anak di Tempat Penitipan Anak atau Day Care yang bagus pendidikannya akan lebih menguntungkan, karena anak akan berteman dan bermain dengan teman sebayanya. Tentu saja dengan didampingi pengasuh yang menguasai pendidikan dan perkembangan anak.

Pada awal membiasakan anak tak bermain HP, tentu mereka akan marah, menangis, dan ngambek. Anda sebaiknya jangan terpengaruh dan perlu bersikap "tegas" untuk menghadapinya. Alihkan perhatian anak dengan melakukan aktivitas yang lebih menarik. Jika Anda teguh memegang prinsip, anak Anda lama-kelamaan akan terbiasa tak bermain HP.

Selamat menikmati masa-masa bahagia bermain dengan anak. Jangan sampai Anda dan istri menyesal karena kehilangan masa-masa indah bermain dengan anak Anda. ☺

Kirimkan pertanyaan Anda ke redaksi@hidupkatolik.com atau hidupkatolik.net/id