



Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini

e-ISSN: 2723-6390, hal. 789-798

Vol. 4, No. 2, Desember 2023

DOI: 10.37985/murhum.v4i2.389

Picture Timetable Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak

Hidayatul Fatichah¹, dan Lilis Madyawati

^{1,2} Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Muhammadiyah Magelang

ABSTRAK. *Pertumbuhan teknologi informasi memberikan dampak positif dan dampak negatif dalam kehidupan manusia, Dampak Negatif menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari seperti kecanduan gadget pada anak. Didesa karet terdapat anak yang kecanduan gadget sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Desa Karet. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kegunaan Picture Timetable dalam mengatasi kecanduan gadget. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan observasi secara langsung, wawancara yang mendalam serta pencermatan dokumentasi.. Sasaran penelitian ini adalah 3 orang tua yang memiliki anak usia 5 dan 6 tahun dan telah menerapkan picture timetable di Desa Karet, Kecamatan Magelang Selatan, Kabupaten Magelang. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan reduksi data (pemilihan data), data display penyajian data) dan conclusion (penarikan kesimpulan). Hasil dari penelitian ini adalah penerapan Picture Timetable berguna untuk mengatur aktivitas anak secara terjadwal sehingga kegiatan anak tidak sebatas bermain gadget, menjadikan anak mengenal waktu, tidak individualisme, responsif saat diajak berkomunikasi, tidak malas belajar serta menjadikan anak yang patuh terhadap orang tua.*

Kata Kunci : *Gadget; Kecanduan; Picture Timetable*

ABSTRACT. *The growth of information technology has both positive and negative impacts on human life. Negative impacts cause problems in everyday life such as gadget addiction in children. In Rubber Village there are children who are addicted to gadgets so researchers are interested in conducting research in Karet Village. This research aims to describe the use of Picture Timetable in overcoming gadget addiction. This research uses a descriptive qualitative approach. This research used data collection direct observation, in-depth interviews and careful documentation. The targets of this research were 3 parents who had children aged 5 and 6 years and had implemented picture timetables in Karet Village, South Magelang District, Magelang Regency. The data analysis technique used uses data reduction (data selection), data display, data presentation) and conclusion (drawing conclusions). The results of this research are that the application of Picture Timetable is useful for organizing children's activities on a schedule so that children's activities are not limited to playing with gadgets, making children aware of time, not individualistic, responsive when asked to communicate, not lazy about learning and making children obedient to their parents.*

Keyword : *Gadgets; Addiction; Picture Timetable*

Copyright (c) 2023 Hidayatul Fatichah dkk.

✉ Corresponding author : Hidayatul Fatichah

Email Address : fatichahhidayatul@gmail.com

Received 25 November 2023, Accepted 25 Desember 2023, Published 27 Desember 2023

PENDAHULUAN

Dalam era digital yang terus berkembang pesat saat ini, anak-anak semakin akrab dengan berbagai teknologi. Hadirnya teknologi memberikan dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif yang diberikan adalah anak akan lebih mudah mengakses informasi baru yang mendukung pembelajarannya, sedangkan dampak negatif yang dapat ditimbulkan yaitu bahayanya kecanduan gadget. Adapun kasus anak kecanduan *gadget* berjumlah 30-an anak di Kabupaten Pati dirawat di bangsal kejiwaan, hal ini mayoritas disebabkan karena anak kecanduan *gadget*, selain berdampak terhadap kesehatan jiwa, kecanduan *gadget* juga berdampak pada kesehatan mata, ratusan anak di Banyuwangi mengalami mata minus akibat kecanduan *gadget*, saat anak bermain gadget cenderung tegang sehingga memicu munculnya gangguan penglihatan serta paparan radiasi yang dipancarkan oleh *gadget* dapat mengganggu kesehatan mata, penggunaan *gadget* yang berlebihan juga berdampak terhadap kesehatan mental. Dampak negatif yang dapat muncul yaitu anak menjadi memiliki karakter yang individualis, suka menyendiri, tidak bersosialisasi dengan teman sejawatnya, dan lupa waktu [1].

Salah satu masalah serius yang muncul adalah kecanduan gadget, yang dapat mengganggu perkembangan mental, fisik dan sosil anak. Kecanduan *gadget* disebabkan karena berbagai faktor, salah satunya, belum adanya pengawasan intensif dari orang tua saat anak menggunakan *gadget* tersebut [2]. Kecanduan *gadget* pada anak-anak dapat dikenali melalui beberapa perilaku yang nampak, antara lain: bermain gadget terlalu lama, sulitnya untuk berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan, kurangnya minat untuk berkegiatan dengan kegiatan non-digital, dan penurunan kinerja akademik [3]. Walaupun *gadget* memberikan dampak positif bagi anak terutama dalam bidang komunikasi dan pendidikan, namun penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol bagi anak dapat memberikan dampak yang tidak baik bagi anak. Dokter anak asal Amerika Serikat, Cris Rowan, dalam tulisannya di Hufington Post, mengatakan anak di bawah 12 tahun perlu dilarang dalam menggunakan gadget karena dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental, susah tidur dan mempercepat pertumbuhan otak anak. Kecanduan *gadget* pada anak jika diabaikan akan memberikan pengaruh bagi anak, beberapa masalah yang ditimbulkan yaitu anak sulit konsentrasi, mengganggu kesehatan psikis maupun fisik, fungsi otak terganggu serta menjadikan anak anti sosial [4].

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan telah dilakukan oleh para peneliti. Diantaranya penelitian yang berjudul "Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget" Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu terdapat peran orang tua dalam mengurangi dampak negatif *gadget*, cara yang dilakukan antara lain 1) membatasi anak ketika bermain , 2) memberikan aktivitas pengganti, 3) memperhatikan usia anak [5]. Adapun hasil dari penelitian adalah pendekatan berupa bentuk komunikasi dan psikologi dengan implementasi diskusi antara orang tua dan buah hati dalam meminimalisir kecanduan *gadget*. Penelitian lain yang berjudul "Metode dalam Pemberhentian Anak Usia Dini di Usia 6 Tahun yang Kecanduan Pada *Gadget*" [6]. Hasil penelitian ini adalah anak menggunakan *gadget* untuk bermain game dan menonton video di *youtube*. Saat anak terlalu fokus bermain *gadget* ,tidak merespon saat dipanggil

orang tuanya. Salah satu cara yang dilakukan orang tua untuk mencegah dampak negatif yang di timbulkan dari *gadget* maka orang tua harus menemani anak saat bermain *gadget* serta dapat memberikan aplikasi yang cocok untuk anak.

Penelitian lain yang berjudul “Edukasi Gadget Ramah Anak Usia Dini bagi Orang Tua” menyimpulkan bahwa evaluasi didapatkan bahwa peserta pelatihan mengalami peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan pelatihan sebesar 33% dari nilai rata-rata Pre test 47,1 mejadi 70,3 pada saat post tes. Sedangkan pada prakteknya, peserta mampu untuk memilih dan menggunakan aplikasi gadget yang ramah anak usia dini [7]. Penelitian lain yang dilakukan Azamiah juga menyimpulkan psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai penggunaan gadget pada anak usia dini [8]. Berdasarkan penelitian tersebut belum menggunakan media dalam mengatasi kecanduan gadget. Maka dalam penelitian ini memberikan solusi dalam mengatasi kecanduan gadget yaitu menggunakan *Picture Timetable* sebagai terapi pembiasaan yang mana dalam penelitian terdahulu belum pernah diteliti oleh para peneliti terdahulu sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

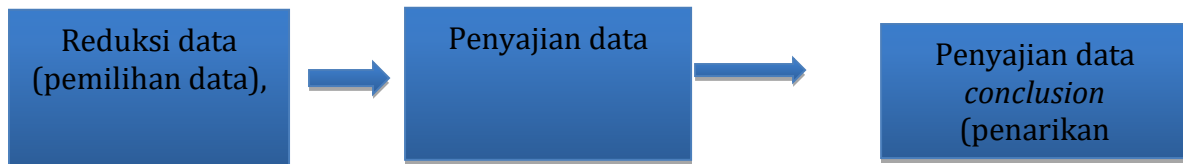
Adanya dampak negatif dan beberapa sumber penelitian terdahulu tersebut tentu mendorong orang tua dan pendidik untuk menemukan solusi efektif guna mengatasi masalah ini dan memfasilitasi perkembangan anak-anak agar lebih seimbang. *Picture Timetable* adalah alat yang dirancang khusus untuk membantu dalam mengatur waktu mereka dengan lebih baik dan membatasi penggunaan *gadget*. Dari data yang didapatkan dilapangan 10 dari 15 orang tua yang mengeluhkan anaknya kecanduan gadget. Di Desa karet terdapat anak yang kecanduan gadget, setiap hari meminjam serta bermain gadget dan berdampak pada gangguan pertumbuhan anak seperti *speech delay*, anak susah tidur, tidak responsif saat dipanggil, malas belajar, menginginkan barang seperti apa yang dilihat di aplikasi *youtube* serta menjadikan anak yang individualisme. Terapi ini bertujuan untuk membantu anak-anak memahami arti pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital dalam kehidupan sehari-hari mereka. Harapannya *Picture Timetable* dapat mengatasi kecanduan *gadget* pada anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan deskriptif. Pendekatan kualitatif deskriptif adalah metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data sesuai dengan fakta yang ada di lapangan kemudian disusun dan dianalisis untuk dapat memberikan gambaran mengenai masalah yang diteliti, analisis deskriptif bertujuan untuk menyajikan gambaran masalah secara lengkap serta mengetahui karakteristik subjek penelitian mengenai sifat dan perilaku [9]. Kualitatif deskriptif dapat mendeskripsikan masalah secara spesifik, mendalam dan transparan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecanduan gadget dapat diatasi dengan *picture timetable*.

Objek dari penelitian ini adalah pembiasaan *picture timetable* dalam mengatasi kecanduan *gadget* pada anak. Sedangkan subjek dari penelitian yang dilakukan yaitu anak yang berusia 4-7 tahun dengan informan orang tua subjek yang telah menerapkan

picture timetable dalam mengatasi kecanduan *gadget* pada anak, dengan demikian akan diperoleh data dari subjek yang mempunyai pengalaman dalam menerapkan jadwal sehingga dapat diinterpretasikan sebagai data utama. Lokasi penelitian berada di Desa Karet, penelitian dilakukan dari bulan Juli-Oktober 2023. Peneliti mengumpulkan data melalui observasi secara langsung kejadian yang ada di lapangan, melakukan wawancara yang mendalam dengan 3 orang informan, yaitu orang tua yang memiliki anak usia 4-7 tahun, serta pencermatan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan model interaktif dari Miles Huberman yaitu :



Reduksi data, yaitu proses seleksi dari seluruhan data yang sudah didapatkan sebelumnya. Data yang diolah menunjukkan pemberian pembiasaan *picture timetable* dalam mengatasi kecanduan *gadget*. Setelah data tersebut direduksi, maka selanjutnya akan disajikan menggunakan tabel dan diagram untuk memudahkan peneliti melakukan langkah selanjutnya. Langkah terakhir yaitu menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah di *reduksi* serta di sajikan melalui bentuk narasi.

Tahapan pertama diawali dengan penentuan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pembiasaan *picture timetable* untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada anak. Setelah tujuan penelitian ditentukan, maka dilaksanakan studi literatur yang bertujuan untuk mengetahui lebih mendalam tentang objek penelitian serta mengetahui pentingnya penelitian dilaksanakan. Perancangan penelitian dilakukan setelah studi literatur dilaksanakan. Dalam perancangan penelitian ini, ditentukan metode penelitian yang tepat digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kualitatif, yang bermaksud agar menghasilkan hasil penelitian yang lebih mendalam. Setelah perancangan penelitian dilakukan, maka perlu mengumpulkan data yang dibutuhkan serta menganalisis data, sehingga hasil dapat diinterpretasikan dan disimpulkan serta dapat menentukan saran dan rencana lanjutan dari kesimpulan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil temuan dari penelitian ini yaitu anak sudah dikenalkan *gadget* sejak usia pra sekolah, anak diberikan fasilitas yang memadai namun tetap memilih *gadget* sebagai teman bermain, sebelum dikenalkan *picture timetable* aktivitas anak tidak teratur serta hasil yang diperoleh dalam mengumpulkan data yaitu keseluruhan *gadget* yang digunakan anak adalah milik orang tua dan anak lebih suka menggunakan *gadget* untuk menonton *youtube* dan *game*. Dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan *gadget* yaitu emosi menjadi tidak stabil, lupa waktu, malas makan, sulit dinasehati, malas belajar, marah karena merasa waktu yang diberikan masih kurang, mata merah, kurang responsif saat dipanggil, memiliki keinginan memiliki barang yang sama dengan yang

ada di tontonan *youtube*, timbul ketidakfokusan saat diajak berkomunikasi, malas beraktivitas, nafsu makan berkurang atau bahkan lupa makan, *speech delay*, serta mengalami gangguan perkembangan pada motorik anak.

Alasan orang tua memberikan *gadget* kepada anaknya menurut hasil pengolahan data yaitu, agar anak mengerti teknologi masa kini dan agar tidak mengganggu kesibukan orang tua. Menurut orang tua, *gadget* memiliki tampilan yang interaktif, sehingga anak akan fokus dan tidak mengganggu kesibukan orang tua. *Gadget* juga digunakan untuk media pembelajaran agar anak lebih mudah untuk mencerna dari apa yang disampaikan oleh gurunya. Berdasarkan hasil penelitian pula, dengan pemberian *gadget* pada anak akan mendorong daya kreativitas anak dan anak akan menjadi semakin ingin mengeksplor di dunia nyata. Peranan orang tua di rumah sangat penting sekali untuk menentukan perkembangan anak [10]. Orang tua dan pendidik sangat berpengaruh dalam tumbuh kembangnya seorang anak, termasuk perkembangan bahasanya. Sejak dalam kandungan pun anak harus sudah diajak komunikasi [11]. Perlunya kerjasama dengan pihak orang tua dengan melakukan komunikasi efektif berkaitan dengan kegiatan pembelajaran [12].

Banyak solusi yang dapat digunakan untuk meminimalisir dampak buruk penggunaan *gadget*. Selain itu, salah satu informan menyebutkan bahwa langkah yang diambil adalah membatasi anak menggunakan *gadget* dan memberikan pengetahuan bahwa penggunaan *gadget* berlebih memiliki dampak negatif. Semua pembiasaan itu dilakukan dengan bahasa yang mudah dipahami anak, sehingga lama kelamaan anak menjadi lebih disiplin menggunakan waktu dan waktu bermain *gadget* menjadi berkurang. Hal tersebut menunjukkan bahwa diskusi dengan buah hati dapat meminimalisir penggunaan *gadget*. Hal yang dapat dilakukan untuk meminimalisir penggunaan *gadget* khususnya *smartphone* dalam keluarga dapat dilakukan melalui komunikasi dalam bentuk bercakap-cakap dengan anak. Bercakap-cakap menjadi salah satu cara berkomunikasi yang efektif. Dengan dialog, anak dan orang tua akan mampu saling mengutarakan isi hatinya.

Penerapan *picture timetable* untuk meminimalisir dampak negatif dan mengoptimalkan dampak positif dari penggunaan *gadget* sudah dilakukan oleh informan. *Picture timetable* yang merupakan sebuah pembiasaan melakukan aktivitas dengan waktu yang sudah ditentukan ternyata dapat menurunkan waktu penggunaan *gadget*. Pembiasaan dapat meningkatkan kedisiplinan anak. Menurut informan, *picture timetable* tersebut sudah digunakan selama lima bulan terakhir. Setiap aktivitas anak sudah memiliki waktu masing-masing, sehingga dalam pelaksanaannya waktu bermain *gadget* menjadi berkurang. Jadwal itu juga digunakan agar aktivitas anak menjadi teratur antara digital dan nondigital. Hasilnya, anak hanya meminjam *gadget* di waktu-waktu tertentu, seperti saat waktu senggang sepulang sekolah, saat istirahat, dan sebelum tidur malam dengan rentang waktu kurang lebih 5-10 menit perhari. Solusi terhadap permasalahan pemakaian *gadget* pada anak usia dini dengan cara membatasi pemakaian *gadget*, mengawasi anak dalam bermain *gadget* dengan figur orang tua yang berperan sangat penting serta memberi jadwal waktu yang tepat saat anak bermain *gadget*, agar *gadget* tidak dapat menghambat perkembangan sosial anak usia dini [13].

Dampak gadget terhadap perkembangan sosial anak dapat menghilangkan rasa ketertarikan anak terhadap aktivitas lain, tidak mendengarkan saat bermain gadget, memengaruhi interaksi sosial anak, dan strategi orang tua dalam mengatasi dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial yaitu dengan mendampingi, membatasi, mengawasi, serta memberikan kesempatan pada anak untuk bermain dengan teman sebayanya supaya anak dapat berinteraksi serta menjadikan perkembangan sosial di usia anak tumbuh dengan baik [14].

Berdasarkan hasil pra penelitian bahwa dijumpai anak-anak yang kecanduan *gadget*, peneliti sangat prihatin dengan kondisi tersebut maka peneliti berinisiatif memberikan *picture timetable*, setelah empat bulan *Picture timetable* diberikan kepada mereka yang mengalami kecanduan gadget hasilnya membuktikan bahwa kecanduan gadget pada anak dapat diminimalkan terbukti dari aktivitas anak menjadi seimbang antara digital dan non digital, tidak lagi mempunyai pikiran bermain *gadget*. Peran orang tua dalam menerapkan digital parenting selama pandemi covid-19 sebagai upaya pencegahan kecanduan gadget pada anak usia dini adalah manajemen waktu penggunaan gadget, mendampingi anak saat menggunakan gadget, memanfaatkan aplikasi youtube kids, memantau aktivitas browsing yang digunakan, tidak mengenalkan game pada anak, dan menerapkan screen time. Digital parenting menjadi salah satu metode yang dapat dijadikan sebagai usaha dalam mencegah kecanduan gadget pada anak usia dini [15]. Penggunaan gadget pada anak usia dini memiliki dampak positif dan negatif. Adapun dampak positifnya yaitu mempermudah seorang anak memperoleh informasi serta menjadikan anak lebih kreatif melalui fitur-fitur yang tersedia, sedangkan dampak negatifnya antara lain, kurangnya interaksi, penurunan dalam kemampuan bersosialisasi, ketergantungan Selain itu kesehatan anak akan terganggu seperti, mata kering karena radiasi yang ditimbulkan oleh gadget [16].

Berhasilnya *picture timetable* ini karena mempunyai keunggulan yaitu media komunikatif karena anak dengan mudah akan menghafal kegiatan yang harus dilakukan dengan melihat jadwal bergambar tersebut. *Picture timetable* mengandung jadwal-jadwal kegiatan anak yang diatur sedemikian rupa yang ditampilkan menggunakan gambar-gambar menarik, hal ini sejalan dengan temuan Anastasya dalam bukunya yang berjudul Anak dan (Kecanduan) *Gadget*. Ada beberapa jenis *picture timetable* diantaranya jadwal objek, yaitu jadwal bergambar yang paling sederhana dibandingkan dengan jadwal yang lain, dimana objek fisik ditempelkan pada jadwal *Velcro*: contohnya, piring plastik dapat digunakan untuk mewakili waktu makan anak, sehingga anak dengan mudah akan memahami kode dari objek tersebut. Saat anak selesai melakukan kegiatan anak didukung untuk memindahkan daftar objek yang telah usai dengan objek yang akan dilakukan. Jenis *picture timetable* yang kedua yakni jadwal fotografi, yaitu jadwal bergambar yang ditempel dengan foto kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh anak, dengan adanya jadwal fotografi anak dengan mudah akan menghafal kegiatan yang harus dilakukan dengan melihat jadwal bergambar tersebut. Jenis *picture timetable* yang terakhir yaitu simbol gambar-gambar yaitu jadwal yang disusun dengan menempelkan simbol-simbol yang dapat dipahami oleh anak, misalnya jadwal bergambar berupa gambar orang meletakkan jari di bibir yang berarti diam.

Kegunaan *picture timetable* secara umum yaitu untuk mengatur jadwal non digital anak serta jadwal digital anak, apabila orang tua sejak dini menerapkan *picture timetable* anak akan terlatih dengan jadwal yang telah diberikan sehingga aktivitas keseharian anak tidak hanya bermain *gadget*. Dampak negatif penggunaan *gadget* menurut hasil penelitian, antara lain: emosi menjadi tidak stabil (perilaku emosi anak yang bermain *gadget* secara berlebihan dapat mengganggu adanya gangguan perilaku emosi pada anak, jika anak sudah menjadikannya *gadget* sebagai aktivitas kesehariannya maka ketika *gadget* di minta anak akan berteriak dan menangis saat diambil *gadget*nya), lupa waktu, malas makan, sulit dinasehati, malas belajar, marah karena merasa waktu yang diberikan masih kurang, mata merah, kurang responsif saat dipanggil, memiliki keinginan memiliki barang yang sama dengan yang ada di tontonan *youtube*, timbul ketidakfokusan saat diajak berkomunikasi, malas beraktivitas, nafsu makan berkurang atau bahkan lupa makan, *speech delay*, serta mengalami gangguan perkembangan pada motorik anak. Buruknya, penggunaan *gadget* pada anak usia dini juga sangat berdampak pada enam aspek perkembangan yang ada, yaitu perkembangan motorik, perkembangan fisik, perkembangan moral, perkembangan sosial emosi, perkembangan bahasa, serta perkembangan kognitif [17]. Dan pada sumber lain juga disebutkan bahwa penggunaan *gadget* berpengaruh pada pembentukan karakter. Oleh karena itu, harus ada penanganan untuk mengoptimalkan dampak positif *gadget* dan meminimalisi dampak negatif *gadget* [18]. Hadirnya permainan tradisional ini, orang tua dan masyarakat perlu memberikan respon yang positif agar dunia anak yang semulanya terfokus ke *gadget* sehingga menyebabkan terganggunya aspek perkembangan mereka perlahan-lahan dapat membuat anak tidak lagi fokus ke *gadget* dan mampu untuk menyelesaikan tugas perkembangan mereka yang seharusnya [19].

Berdasarkan pengolahan hasil wawancara, *picture timetable* dapat mengatasi kecanduan *gadget* pada anak dengan beberapa cara berikut: 1) Menggantikan aktivitas *gadget* dengan kegiatan yang bermanfaat. Dengan adanya *picture timetable*, anak akan sibuk dengan kegiatan yang telah direncanakan dan terlihat jelas. Hal ini dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk menggunakan *gadget* [20]. 2) Mendorong kemandirian dan kreativitas. Dalam *picture timetable*, tentu orang tua dapat menyertakan beberapa kegiatan yang mengasah dan mendorong kemandirian serta kreatifitas anak [21]. 3) Mengajarkan disiplin kepada anak sejak dini, 4) Mengurangi paparan layar yang berlebihan. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat merusak otak anak dan mengganggu proses tumbuh kembang, sehingga dengan berkurangnya waktu paparan layar, maka semakin optimal perkembangan anak [22]. Pola penggunaan *gadget* dalam bentuk aktifitas ketika menggunakan *gadget*, atau 17,1% anak-anak menggunakan *gadget* rutin setiap hari dalam bentuk bermain games baik online maupun offline dan 82,9% anak-anak menggunakan *gadget* rutin setiap hari untuk menonton video di chanel *youtube*. selanjutnya, hasil penelitian aktivitas motorik menunjukkan bahwa 54,8% anak-anak bermain tanpa *gadget* lebih dari 1 jam per hari [23]. Dengan adanya *picture timetable* anak akan mengenal jadwal sejak dini sehingga kegiatan anak akan lebih teratur dan disiplin, selain itu anak akan mengenal waktu sejak dini dengan melihat *picture timetable* jenis fotografi yang sudah diterapkan oleh orang

dengan jadwalnya, menjadikan anak yang patuh terhadap orang tua serta tidak kecanduan *gadget*.

PENGHARGAAN

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel dengan judul “ *Picture Timetable Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak* ” hingga selesai. Sholawat serta salam senantiasa tercurhkan kepada Nabi Muhammad SAW. Penulis ingin berterima kasih kepada : Ibu Dra. Lilis Madyawati, M.Si. selaku dosen pembimbing, atas bimbingan dan dukungannya. Keluarga karena berkat semangat, dukungan serta doa yang diberikan penulis dapat menyelesaikan artikel ini. Teman-teman yang selalu memberikan semangat dan mendukung saya. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah menjadi sumber informasi selama pengerjaan artikel ini sehingga dapat selesai.

REFERENSI

- [1] J. Marpaung, “Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan,” *KOPASTA J. Progr. Stud. Bimbing. Konseling*, vol. 5, no. 2, pp. 55–64, Dec. 2018, doi: 10.33373/kop.v5i2.1521.
- [2] R. G. Pratiwi and R. U. Malwa, “Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget terhadap Perilaku Remaja,” *J. Ilm. Psyche*, vol. 15, no. 2, pp. 105–112, Dec. 2021, doi: 10.33557/jpsyche.v15i2.1550.
- [3] M. E. P. Budi, “Pelaksanaan kelas digital parenting bertema cara mencegah kecanduan gadget di masa golden age,” *ROSYADA Islam. Guid. Couns.*, vol. 1, no. 1, pp. 23–38, Jan. 2021, doi: 10.21154/rosyada.v1i1.2413.
- [4] M. A. Subarkah, “Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Anak,” *Rausyan Fikr J. Pemikir. dan Pencerahan*, vol. 15, no. 1, pp. 1–19, Feb. 2019, doi: 10.31000/rf.v15i1.1374.
- [5] R. Nugroho, I. K. A. J. Artha, W. Nusantara, A. D. Cahyani, and M. Y. P. Patrama, “Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget,” *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 5, pp. 5425–5436, Aug. 2022, doi: 10.31004/obsesi.v6i5.2980.
- [6] S. E. Zaluchu, “Strategi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Di Dalam Penelitian Agama,” *Evang. J. Teol. Injili dan Pemb. Warga Jemaat*, vol. 4, no. 1, p. 28, Jan. 2020, doi: 10.46445/ejti.v4i1.167.
- [7] D. A. S. Jasmidalis, O. Purnamasari, and L. Zulhaini, “Edukasi Gadget Ramah Anak Usia Dini bagi Orang Tua,” *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 4, no. 1, pp. 1–10, Jan. 2023, doi: 10.37985/murhum.v4i1.149.
- [8] M. Zulfah, K. Azamiah, H. Agustiani, and L. V. Pebriani, “Program Psikoedukasi Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini,” *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 4, no. 1, pp. 234–244, 2023, doi: 10.37985/murhum.v4i1.197.
- [9] L. J. Moloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016.
- [10] E. N. Junita and L. Anhusadar, “Parenting Dalam Meningkatkan Perkembangan Perilaku Sosial Anak Usia 5-6 Tahun,” *Yaa Bunayya J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol.

- 5, no. 2, pp. 57–63, 2021, doi: 10.24853/yby.v5i2.11002.
- [11] M. Shaleh, B. Batmang, and L. Anhusadar, “Kolaborasi Orang Tua dan Pendidik dalam Menstimulus Perkembangan Keaksaraan Anak Usia Dini,” *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 5, pp. 4726–4734, Jun. 2022, doi: 10.31004/obsesi.v6i5.2742.
- [12] K. Maryani, “Penilaian dan Pelaporan Perkembangan Anak Saat Pembelajaran di Rumah di Masa Pandemi Covid-19,” *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, pp. 41–52, Jul. 2020, doi: 10.37985/murhum.v1i1.4.
- [13] P. Miranti and L. D. Putri, “Waspada Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini,” *Jendela PLS*, vol. 6, no. 1, pp. 58–66, Jun. 2021, doi: 10.37058/jpls.v6i1.3205.
- [14] A. R. Adwiah and R. R. Diana, “Strategi Orang Tua dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini,” *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 7, no. 2, pp. 2463–2473, May 2023, doi: 10.31004/obsesi.v7i2.3700.
- [15] K. D. Sisbintari and F. A. Setiawati, “Digital Parenting sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak Usia Dini saat Pandemi Covid-19,” *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 3, pp. 1562–1575, Oct. 2021, doi: 10.31004/obsesi.v6i3.1781.
- [16] Nur Mutmainnatul Itsna and Risatur Rofi’ah, “Dampak Penggunaan Gadget pada Interaksi Sosial Anak Usia Dini,” *Ummul Qura J. Inst. Pesantren Sunan Drajat Lamongan*, vol. 16, no. 1, pp. 60–70, Apr. 2021, doi: 10.55352/uq.v16i1.380.
- [17] E. Damayanti, A. Ahmad, and A. Bara, “Dampak Negatif Penggunaan Gadget Berdasarkan Aspek Perkembangan Anak di Sorowako,” *Martabat J. Peremp. dan Anak*, vol. 4, no. 1, pp. 1–22, Aug. 2020, doi: 10.21274/martabat.2020.4.1.1-22.
- [18] M. Kholil, F. Rozi, and E. S. Azizah, “Role Of Parenting Dalam Menanggulangi Digresi Gadget Pada Anak,” *J. Ilm. Mandala Educ.*, vol. 9, no. 2, pp. 302–310, Apr. 2023, doi: 10.58258/jime.v9i2.4988.
- [19] A. Z. Tifani and N. Nurhanifah, “Implikasi Permainan Latto-Latto terhadap Aspek Perkembangan Anak yang Kecanduan Gadget,” *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 4, no. 1, pp. 125–135, 2023, doi: 10.37985/murhum.v4i1.169.
- [20] D. Alawiyah, M. Mulkiyan, and Muh.erwin, “Problematika dan Pendampingan Anak yang Mengalami Gangguan Gadget,” *J. Mimb. Media Intelekt. Muslim dan Bimbing. Rohani*, vol. 8, no. 1, pp. 36–53, Apr. 2022, doi: 10.47435/mimbar.v8i1.890.
- [21] Alvian Alrasid Ajibulloh and A. I. M. P, “Optimalisasi Media Sosial dan Pengembangan Kreatifitas Anak Didik Sekolah Harapan di Desa Sinduadi, Kab. Sleman, Yogyakarta,” *TA’AWUN*, vol. 2, no. 02, pp. 151–160, Jul. 2022, doi: 10.37850/taawun.v2i02.317.
- [22] Y. Ariston and F. Frahasini, “Dampak Penggunaan Gadget bagi Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar,” *J. Educ. Rev. Res.*, vol. 1, no. 2, p. 86, Dec. 2018, doi: 10.26737/jerr.v1i2.1675.
- [23] F. Puspa, “Intensitas Penggunaan Gadget dan Aktivitas Motorik Anak Usia 4-6 Tahun di Kota Pontianak,” *Altius J. Ilmu Olahraga dan Kesehat.*, vol. 8, no. 2, Nov. 2019, doi: 10.36706/altius.v8i2.9980.