

WIDYASTUTI  
M. SURYAWINATA



# BIJAK

MEMFASILITASI GAWAI

# **BIJAK MEMFASILITASI GAWAI**

Penulis :  
Widyastuti, M.Psi,  
Psikolog.  
Mohammad Suryawinata, S.Pd., M.Kom



Diterbitkan oleh  
UMSIDA  
PRESS  
Jl. Mojopahit No 666B Sidoarjo, Jawa

Timur ISBN: 978-623-6292-01-3

Copyright © 2020

# IDENTITAS BUKU

# BIJAK MEMFASILITASI GAWAI

Penulis :  
Widyastuti, M.Psi, Psikolog.  
Mohammad Suryawinata, S.Pd.,  
M.Kom

Desain Sampul dan Tata Letak :  
Mohammad Suryawinata, S.Pd., M.Kom

Editor:  
Mahardika Darmawan K.W., M.Pd.

Penerbit  
UMSIDA PRESS

Redaksi  
Universitas Muhammadiyah  
Sidoarjo Jl. Mojopahit No 666B  
Sidoarjo, Jawa Timur

Cetakan pertama, Desember 2020

© Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dengan suatu apapun  
tanpa izin tertulis dari penerbit.

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunianya sehingga buku ini dapat diselesaikan. Buku ini disusun agar dapat memberikan wawasan kepada orangtua tentang pentingnya cara bijak dalam menggunakan gawai, baik pada orangtua maupun pada anak.

Terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan inspirasi dan bantuan dalam penyelesaian buku ini. Kami menyadari masih terdapat kekurangan dalam buku ini. Oleh karena itu kritik dan saran terhadap penyempurnaan buku ini sangat diharapkan. Semoga buku ini dapat memberi manfaat bagi para orangtua dalam manajemen penggunaan gawai pada anak.

Sidoarjo, 31 Desember 2020

Penulis

# DAFTAR ISI

Definisi Gawai	1
Data Gawai di Indonesia	4
Mengapa Gawai?	7
Pengaruh Positif Gawai	9
Pengaruh Negatif Gawai	10
Kendali Diri	11
Prinsip Belajar Kendali Diri	17
Edukasi Anak Tentang Gawai	19
Meningkatkan Kendali Diri Pada Anak	34
Tugas Penting Orangtua	48
Mengenal Parental Control	52
Alasan Menggunakan Parental Control	54

# GAWAI

---

Gawai sering dikenal dengan istilah asingnya yakni ***gadget***

Gawai adalah perangkat elektronik yang bentuknya relatif kecil dan dapat dibawa dengan mudah.

Macam-macam gawai:

- Handphone/Smartphone
- Laptop
- Tablet/iPad
- Kamera
- Digital Smart
- Watch
- Headset/Headphone

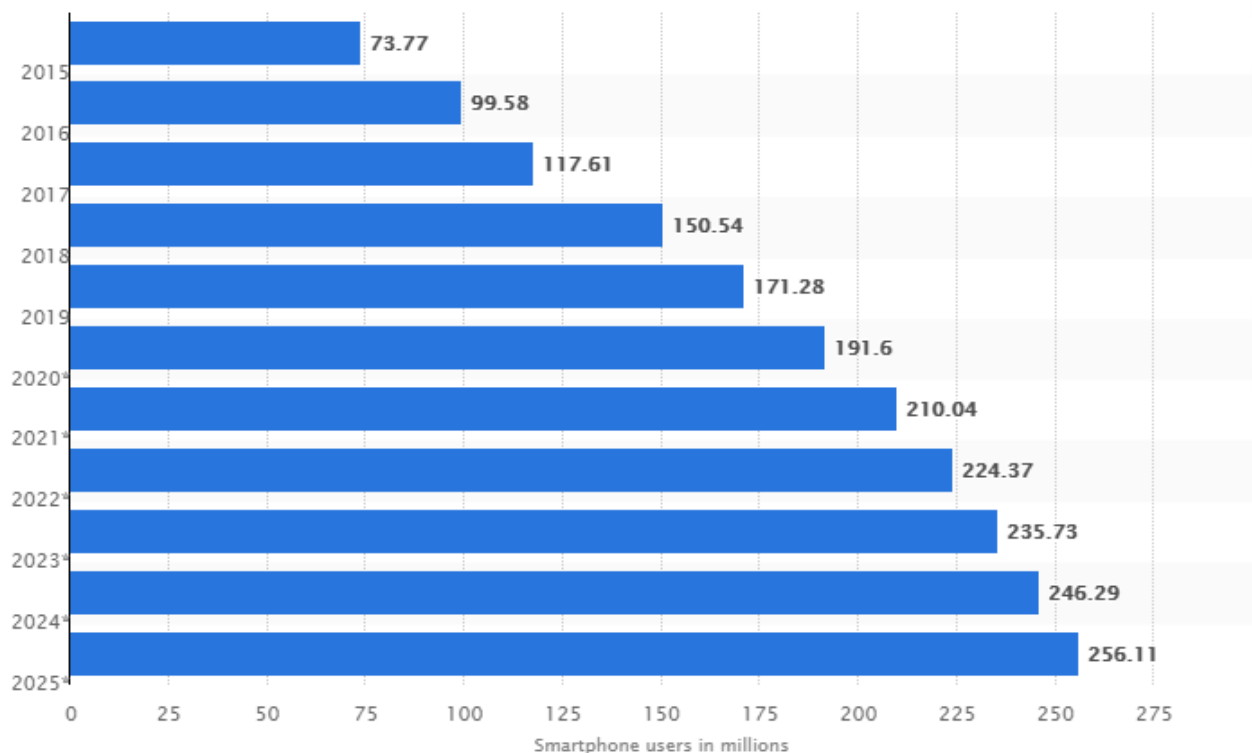


# DATA GAWAI DI INDONESIA

---



# PENGGUNAAN GAWAI DI INDONESIA



Sumber: [statista.com](https://www.statista.com)

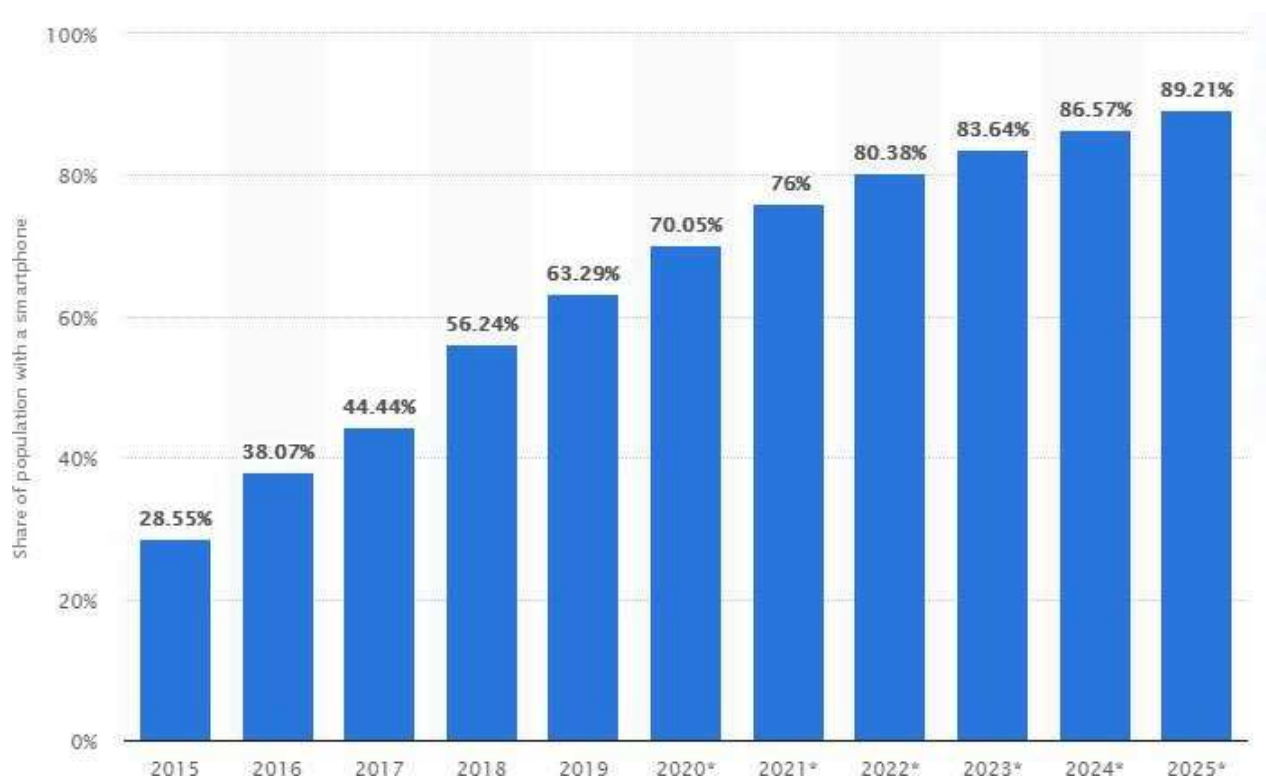
## MENGALAMI PENINGKATAN SETIAP TAHUN

Grafik di atas menunjukkan data jumlah pengguna gawai di Indonesia, dan diproyeksikan akan terus meningkat setiap tahunnya.

Pada tahun 2019 data menunjukkan lebih dari 171 juta orang



# PENETRASI GAWAI TERHADAP POPULASI



Sumber: statista.com

## MENGALAMI PENINGKATAN SETIA PTAH

Grafik diatas menunjukkan data penetrasi gawai terhadap populasi di Indonesia. Persentase ini juga diproyeksikan akan terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2019 data menunjukkan tingkat penetrasi gawai terhadap penduduk di Indonesia mencapai

## POPULASI / JUMLAH PENDUDUK



**272.1**  
**JUTA JIWA**

### JUMLAH POPULASI DI INDONESIA (202

Jumlah populasi di Indonesia pada tahun 2020 tercatat sebanyak 272,1 juta jiwa. Indonesia menempati posisi ke-4 sebagai negara dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia.

## JUMLAH GAWAI



**338.2**  
**JUTA PERANGKAT**

## JUMLAH GAWAI DI INDONESIA (202

Jumlah perangkat digital di Indonesia pada tahun 2020 tercatat sebanyak 338.2 juta perangkat. Data ini menunjukkan bahwa jumlah gawai banyak daripada jumlah penduduk di Indonesia

## PENGGUNA INTERNET

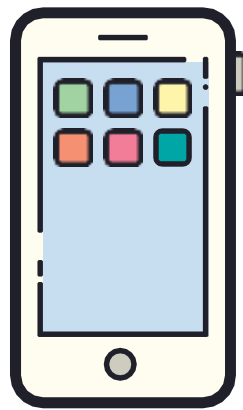


**175.4**  
**JUTA ORANG**

### PENGGUNA INTERNET DI INDONESIA (202

Jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2020 tercatat sebanyak 175.4 juta orang. Data ini menunjukkan bahwa tingkat penetrasi gawai sudah mencapai angka 64%

## **PERSENTASE JUMLAH SMARTPHONE**



# **96%**

## **INTERNET VIA MOBILE**

### **PERSENTASE PENGAKSES INTERNET VIA SMARTPHONE DI INDONESIA (202**

Sebanyak 96% dari jumlah akses Internet di Indonesia dilakukan menggunakan smartphone. Jumlah ini sangat besar dan menunjukkan gawai merupakan perangkat yang

## PENGGUNA SOSIAL MEDIA



## PENGGUNA SOSIAL MEDIA DI INDONESIA (202

Jumlah pengguna sosial media aktif di Indonesia pada tahun 2020 tercatat sebanyak 160 juta orang. Data ini menunjukkan bahwa 59% masyarakat Indonesia juga berinteraksi melalui media sosial

# WAKTU MENGGUNAKAN INTERNET



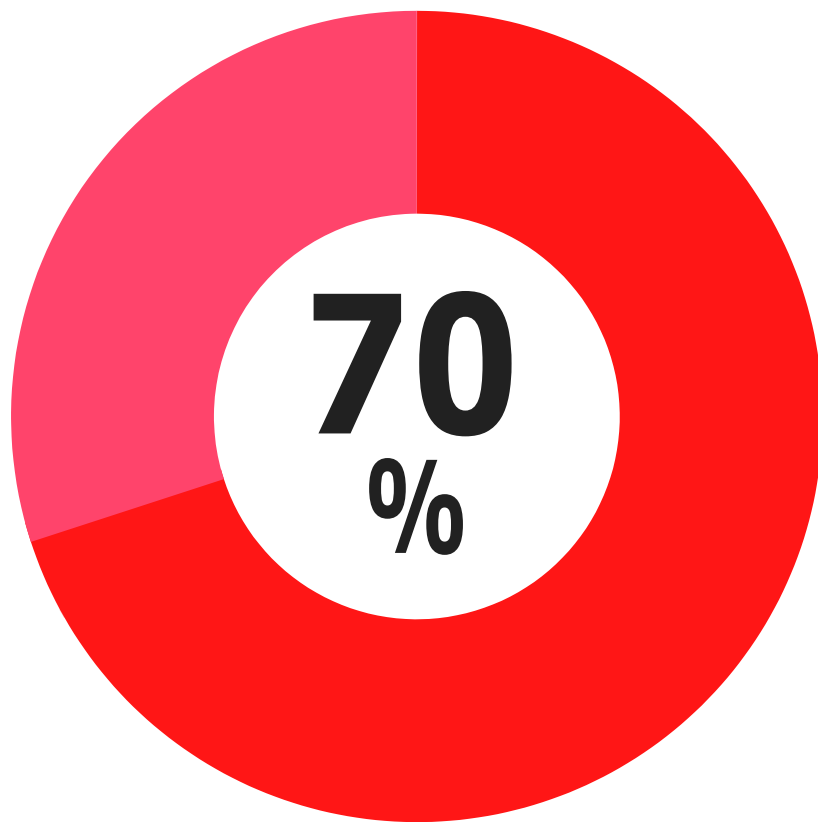
**7 : 59**  
**JAM      MENIT**

## WAKTU RATA-RATA PENGGUNAAN INTERNET DI INDONESIA (2020)

Pengguna Internet di Indonesia rata-rata menghabiskan waktu sebanyak 7 jam 59 menit untuk mengakses Internet setiap harinya. Jumlah ini 1/3 dari waktu yang kita miliki sehari penuh.



## MENGIJINKAN ANAK AKSES GAWAI



### PERSENTASE ORANG TUA MENGIJINKAN ANAK MENGGUNAKAN GAWAI TINGGI

Hasil survey menunjukkan bahwa 70% orang tua mengizinkan anak-anak mereka yang berusia 6 bulan hingga 4 tahun mengakses gadget saat orangtua sedang melakukan aktivitas dan



**MENGAPA  
GAWAI?**

The background of the image is a dark, almost black, high-contrast photograph of a smartphone. The phone is oriented vertically, and its screen displays a list of items, possibly a shopping cart or a list of products, with some text and icons visible but mostly obscured by the low light. In the top right corner, there is a large, white, geometric shape that resembles a stylized arrow or a corner cutout. The overall aesthetic is modern and minimalist.

# **MARAK AKSES GAWAI OLEH ANAK**

**SAAT INI JAMAK  
KITA LIHAT DI SEKITAR**

# MENGAPA ORANGTUA MEMBERIKAN GAWAI KEPAD A ANAK ?



## **GAWAI TIDAK BISA DITOLAK GAWAI SUDAH MENJADI KEBUTUHAN**

di era digital saat ini, gawai sudah bergeser dari kebutuhan tersier menjadi kebutuhan primer. Gawai bisa dibilang sebagai alat komunikasi utama saat ini - menggantikan komunikasi langsung antar manusia.

**SETIAP KELUARGA MEMILIKI  
GAWAI YANG DAPAT DIAKSES  
OLEH ANAK**



**KEMUDAHAN BAGI ORANGTUA  
MENJADI KUNCI DIBERIKANNYA AKSES  
KEPADA GAWAI OLEH ORANGTUA.**



# **GAWAI**

**BISA "MOMONG" ANAK**



**\* MOMONG = MENGASUH**

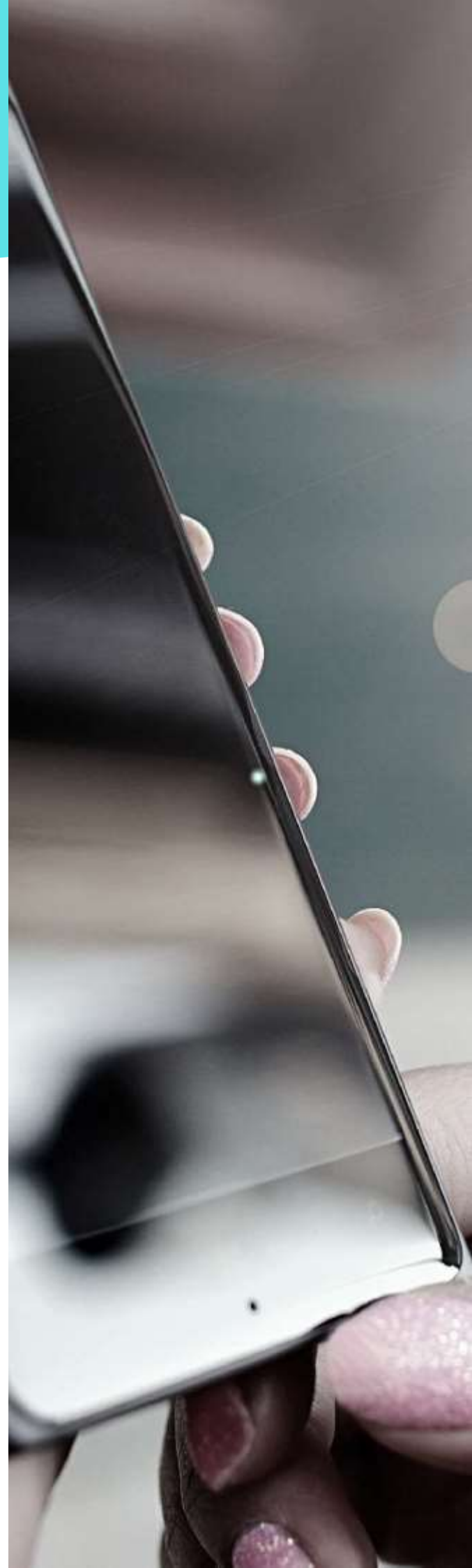
# GAWAI

Selain menjadi media, gawai juga dapat menjadi sumber belajar.

Beragam materi edukasi dapat dengan mudah diakses melalui gawai

Sebagai contoh, buku elektronik, media pembelajaran interaktif, video edukatif, hingga game edukasi.

hampir semuanya bisa didapatkan secara gratis.






# **GAWAI MEMUDAHKAN MANUSIA**



**SALAH SATUNYA MEMUDAHKAN  
JALUR KOMUNIKASI ANTARA ANGGOTA  
KELUARGA DENGAN ORANG LAIN  
APABILA SEWAKTU-WAKTU**

**DIBUTUHKAN**



# PENGARUH POSITIF GAWAI

DITINJAU DARI BEBERAPA ASPEK, GAWAI  
MEMILIKI BERAGAM PENGARUH POSITIF



# MENJADI STIMULAN MOTORIK

terutama motorik halus pada anak







# **MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOGNITIF**

yang berelasi dengan daya ingat & bahasa





**SUMBER  
KESENANGAN  
& KETENANGAN**



A photograph of two young children, a boy and a girl, sitting at a desk with a laptop. The boy on the left has a surprised expression with his mouth open. The girl on the right is smiling broadly with her mouth open and her right hand raised in the air. They are both looking towards the camera. The background is a simple indoor setting with a grey mesh chair and a wooden desk.

# **MEDIA BELAJAR BAGI ANAK**


yang lebih mudah & pilihan beragam





# **MEMBIASAKAN DENGAN KOMPETISI**

gawai membiasakan anak dalam  
situasi yang menuntut kompetisi



PENGARUH  
NEGATIF  
GAWAI

GAWAI JUGA MEMILIKI  
BERBAGAI PENGARUH NEGATIF



# TERLAMBAT BICARA

dan keterlambatan perkembangan  
bahasa pada anak





# MUDAH TERGANGGU

perhatian dan konsentrasi anak  
menjadi mudah terganggu



# PERMASALAHAN BELAJAR

gawai berpotensi menimbulkan  
permasalahan belajar pada anak







# **GELISAH & CEMAS**

muncul rasa gelisah dan cemas yang terlalu cepat dan kerap muncul.





# **KECENDERUNGAN DEPRESI**

pada usia tertentu apabila gelisah dan cemas tidak teratasi





# **KARAKTER ANAK**

resiko perkembangan karakter dengan nilai-nilai yang kurang baik.

MARI MENGENAL

# KENDALI DIRI






## **KENDALI DIRI**

Pada dasarnya, setiap individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri.

Namun seringnya, kemampuan ini kurang dikembangkan secara maksimal sejak usia dini.

Dampaknya, anak akan tumbuh menjadi pribadi yang sulit mengontrol dirinya sendiri.



# **"KENDALI DIRI MEMUNGKINKAN ANAK BIJAK DALAM MENGUNAKAN GAWAI"**

**DENGAN  
BELAJAR MENGENDALIKAN DIRI,  
ANAK-ANAK DAPAT MEMBUAT  
KEPUTUSAN  
YANG TEPAT DAN MENANGGAPI  
SITUASI TIDAK MENYENANGKAN**

**DENGAN BAIK.**

# APA ITU KENDALI DIRI?

Kendali diri merupakan kemampuan anak untuk mengekspresikan emosi melalui perkataan dan perbuatan yang dapat diterima oleh lawan bicara sekalipun ia sedang mengalami situasi yang kurang menyenangkan

# KENDALI DIRI

Apabila anak memiliki kendali diri yang baik, maka ia akan lebih mudah diterima oleh lingkungan sosial (adaptif), terutama oleh orang terdekatnya.





# PRINSIP BELAJAR KENDALI DIRI





# **ANAK ADALAH CERMINAN ORANGTUA**

anak dengan kendali diri baik,  
cenderung memiliki orangtua dengan  
kendali diri baik,





# SAMA SEPERTI HOBI

yang dipelajari oleh anak dari orangtua, begitu juga kendali diri. Anak belajar mengembangkan kemampuan kendali diri dari orang terdekatnya, yaitu ayah dan ibu.






# TANGGAPAN TEPAT

atas ekspresi emosi anak saat menghadapi rasa tidak nyaman akan mendorong anak lebih terampil mengendalikan diri. Begitu juga dalam menggunakan gawai



A photograph of two young girls with blonde hair, one wearing a denim jacket and the other a white fuzzy jacket, hugging and laughing joyfully. The image is overlaid with a dark semi-transparent layer. A solid yellow rectangle is in the top-left corner, and a solid yellow bar is at the bottom.

# EDUKASI ANAK TENTANG GAWAI



# **AJARKAN ANAK TERBIASA UNTUK IZIN**

Selain fungsi kontrol orangtua, izin memungkinkan anak belajar kapan gawai boleh dan tidak boleh digunakan



# AJARKAN ANAK TERBIASA UNTUK SEPAKAT DURASI

Durasi yang telah disepakati di awal memudahkan orangtua mengingatkan anak dgn minim drama





# **AJARKAN ANAK TERBIASA UNTUK MAIN DI LUAR**

*Dorong dan dampingi anak untuk bermain di luar karena pada dasarnya anak-anak adalah petualang*



# MENINGKATKAN KENDALI DIRI PADA ANAK



# **KONSISTENSI ADALAH "KOENTJI"**

dalam memperrkuatt kendallii diirrii anak darrii  
dalam...



# ORANGTUA TERLIBAT

adalah ""koenttjjii"" yang kedua...  
menurrutt penelliittiian,,, polla asuh dan  
kkettterlliibaaattaan orraangttuuua meeemiilliikkii peennngggarruuuhhh  
besarr tterrhadap konttrroll diirrii pada anak





# TUGAS PENTING ORANGTUA



# MEMILIHKAN

pemilihan aplikasi maupun konten tayangan yang dikonsumsi anak menjadi tanggung jawab orangtua



# MEMBERI TANGGAPAN

Orrangttua memberii sttiimullasii dan menanggapi anak tterrhadap piilliihan aplliikasii dan kontten ttayangan...



# MENGARAHKAN



Memperrkuatt ffungsiii aplliikassii maupun kontten ttayangan menjjadii sebuah sarrana pengembangan diirrii anak



# MENGENAL PARENTAL CONTROL

# PARENTAL CONTROL

Parental control merupakan salah satu fitur pada gawai yang dapat dimanfaatkan untuk membatasi akses gawai pada anak. baik dari segi konten, maupun waktu penggunaan.

Fitur ini menjadi populer ketika Internet semakin terjangkau oleh siapa saja, bahkan anak-anak. Konten internet yang bebas dan tidak terfilter menjadi kekhawatiran orangtua.





ALASAN  
MENGGUNAKAN  
PARENTAL  
CONTROL



# MEMONITOR GAWAI ANAK

**Fitur Parental control  
dapat digunakan untuk  
memantau kegiatan  
anak pada gawai agar  
terhindar dari  
penyalahgunaan..**

Konten di internet yang sangat beragam,, membuat orangtua khawatir konten yang dikonsumsi oleh anak tidak sesuai dengan tingkat perkembangannya

# MEMFILTER KONTEN PADA GAWAI



# MEMBATASI APLIKASI

Orangtua dapat membatasi aplikasi apa saja yang dapat dibuka oleh anak.. Bahkan dapat mengunci beberapa fitur gawai seperti pembelian item permainan..



Sumber : Liputan6.com

# CONTOH NYATA



Orang tua dapat  
melacak lokasi anak  
dengan fitur GPS. Hal  
dapat digunakan  
sebagai antisipasi ketika  
terjadi hal-hal  
yang di luar kebiasaan..

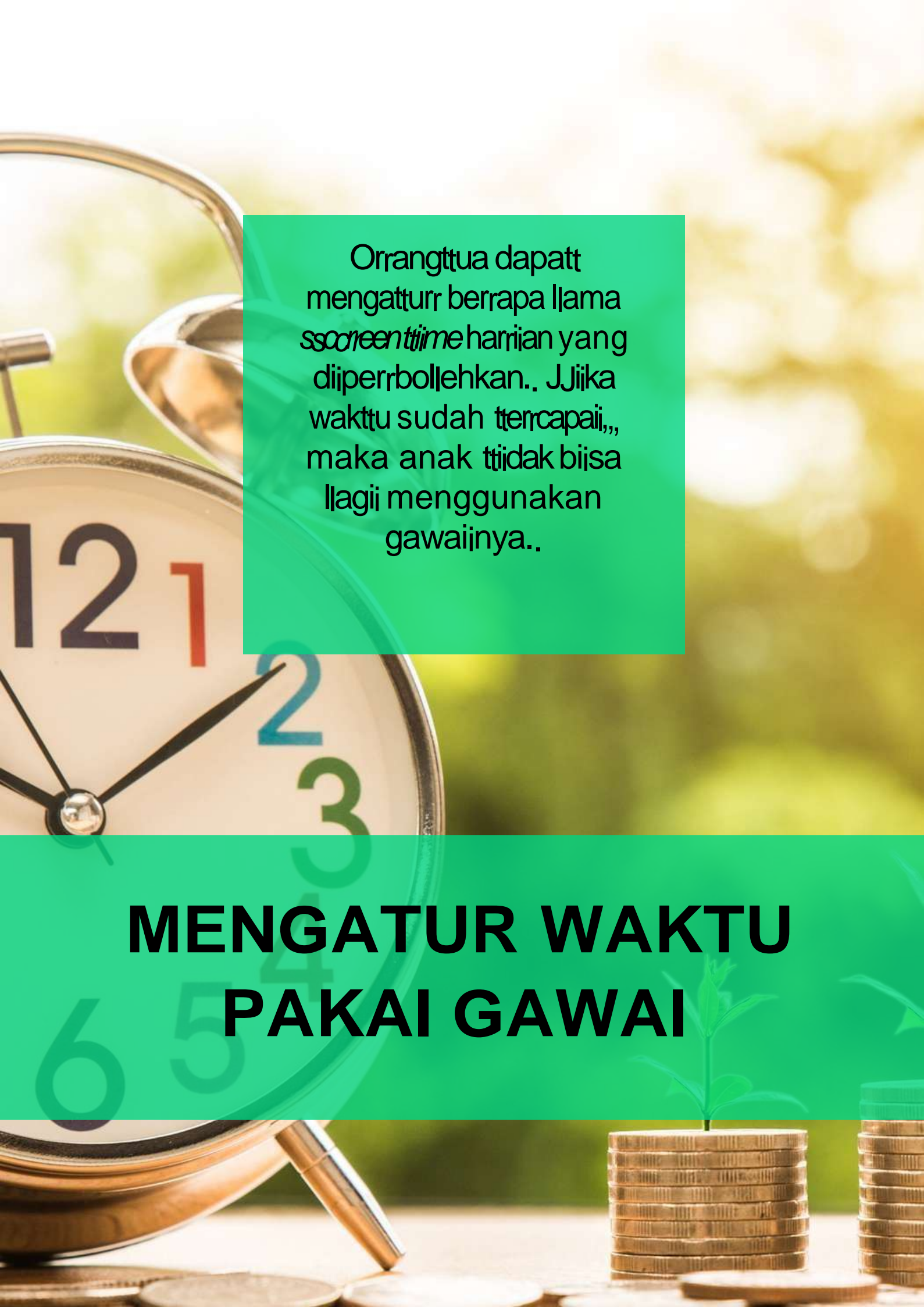
# MELACAK LOKASI ANAK

# KEAMANAN DIGITAL

Anak-anak cenderung mencoba hal-hal yang baru dan berisiko..

Orangtua dapat melakukan pengawasan untuk mencegah privasi anak atau keluarga bocor ke publik





Orrangtua dapatt  
mengatturr berrapa llama  
sscreenttime harriian yang  
diiperrbolleuhkan.. Jjika  
wakttu sudah ttercapai,,  
maka anak ttidak biisa  
llagii menggunakan  
gawaiinya..

## **MENGATUR WAKTU PAKAI GAWAI**



# MENCEGAH CYBER BULLYING

Orangtua dapat mereview apa saja yang dilihat oleh anak. Dengan ini orangtua dapat memberikan pemahaman terkait perilaku baik dan buruk di media sosial.



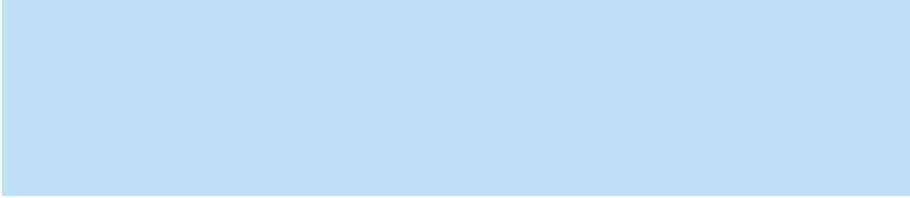

Perlu diingat bahwa penggunaan fitur parental control **tidak bisa dilakukan secara terpisah.**

Harus disertai dengan komunikasi yang baik kepada anak. Komunikasi yang baik diperlukan agar anak dapat memahami alasan orangtua melakukan pembatasan penggunaan gawai.

Pembatasan tersebut tentu saja bisa dimulai dengan kesepakatan antara orangtua dan anak. Kesepakatan ini akan memudahkan orangtua nantinya dalam menjalankan parental control

# DAFTAR PUSTAKA

- 10 reasons to get parental controls | Norton. (n.d.). Retrieved January 17, 2021, from <https://us.norton.com/internetsecurity-kids-safety-top-reasons-to-use-parental-controls.html>
- Digital 2020 - We Are Social. (n.d.). Retrieved January 17, 2021, from <https://wearesocial.com/digital-2020>
- Indonesia smartphone penetration (share of population) | Statista. (n.d.). Retrieved January 17, 2021, from <https://www.statista.com/statistics/321485/smartphone-user-penetration-in-indonesia/>
- Smartphone users in Indonesia 2025 | Statista. (n.d.). Retrieved January 17, 2021, from <https://www.statista.com/forecasts/1146162/smartphone-users-in-indonesia>
- Gara-Gara Gim Online, Tagihan Orangtua Ini Bengkak hingga Rp 11 Juta - Tekno Liputan6.com. (n.d.). Retrieved January 17, 2021, from <https://www.liputan6.com/tekno/read/3937169/gara-gara-gim-online-tagihan-orangtua-ini-bengkak-hingga-rp-11-juta>

- 
- Hasanah, M. (2018). Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak. Indonesian Journal Of Islamic Early Childhood Education, 2(2), 207-214.
  - Ariani, A. (2017, October). Effects of Playing with Gadgets on Elementary School Children in Urban and Rural Environment. In Health Science International Conference (HSIC 2017). Atlantis Press.
  - Diningrat, N. R. A., Antara, P. A., & Magta, M. (2016). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Regulasi Diri Anak Usia 5-6 Tahun. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha, 4(2).
- 

# BIODATA PENULIS

WIDYASTUTI



Widyastuti atau yang lebih akrab dengan panggilan Wiwid ini lahir di Sidoarjo pada tanggal 9 Juni 1985. Menamatkan pendidikan tinggi strata satu di Universitas Diponegoro dan strata dua di Universitas Airlangga Surabaya. Sejak tahun 2014 menjadi dosen di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada program studi Psikologi. Selain berkarir sebagai pendidik, dia juga psikolog profesional di HIMPSI Pusat dan Muhammadiyah Disaster Management Centre sebagai Konselor, serta Asesor & Konselor di PTPP Universitas Airlangga



# BIODATA PENULIS

MOHAMMAD SURYAWINATA



Mohammad Suryawinata atau yang lebih akrab dengan panggilan Winata ini lahir di Pasuruan pada tanggal 3 Januari 1990. Menamatkan pendidikan tinggi strata satu di Universitas Negeri Malang dan strata dua di Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya. Sejak tahun 2016 menjadi dosen di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada program studi Informatika. Belakangan ini ia aktif dalam kegiatan sosial dan pendidikan, terutama pengembangan sumberdaya pada sekolah-sekolah serta pendidikan jarak jauh.

UmSfDA 

ISBN 978-623-6292-01-3 (PDF)



9 786236 292013