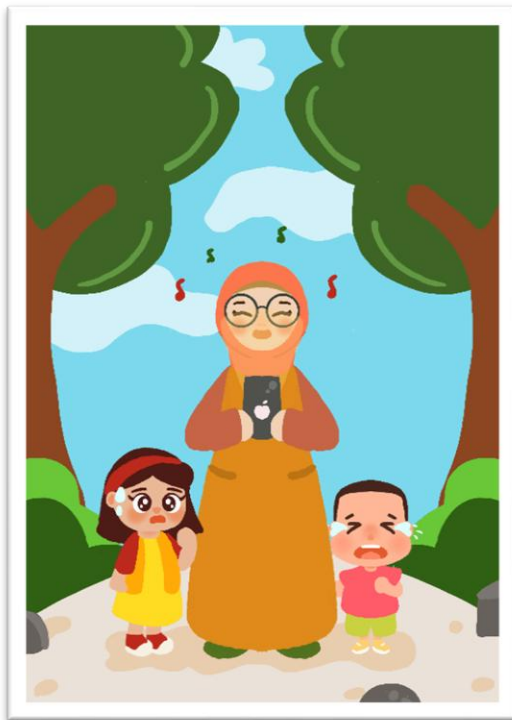


Technoference: Ketika Gangguan Digital Memengaruhi Perilaku Anak



Tangerang – Pernah merasa anak lebih mudah tantrum ketika Anda sedang sibuk dengan ponsel? Ternyata, fenomena ini sudah diteliti secara ilmiah.

McDaniel dan Radesky (2018) dalam jurnal *Child Development* memperkenalkan istilah *technoference*, yaitu gangguan interaksi orang tua–anak akibat penggunaan teknologi. Penelitian mereka menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang bermasalah pada orang tua berkaitan dengan meningkatnya perilaku eksternal (seperti tantrum dan agresif) serta perilaku internal (seperti cemas dan murung) pada anak.

Peneliti menjelaskan bahwa interaksi yang sering terputus karena notifikasi atau perhatian yang teralihkan dapat membuat anak merasa kurang diperhatikan. Dalam jangka panjang, pola ini dapat memengaruhi regulasi emosi anak.

Bukan berarti orang tua harus menjauhi teknologi sepenuhnya. Namun, membatasi penggunaan ponsel saat bersama anak—terutama saat makan dan bermain—dapat membantu menjaga kualitas hubungan dan stabilitas emosi anak.

Catatan Pakar SI PASTI

Anak belajar merasa aman melalui perhatian yang konsisten. Mengurangi gangguan digital adalah langkah sederhana yang berdampak besar pada perkembangan emosi anak.

— Tim SI PASTI

Sumber rujukan:

McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100–109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>