

Pembatasan Pemakaian Gadget bagi Anak: Investasi Negara dalam Membangun Generasi Sehat dan Produktif

Updates. - [TELISIKFAKTA.COM](https://www.telisikfakta.com)

Apr 3, 2026 - 14:21



Ir. H. Abdullah Rasyid, M.E. Staf Khusus Menteri Imigrasi dan Lapas

OPINI - Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam pola kehidupan masyarakat, termasuk dalam kehidupan anak dan remaja. Indonesia sendiri mengalami peningkatan penetrasi internet yang sangat cepat. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet

Indonesia (APJII) dalam Survei Internet Indonesia 2024 menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet nasional telah mencapai sekitar 79,5% dari total populasi, dengan kelompok usia 13–18 tahun memiliki tingkat penggunaan internet tertinggi, yakni lebih dari 98%. Di sisi lain, survei Badan Pusat Statistik (BPS) melalui Susenas 2023 menunjukkan bahwa lebih dari 65% anak usia sekolah telah menggunakan internet melalui telepon pintar dalam aktivitas sehari-hari. Fakta ini menunjukkan bahwa akses digital telah menjadi bagian dari kehidupan anak sejak usia dini. Oleh karena itu, gagasan pemerintah untuk mendorong kebijakan pembatasan penggunaan gadget bagi anak perlu dipahami sebagai langkah strategis negara dalam memastikan bahwa transformasi digital tidak mengorbankan kesehatan dan perkembangan generasi muda.

Kewajiban Konstitusional Negara dalam Melindungi Anak

Dari perspektif hukum nasional, negara memiliki kewajiban konstitusional untuk melindungi tumbuh kembang anak secara optimal. Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak menegaskan bahwa negara, pemerintah, dan pemerintah daerah wajib menjamin perlindungan terhadap anak agar dapat hidup, tumbuh, dan berkembang secara optimal. Pasal 59 ayat (1) undang-undang tersebut secara khusus mengatur bahwa pemerintah berkewajiban memberikan perlindungan khusus kepada anak dari berbagai ancaman yang dapat mengganggu perkembangan fisik maupun mentalnya. Dalam konteks era digital, paparan konten negatif, kecanduan permainan daring (gaming disorder), hingga risiko cyberbullying telah menjadi ancaman baru bagi perkembangan psikologis anak. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan bahwa laporan kasus terkait perundungan di ruang digital terus meningkat setiap tahunnya, terutama pada kelompok usia sekolah menengah. Dengan demikian, kebijakan pembatasan penggunaan gadget bukanlah bentuk pembatasan kebebasan, melainkan bagian dari tanggung jawab negara dalam menjamin hak anak untuk tumbuh secara sehat dan aman.

Peringatan Lembaga Internasional tentang Dampak Gadget

Berbagai lembaga internasional juga telah memberikan peringatan terkait dampak penggunaan gadget yang berlebihan pada anak. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam pedoman Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years tahun 2019 merekomendasikan bahwa anak usia di bawah lima tahun sebaiknya tidak terpapar layar digital lebih dari satu jam per hari, sementara bayi di bawah satu tahun disarankan tidak terpapar layar sama sekali. Selain itu, laporan UNICEF “The State of the World’s Children: Children in a Digital World” menyebutkan bahwa sekitar sepertiga pengguna internet di dunia adalah anak-anak, yang menjadikan kelompok ini sebagai populasi paling rentan terhadap paparan konten berbahaya, eksploitasi digital, dan kecanduan teknologi. Sejumlah studi psikologi perkembangan juga menunjukkan bahwa penggunaan layar digital lebih dari tiga hingga empat jam per hari pada anak usia sekolah berkorelasi dengan meningkatnya risiko gangguan konsentrasi, gangguan tidur, serta penurunan kemampuan interaksi sosial.

Dimensi Pendidikan: Fokus Belajar dan Ekosistem Sehat

Dari perspektif pendidikan nasional, pembatasan penggunaan gadget justru dapat memperkuat kualitas proses pembelajaran anak. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya Pasal 3, menegaskan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, dan bertanggung jawab. Namun dalam praktiknya, berbagai penelitian pendidikan menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol sering kali menurunkan fokus belajar siswa. Survei Programme for International Student Assessment (PISA) OECD bahkan menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan perangkat digital secara berlebihan di luar kebutuhan belajar cenderung memiliki tingkat konsentrasi akademik yang lebih rendah. Oleh karena itu, pengaturan waktu penggunaan gadget di lingkungan keluarga dan sekolah dapat menjadi bagian dari upaya menciptakan ekosistem belajar yang lebih sehat dan seimbang.

Aspek Kesehatan Masyarakat dan Resiko Screen Time

Pembatasan penggunaan gadget juga memiliki dimensi kesehatan masyarakat yang signifikan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui berbagai kampanye kesehatan digital telah mengingatkan pentingnya pengelolaan screen time pada anak untuk mencegah dampak kesehatan jangka panjang. Beberapa penelitian kesehatan anak menunjukkan bahwa penggunaan layar digital yang terlalu lama berkorelasi dengan meningkatnya risiko obesitas anak, gangguan postur tubuh, serta gangguan kesehatan mata seperti digital eye strain. Data Riset Kesehatan Dasar (Riset Kesehatan Dasar) Kementerian Kesehatan juga menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan penglihatan pada anak usia sekolah dalam satu dekade terakhir, yang salah satu faktor risikonya adalah paparan layar digital yang berlebihan. Dalam konteks ini, kebijakan pembatasan penggunaan gadget dapat dipandang sebagai strategi preventif dalam menjaga kesehatan fisik generasi muda.

Pengaturan Proporsional bukan Penolakan Teknologi

Penting ditegaskan bahwa kebijakan pembatasan penggunaan gadget tidak berarti menolak kemajuan teknologi digital. Undang-Undang Nomor 27 Tahun 2022 tentang Pelindungan Data Pribadi serta Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik beserta perubahannya menunjukkan bahwa negara justru mendorong pemanfaatan teknologi secara bertanggung jawab dan aman. Dengan demikian, kebijakan pembatasan penggunaan gadget bagi anak harus dipahami sebagai bentuk pengaturan penggunaan teknologi secara proporsional, bukan pelarangan terhadap teknologi itu sendiri. Negara tidak sedang membatasi akses pengetahuan digital, melainkan memastikan bahwa anak memanfaatkan teknologi secara sehat, aman, dan produktif.

Investasi SDM Menuju Indonesia Emas

Pada akhirnya, dalam perspektif kebijakan publik, pembatasan penggunaan gadget bagi anak merupakan investasi jangka panjang dalam pembangunan sumber daya manusia Indonesia. Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) 2025–2045 bahkan menempatkan pembangunan kualitas

manusia sebagai salah satu pilar utama menuju visi Indonesia Emas 2045. Generasi yang sehat secara mental, kuat secara sosial, dan mampu memanfaatkan teknologi secara bijak merupakan prasyarat utama bagi keberhasilan agenda pembangunan tersebut.

Strategi Bersama untuk Generasi Unggul

Dengan demikian, kebijakan pembatasan penggunaan gadget tidak dapat dipandang sekadar sebagai regulasi teknis di bidang pendidikan atau keluarga. Ia merupakan bagian dari strategi negara dalam menjaga kualitas generasi masa depan. Jika dirancang secara komprehensif—melibatkan keluarga, sekolah, pemerintah, serta ekosistem digital—kebijakan ini berpotensi menjadi fondasi penting dalam membentuk generasi Indonesia yang sehat, adaptif, dan unggul dalam menghadapi tantangan era digital.

Jakarta, 03 April 2026

Ir. H. Abdullah Rasyid, M.E.

Staf Khusus Menteri Imigrasi dan Lapas