

Mengurangi Kelekatan pada Dunia Digital

Anak kami, perempuan (Q), kelas 5 SD agak susah punya teman. Dia memang punya satu orang sahabat, tapi teman mainnya sedikit. Dia juga lekat banget sama komputer dan gadgetnya. Jadi kalau sudah jalan, pengennya cepat pulang, pakai komputer yang di rumah. Malah komputernya dia sebut “brother”, sampai segitunya... Memang sih komputernya bagus, sudah dilengkapi wifi juga, Q jadi bisa nonstop komputeran terus.

Jadi kami sekarang mulai mikir-mikir, kami salah didik nih.. Mungkin karena Q anak satu-satunya, kami sering tanpa sengaja mengabaikan dan asyik dengan gadget kami sendiri, sehingga dia juga terbawa oleh kebiasaan kami.



Kami ingin dia lebih mudah berteman dengan anak-anak seumuran dengannya, mulai senang kalau kami ajak bepergian. Bagaimana caranya, ya bu?

Bapak dan Ibu D

Yang terkasih bapak dan ibu D,

Seru juga perkembangan anak kita saat ini, saya membayangkan betapa cerdas dan terampilnya Q memainkan komputer dan gadget lainnya. Dunia digital saat ini memang menawarkan suatu kehidupan yang dinamis, kaya warna, ekspresif dan sangat responsif terhadap para penggunanya, pastinya Q senang bermain disana. Jangankan anak-anak, orang dewasa pun sulit menolaknya.

Sayangnya keasyikan kita di dunia digital dapat membawa permasalahan tertentu, seperti:

- Kurang gigih dalam proses belajar. Jika kita terbiasa mendapatkan aneka informasi digital yang menarik dan mengalir cepat, maka syaraf otak kita membentuk reaksi tertentu. Pola reaksi syaraf ini menurunkan minat kita terhadap penampilan yang tidak berwarna (misalnya membaca buku teks, koran). Kita juga bisa mudah bosan, pecah perhatian, dan tidak sabaran karena menganggap orang lain / situasi berjalan terlalu lambat.
- Tidak terlatih untuk memperhatikan lingkungan dan menyesuaikan diri, akhirnya kita terbentuk menjadi pribadi yang kurang peduli dan kurang terampil bersosialisasi.

Sebenarnya, kebahagiaan terbesar dalam hidup kita ditentukan dari relasi positif dengan orang lain dan setiap orang membutuhkan teman dekat. Kelihatannya Q menemukan kedekatan dengan komputernya, sampai dipanggil sebagai “brother”.

Tepatlah jika bpk/ibu berusaha membentuk keseimbangan hidup anak, dan proses pembentukan akan lebih mudah kalau dimulai dari kebiasaan orang tua. Seperti pengalaman bpk/ibu, kebiasaan kita asyik dengan gadget, ternyata menular pada anak. Jika kita mencoba hidup lebih seimbang, maka anak pun akan mudah diajak untuk menjelajahi berbagai pengalaman lain.

Berikut ada beberapa tips untuk menjaga perhatian keluarga kita tidak terpusat pada dunia digital:

1. **Kencan** - Meluangkan waktu khusus untuk anak. Kita mengadakan semacam kencan berdua antara anak dengan ayah, anak dengan ibu. Sampaikan pada anak bahwa kita ingin berduaan dengannya kira-kira 2 jam. Aktivitas apa yang dia inginkan bersama ayah atau ibunya di waktu tersebut?

Pilihan kegiatan di rumah: memasak bersama, main musik dan bernyanyi, membaca buku, main dengan hewan peliharaan, membenahi taman, atau hanya ngobrol-ngobrol santai.

Pilihan kegiatan di luar rumah: jalan ke toko buku/ mainan/ asesoris, pergi ke salon, makan berdua, berenang, nonton bioskop, menikmati pemandangan alam.

Pastikan selama acara kencan khusus ini, tidak ada seorang pun yang menggunakan gadget.

2. **Board Game dan Card Game.** Ada kebiasaan di masa kecil yang bisa kita hidupkan kembali untuk menghangatkan suasana rumah, yaitu melakukan permainan yang menggunakan peralatan tertentu seperti kartu atau dadu. Mungkin kita pernah kenal dengan permainan halma, ular tangga, monopoli, ludo, *scrabble*, *puzzle*, menumpuk balok, main kartu remi, kartu gaple, dan lainnya.

Keistimewaan permainan ini adalah melibatkan orang lain saat bermain. Kehadiran orang lain dapat melatih ketahanan mental anak, tidak sombong saat menang, tidak ngambek saat kalah. Anak akan terlatih untuk berinteraksi dengan orang lain di berbagai situasi.

3. **Mengembangkan minat dan bakat.** Perlu kecermatan dari orang tua untuk menangkap bakat dan minat anak. Sebagai langkah awal, kita perlu mengenali apakah anak kita termasuk anak introvert (penyendiri dan suka ketenangan) atau ekstrovert (ekspresif, suka berteman, aktif).

Kegiatan yang cocok untuk anak introvert pada umumnya aktivitas yang membuat anak fokus dan dapat mencurahkan perasaan hati dengan cara yang halus, misalnya: berenang, wushu, taekwondo, senam, balet, melukis, main gitar, main biola, olah vokal.

Kegiatan yang cocok untuk anak ekstrovert bisa berupa aktivitas bersama teman-teman, melalui aktivitas ini anak bisa melampiaskan energi dan semangatnya yang meluap-luap.

Misalnya: sepak bola, futsal, basket, main drum atau perkusi, rampak gendang, cheerleaders, berorganisasi.

4. **Bergerak badan.** Kemudahan dalam hidup serta makanan bernutrisi tinggi yang kita nikmati saat ini membuat penumpukan energi di dalam tubuh kita. Energi yang bertumpuk dapat menimbulkan suasana hati negatif, sehingga kita perlu mengolah dan mengalirkannya dalam bentuk gerakan, dengan demikian suasana hati kita akan menjadi lebih positif, badan kitapun akan lebih segar dan bugar.

Peluang bergerak misalnya: pergi ke supermarket berjalan kaki dan naik angkutan umum, merapikan kamar / rak buku, memelihara tanaman, bersepeda di sekitar rumah.

5. **Diskusi** - Bangun diskusi dengan anak, bicarakan apa saja tentang lingkungan di sekitar. Dengan begitu, mereka akan berpikir, mengasah kemampuan berpikir kritis dan belajar menganalisis, sehingga anak menjadi lebih cerdas.

6. **Hari Puasa Gadget** – untuk menguji apakah kita masih bisa mengendalikan diri dalam penggunaan gadget, kita bisa mencoba satu waktu tertentu tanpa gadget, misalnya hari minggu sampai jam 12:00. Anggap saja gadget kita sedang rusak atau hilang di waktu tersebut. Puasa gadget akan membuat kita lebih kreatif untuk mengisi waktu.

Bpk / Ibu D, semoga kita bisa lebih menikmati hidup di dunia nyata, tidak terlena dengan dunia maya. Memberikan perhatian dan waktu terbaik kepada setiap orang yang berada di sekitar kita karena merekalah sumber bahagia kita yang terbesar.

Seperti yang diterbitkan di Majalah Komunikasi - Bandung