

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Dasar Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi psikologis atau bentuk emosi individu berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran yang berkenaan dengan perasaan terancam di masa mendatang bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Hilgard (1983: 12) mengatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang memiliki gejala seperti kekhawatiran, ketakutan, dan gelisah yang mereka semua dapat rasakan di tingkat yang berbeda. Sigmund Freud (1936: 69) berpendapat bahwa kecemasan adalah keadaan efektif, tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang tersebut terhadap bahaya yang akan datang. Hall (1985: 41) juga menyatakan bahwa kecemasan adalah variabel kunci dalam hampir semua teori kepribadian. Titik konflik, yang merupakan bagian dari kehidupan yang tak terhindarkan, kecemasan sering dilihat sebagai komponen utama dari dinamika kepribadian (KARAUWAN, 2020).

Gazalbha dalam Prasetya (2009: 2) menjelaskan kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi seseorang. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Hal ini muncul karena beberapa

situasi yang mengancam diri manusia sebagai makhluk sosial. Sedangkan Husdarta (2010: 73) mengatakan bahwa kecemasan didefinisikan sebagai suatu perasaan terhadap sesuatu yang ditandai dengan kekhawatiran. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan (KUMBARA, METRA, & ILHAM, 2018)

b. Ciri-Ciri Dan Gejala Kecemasan

1. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya: 1) kegelisahan, kegugupan, 2) tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, 3) sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, 4) kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, 5) banyak berkeringat, 6) telapak tangan yang berkeringat, 7) pening atau pingsan, 8) mulut atau kerongkongan terasa kering, 9) sulit berbicara, 10) sulit bernafas, 11) bernafas pendek, 12) jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, 13) suara yang bergetar, 14) jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, 15) pusing, 16) merasa lemas atau mati rasa, 17) sulit menelan, 18) kerongkongan merasa tersekat, 19) leher atau punggung terasa kaku, 20) sensasi

sepertitercekik atau tertahan, 21) tangan yang dingin dan lembab, 22) terdapat gangguan sakit perut atau mual, 23) panas dingin, 24) sering buang air kecil, 25) wajah terasa memerah, 26) diare, dan 27) merasasensitif atau “mudah marah”

2. Ciri-ciri perilaku dari kecemasan, diantaranya: 1) perilaku menghindar, 2) perilaku melekat dandependen, dan 3) perilaku terguncang
3. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya: 1) khawatir tentang sesuatu, 2) perasaan terganggu akanketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, 3) keyakinan bahwa sesuatu yangmengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, 4) terpaku pada sensasi ketubuhan, 5) sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, 6) merasa terancam oleh orang atau peristiwa yangnormalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, 7) ketakutan akan kehilangan kontrol, 8) ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, 9) berpikir bahwa dunia mengalamikeruntuhan, 10) berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, 11) berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, 12) khawatir terhadap hal-hal yang sepele, 13) berpikirtentang hal mengganggu yangsama secara berulang-ulang, 14) berpikir bahwa harus bisa kabur darikeramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, 15) pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, 16) tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, 17)

berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis, 18) khawatir akan ditinggal sendirian, dan 19) sulit ber konsentrasi atau memfokuskan pikiran (Saleh)

Dadang Hawari (2006: 65-66) mengemukakan gejala kecemasan diantaranya.

1. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
2. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
3. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
4. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
5. Tidak mudah mengalah, suka ngotot
6. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
7. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit
8. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)
9. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu
10. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang
11. Kalau sedang emosi seringkali bertindak histeris (Annisa & Ifdil, 2016)

c. Tingkat Kecemasan

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Peplau mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yaitu:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. sedangkan Kajian Jenis Kecemasan Cilacap, 2020 respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku

ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d. **Kecemasan Berat Sekali Panik**

Panik Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala daritingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

d. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantunga pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat

mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah (2003) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu (Nurvaeni, 2015):

e. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, Kajian Jenis Kecemasan Cilacap, 2020 sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

f. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama. Seperti melihat anak terus menerus bermain gadget tanpa henti akan membuat orang tua akan merasa cemas.

g. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan (Nurvaeni, 2015)

e. Pengukuran Kecemasan

Menurut (Saputro & Fazris, 2017) “Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa. Skala HARS penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi (Chrisnawati & Aldino, 2019):

- a. Perasaan Cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- b. Ketegangan: merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah menangis, dan lesu, tidak bisa istirahat tenang, dan mudah terkejut.
- c. Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, dan pada kerumunan orang banyak.
- d. Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan: daya ingat buruk, susah berkonsentrasi.
- f. Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
- g. Gejala somatik: sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.

h. Gejala sensorik: tinitus, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas, dan perasaan ditusuk-tusuk.

i. Gejala kardiovaskuler: berdebar, nyeri di dada, denyut nadi cepat, perasaan lesu lemas seperti mau pingsan, dan detak jantung hilang sekejap.

j. Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek/ sesak.

k. Gejala gastrointestinal: sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, berat badan turun, susah buang air besar.

l. Gejala urogenital: sering kencing, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, frigid, ejakulasi praecoeks, ereksi lemah, dan impotensi.

m. Gejala otonom: mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, dan bulu roma berdiri.

n. Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek cepat, dan muka merah.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0= tidak ada gejala sama sekali

1= ringan (satu gejala yang ada)

2= sedang (separuh gejala yang ada)

3= berat (lebih dari separuh gejala yang ada)

4= sangat berat/panik (semua gejala ada)

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor soal 1-14 dengan hasil:

Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

Skor 14-20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang

Skor 28-41 = kecemasan berat

Skor 42-56 = kecemasan berat sekali (Panik)

2. Konsep Dasar Orang Tua

a. Definisi Orang Tua

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa, Orang tua adalah ayah ibu kandung. Selanjutnya A. H. Hasanuddin menyatakan bahwa, "Orang tua adalah ibu bapak yang dikenal mula pertama oleh putra putrinya". Dan H.M Arifin juga mengungkapkan bahwa "Orang tua menjadi kepala keluarga"

Orang tua merupakan pendidik utama dan pertama bagi anak-anak mereka, karena dari merekalah anak mula-mula menerima pendidikan. Dengan demikian bentuk pertama dari pendidikan terdapat dalam keluarga. Pada umumnya pendidikan dalam rumah tangga itu bukan berpangkal tolak dari kesadaran dan pengertian yang lahir dari pengetahuan mendidik, melainkan karena secara kodrati suasana dan strukturnya memberikan kemungkinan alami

membangun situasi pendidikan. Situasi pendidikan itu terwujud berkat adanya pergaulan dan hubungan pengaruh mempengaruhi secara timbal balik antara orang tua dan anak (WARDANI, 2017)

b. Peran Orang Tua

Semua aktivitas orang tua selalu di pantau dan dijadikan contoh oleh anak baik dari perilaku atau kebiasaan orang tua yang baik maupun yang buruk, secara sengaja atau tidak sengaja anak akan mudah meniru baik dari apa yang mereka lihat dan dengar. Oleh sebab itu orang tua harus menjadi panutan dan teladan yang baik bagi anak.

Menurut Wibowo (2012:80), pendidikan karakter sebaiknya harus dimulai sejak anak usia dini. Adapun pihak yang paling bertanggung jawab untuk mendidik, mengasuh dan membesarkan anak-anak menjadi generasi yang tangguh adalah orang tua. Mereka merupakan orang yang paling dekat dengan anak dengan anak sehingga kebiasaan dan segala tingkah laku yang terbentuk dalam keluarga menjadi contoh dan dengan mudah ditiru anak.

Untuk dapat menjalankan peran tersebut secara maksimal, orang tua harus memiliki kualitas diri dengan membekali diri dengan ilmu tentang pola pengasuhan yang tepat, pengetahuan tentang pendidikan yang dijalani anak, dan ilmu tentang perkembangan anak, sehingga tidak salah dalam menerapkan suatu bentuk pola pendidikan terutama dalam pembentukan kepribadian anak yang sesuai

Dengan tujuan pendidikan itu sendiri (Novita, Amirullah, & Ruslan, 2016)

3. Konsep Dasar Anak

a. Definisi Anak

Anak adalah karunia Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa harus dijaga, dibina dengan baik dan penuh kasih sayang, karena anak juga memiliki harkat, martabat dan hak yang harus junjung tinggi dan dilindungi, supaya dimasa mendatang anak tersebut dapat berguna dan bermanfaat bagi sesama dan bagi bangsa.

Anak memiliki kondisi emosional yang belum stabil dan memiliki mental yang masih dalam tahap pencarian jati diri, sehingga anak harus mendapatkan pengawasan dan bimbingan dalam setiap periode pertumbuhannya sehingga anak tersebut dapat memiliki mental dan perilaku yang baik, namun jika anak dalam proses tumbuh-kembangnya tidak dalam bimbingan dan pengawasan maka anak akan mudah terpengaruh dengan berbagai macam perilaku-perilaku negatif seperti anak tersebut menjadi nakal, malas, senang berkelahi, mabuk, dan berbagai kenakalan lainnya yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain (TAMBA, 2016).

Menurut Subino Hadisubroto, anak apabila dilihat dari perkembangan usianya, dapat dibagi menjadi empat periode. *Periode pertama*, umur 0-3 tahun. Pada periode ini yang terjadi adalah perkembangan fisik penuh. Oleh karena itu, anak yang lahir dari keluarga cukup material, pertumbuhan fisiknya akan baik bila

dibandingkan dengan kondisi ekonomi yang rata-rata. *Periode kedua*, umur 3-6 tahun. Pada masa ini yang berkembang adalah bahasanya. Oleh karena itu, ia akan bertanya segala macam, terkadang apa yang ditanya membuat kesulitan orang tua untuk menjawabnya. *Periode ketiga*, umur 6-9 tahun, yaitu masa social imitation (masa mencontoh). Pada usia ini, masa terbaik untuk menanamkan contoh teladan perilaku yang baik. *Periode keempat*, umur 9-12 tahun, periode ini disebut tahap individual. Pada masa ini, anak sudah timbul pemberontakan, dalam arti menentang apa yang tadinya dipercaya sebagai nilai atau norma (WARDANI, 2017)

b. Anak usia sekolah

Anak usia sekolah (6-12 tahun) disebut sebagai masa anak-anak (middle childhood). Pada masa inilah disebut sebagai usia matang bagi anak-anak untuk belajar. Hal ini dikarenakan anak-anak menginginkan untuk menguasai kecakapan-kecakapan baru yang diberikan oleh guru disekolah, bahwa salah satu tanda permulaan periode bersekolah ini ialah sikap anak terhadap keluarga tidak lagi egosentris melainkan objektif dan empiris terhadap dunia luar. Jadi dapat disimpulkan bahwa telah ada sikap intelektualitas sehingga masa ini disebut periode intelektual. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa masa usia sekolah ini sering disebut sebagai masaintelektual atau masa keserasian sekolah (Lara Fridani, 2009 h. 26)

c. Hak-Hak Anak

Perlindungan anak adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi anak dan hak-haknya agar dapat hidup, tumbuh, berkembang dan berpartisipasi secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi.

Anak sebagai golongan rentan memerlukan perlindungan terhadap hak-haknya. Sebagaimana diketahui manusia adalah pendukung hak sejak lahir, dan diantara hak tersebut terdapat hak yang bersifat mutlak sehingga perlu dilindungi oleh setiap orang. Hak yang demikian itu tidak terkecuali juga dimiliki oleh anak, namun anak memiliki hak-hak khusus yang ditimbulkan oleh kebutuhan-kebutuhan khusus akibat keterbatasan kemampuan sebagai anak. Keterbatasan itu yang kemudian menyadarkan dunia bahwa perlindungan terhadap hak anak mutlak diperlukan untuk menciptakan masa depan kemanusiaan yang lebih baik.

4. Konsep Dasar Kecanduan Gadget

a. Definisi Kecanduan

Istilah kecanduan sendiri berkembang seiring dengan perkembangan kehidupan masyarakat, sehingga istilah kecanduan tidak selamanya melekat pada obat–obatan tetapi dapat juga melekat pada kegiatan atau suatu hal tertentu yang dapat membuat seseorang

ketergantungan secara fisik atau psikologis (Ekleisia, J.W, & Mingkid, 2020)

b. Definisi Gadget

Secara umum, gadget adalah perangkat atau alat elektronik yang berukuran relatif kecil serta memiliki fungsi khusus dan praktis dalam penggunaannya. Pendapat lain mengatakan bahwa gadget merupakan benda elektronik yang berukuran kecil yang dapat dibawa kemana mana dengan mudah. Gadget adalah perangkat elektronik portable karena dapat digunakan tanpa harus terhubung dengan stop kontak beraliran listrik.

Gadget merupakan bagian dari perkembangan teknologi yang selalu menghadirkan teknologi baru yang dapat membantu aktivitas manusia menjadi lebih mudah. Dengan kata lain, teknologi adalah bahasa secara umumnya, sedangkan gadget adalah bahasa spesifiknya. Salah satu hal yang membedakan gadget dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur *kebaruan*, artinya, dari hari ke hari gadget selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi lebih praktis (Anggraini, 2019)

c. Pengertian Kecanduan Gadget

Kecanduan gadget merupakan aktivitas atau perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dan akan menimbulkan dampak negatif

jika perilaku tersebut tidak dapat dikontrol (Nene & Gupta, 2018). Salah satu hal yang akan sangat berpengaruh jika seseorang sudah ketergantungan menggunakan gadget yakni banyaknya waktu yang tersita untuk bermain gadget. Dalam era globalisasi ini banyak anak-anak usiaremaja yang sudah menggunakan gadget, bahkan anak-anak sekarang lebih pintar menggunakan gadget dari pada orang dewasa (Wardhani, 2018)

d. Aspek-Aspek Kecanduan Gadget

Aspek-aspek kecanduan Gadget menurut Young (Bintoro,2015) adalah:

- a. Merasa sibuk dengan gadgetnya
- b. Merasa membutuhkan menggunakan internet dengan meningkatkan jumlah waktu untuk mencapai kepuasan
- c. Berulang kali melakukan upaya untuk mengontrol
- d. Mengurangi, atau menghentikan penggunaan gadget namun selalu gagal
- e. Merasa gelisah, murung, depresi, atau marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan gadget, bermain gadget lebih lama daripada yang direncanakan (Eklesia, J.W, & Mingkid, 2020)

e. Dampak Negatif Penggunaan Gadget

Dampak Negatif dalam Menggunakan Gadget Dengan perkembangan dan kemajuan teknologi yang pesat dan meluas saat ini. Rata rata penduduk di Indonesia ini sudah memiliki gadget berupa smartphone mulai dari golongan anak-anak sampai orang dewasa. Tidak ada salahnya jika orang tua memberikan fasilitas gadget pada anaknya. Karena tidak semua orang tua dapat mengawasi anaknya secara sempurna di rumah, apalagi yang kedua orang tuanya memiliki pekerjaan di luar rumah. Tujuan orang tua memberikan fasilitas hp kepada anak yaitu untuk menjaga komunikasi, memantau kegiatan anak jarak jauh serta anak tersebut tidak ketinggalan zaman. Tapi ketika orang tua lengah sedikit mengawasi dan memantau kegiatannya. Maka anak akan salah langkah dalam menggunakan gadget misalnya menggunakan gadget untuk hal yang tidak bermanfaat yang berakibat menurunkan kinerja otak anak serta membuat anak menjadi malas untuk belajar. Inilah dampak negatif yang terjadi pada penggunaan hp (Farida, Salsabila, Hayati, Ramadhani, & Saputri, 2021) :

1. Terbuangnya waktu

Saat anak sedang asyik bermain hp terkadang banyak anak yang lupa akan tugasnya misalnya waktu sholat tertunda bahkan dilupakan, banyak juga anak yang lupa makan karena sudah asyik dengan hpnya.

2. Lemahnya perkembangan otak

Dengan asiknya anak bermain hp sampai seharian maka akan menghambat daya pikir anak untuk berkreasi.

3. Menurunnya norma agama dan pendidikan

Disebabkan karena banyaknya aplikasi yang tidak sesuai dan lemahnya pengawasan orang tua.

4. Mengganggu kesehatan

Karena dengan menggunakan hp terlalu lama maka akan mengganggu kesehatan terutama pada kesehatan mata serta menurunnya minat baca karena anak lebih tertarik pada game.

5. Timbulnya rasa individualisme

Dizaman ini apa apa sudah bisa dilakukan dengan hp misalnya bermainpun anak anak lebih tertarik dengan gadget. Mereka lebih asik bermain online, bermain bola pun dapat dilakukan menggunakan gadget dengan menginstal aplikasi yang ada.

6. Ketergantungan

Anak menjadi ketergantungan dengan gadget, tanpa gadget mereka akan merasa kurang dan gelisah karena terbiasa melakukan hal apapun menggunakan gadget.

7. Timbulnya rasa malas

Dengan adanya gadget anak menjadi banyak yang suka bermalas malasan, lupa belajar dan terkadang ada anak yang acuh tak acuh tidak membantu pekerjaan orang tuanya dirumah misalnya beres beres rumah karena mereka lebih asik bermain gadget

f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Gadget

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi anak-anak dalam penggunaan gadget. Faktor-faktor tersebut meliputi (MURTAFI'AH, 2019):

a. Faktor Internal

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, yaitu :

- a. Tingkat sensation seeking yang tinggi. Sensation seeking atau biasa disebut pencarian sensasi adalah sifat yang didefinisikan sebagai kebutuhan-kebutuhan yang beragam, baru, dan sensasi-sensasi kompleks serta keinginan untuk mengambil resiko, baik secara fisik maupun secara sosial.
- b. Self-esteem yang rendah. Self esteem itu sendiri adalah evaluasi diriindividu terhadap kualitas atau keberhargaan diri sebagai manusia.
- c. Kepribadian ekstraversi yang tinggi.
- d. Kontrol diri yang rendah, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan langkah-langkah dan tindakannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

b. Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan gadget sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Dalam hal ini individu akan cepat bertindak ketika berada pada situasi yang tidak nyaman dan merasa terganggu aktivitas bila ada situasi yang tidak diinginkan dan mengalihkan perhatian pada gadget.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab kecanduan smartphone sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Dalam hal ini individu selalu menggunakan gadget untuk berinteraksi dan cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan individu yang lain. Faktor sosial lain yang mempengaruhinya seperti kelompok acuan, keluarga serta status sosial. Peran keluarga sangat penting dalam faktor sosial, karena keluarga sebagai acuan utama dalam perilaku anak-anak. Faktor Sosial berpengaruh paling luas dan mendalam terhadap perilaku anak-anak. Sehingga banyak anak-anak mengikuti trend yang ada didalam budaya lingkungan mereka, yang mengakibatkan keharusan untuk memiliki gadget.

d. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang gadget dan berbagai fasilitasnya.

a. Iklan

Iklan yang merajalela di dunia pertelevisian dan di media sosial Iklan seringkali mempengaruhi anak-anak untuk mengikuti perkembangan masa kini. Sehingga hal itu membuat anak-anak semakin tertarik bahkan penasaran akan hal baru. Gadget menampilkan fitur-fitur yang menarik Fitur-fitur yang ada di dalam gadget membuat ketertarikan pada anak-anak. Sehingga hal itu membuat anak-anak penasaran untuk mengoperasikan gadget. Kecanggihan dari gadget dapat memudahkan semua kebutuhan anak-anak. Kebutuhan anak-anak dapat terpenuhi dalam bermain game, sosial media bahkan sampai berbelanja online

b. Keterjangkauan harga gadget

Keterjangkauan harga disebabkan karena banyaknya persaingan teknologi. Sehingga dapat menyebabkan harga dari gadget semakin terjangkau. Dahulu hanyalah golongan orang menengah atas yang mampu membeli gadget, akan tetapi pada kenyataan sekarang orang tua berpenghasilan pas-pasan mampu membelikan gadget untuk anaknya.

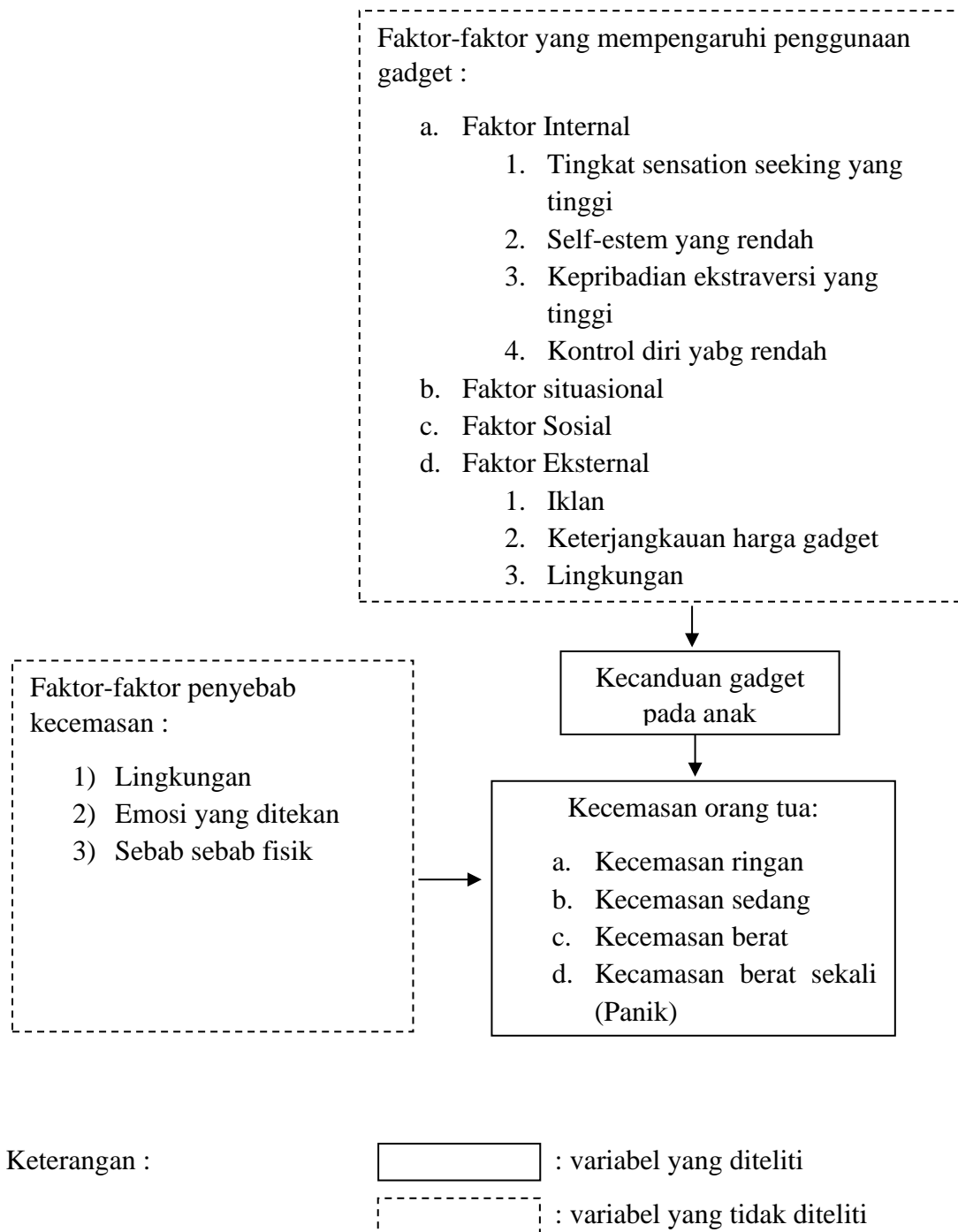
c. Lingkungan

Lingkungan membuat adanya penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat. Hal ini menjadi banyak orang yang menggunakan gadget, maka masyarakat lainnya menjadi enggan meninggalkan gadget. Selain itu sekarang hampir setiap kegiatan menuntut seseorang untuk menggunakan.

g. Durasi Penggunaan Gadget

Orang tua harus mempertimbangkan berapa banyak waktu yang diperbolehkan untuk anak usia prasekolah dalam bermain *gadget*, karena total lama penggunaan gadget dapat mempengaruhi perkembangan anak. Starburger (dalam Anindya, 2017) berpendapat bahwa seorang anak hanya boleh berada di depan layar < 1 jam setiap harinya. Pendapat tersebut didukung oleh Sigman yang mengemukakan bahwa waktu ideal lama anak usia prasekolah dalam menggunakan gadget yaitu 30 menit hingga 1 jam dalam sehari. (Triastutik, 2018)

B. Kerangka Konseptual



GAMBAR 2.1 : Pada gambar kerangka di atas diketahui faktor faktor penggunaan gadget terdiri dari faktor internal, situasional, sosial, dan eksternal yang dimana akan memicu anak akan mengalami kecanduan gadget yang kemudian dapat

menimbulkan kecemasan orang tua (cemas ringan, cemas sedang, cemas berat, cemas berat sekali/panik). Kecemasan sendiri dapat timbul dari beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan, emosi yang tertekan, sebab- sebab fisik.