
DAMPAK OVEREXPOSURE INFORMASI DIGITAL TERHADAP STRES PADA ANAK: PERAN POLA KOMUNIKASI ORANG TUA DALAM MITIGASI RISIKO DI DESA KEDIRI, LOMBOK BARAT

Ahmad Ubaidi Ridwan

Universitas Islam Negeri Mataram, Mataram

e-mail: ahmadubaidiridwan@gmail.com

Abstract: *This study aims to examine the impact of overexposure to digital information on children's stress levels in Kediri Village, West Lombok. Excessive exposure to digital information, especially from social media, has been found to contribute to increased stress in children, as indicated by difficulty focusing, social anxiety, sleep disturbances, and decreased mental health. The research method used is a descriptive quantitative method. The results showed that 70% of children experienced difficulty focusing after excessive use of digital devices, while 30% of children experienced anxiety or stress due to consumption of negative information. The main factors that trigger stress include negative content on social media, academic pressure due to comparison with peers, and lack of communication with parents. However, this study also found that parental communication patterns play an important role in reducing the impact of stress due to digital overexposure. Children with parents who apply authoritative communication patterns (40%) showed lower stress levels than children with permissive or authoritarian parents.*

Keyword: *Digital overexposure, child stress, digital literacy, parental communication patterns, mental health.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak overexposure informasi digital terhadap tingkat stres anak-anak di Desa Kediri, Lombok Barat. Paparan berlebihan terhadap informasi digital, terutama dari media sosial, ditemukan berkontribusi pada peningkatan stres anak, yang ditunjukkan melalui kesulitan fokus, kecemasan sosial, gangguan tidur, dan penurunan kesehatan mental. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70% anak mengalami kesulitan fokus setelah penggunaan perangkat digital yang berlebihan, sementara 30% anak mengalami kecemasan atau stres akibat konsumsi informasi negatif. Faktor utama yang memicu stres meliputi konten negatif di media sosial, tekanan akademik akibat perbandingan dengan teman sebaya, serta kurangnya komunikasi dengan orang tua. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa pola komunikasi orang tua memainkan peran penting dalam mengurangi dampak stres akibat overexposure digital. Anak-anak dengan orang tua yang menerapkan pola komunikasi otoritatif (40%) menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan anak-anak dengan orang tua permisif atau otoriter.

Kata kunci: Overexposure digital, stres anak, literasi digital, pola komunikasi orang tua, kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat, termasuk di Indonesia. Anak-anak, sebagai bagian dari

generasi yang tumbuh di era digital, memiliki akses yang luas terhadap berbagai informasi melalui perangkat seperti smartphone, tablet, dan komputer. Meskipun akses ini memberikan manfaat edukatif dan hiburan, paparan informasi

digital yang berlebihan atau overexposure dapat menimbulkan dampak negatif, terutama terkait dengan kesehatan mental anak. Salah satu dampak yang mengkhawatirkan adalah peningkatan tingkat stres pada anak-anak.

Stres pada anak dapat muncul akibat berbagai faktor, termasuk paparan konten yang tidak sesuai usia, informasi yang membingungkan, atau bahkan kecanduan terhadap perangkat digital. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami overexposure informasi digital rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Situasi ini menuntut peran aktif orang tua dalam mengelola dan membimbing penggunaan teknologi oleh anak-anak mereka.

Pola komunikasi antara orang tua dan anak memegang peranan penting dalam mitigasi risiko yang ditimbulkan oleh paparan informasi digital. Komunikasi yang efektif dapat membantu anak memahami batasan dalam penggunaan teknologi, memilih konten yang sesuai, serta mengelola emosi yang timbul akibat informasi yang diterima. Penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi otoritatif, yang ditandai dengan keterbukaan dan empati, dapat membuat anak merasa nyaman dan terbuka dalam berbagi pengalaman mereka terkait penggunaan media digital.

Di Desa Kediri, Lombok Barat, fenomena ini menjadi relevan mengingat aksesibilitas teknologi yang semakin meningkat. Orang tua di desa ini dihadapkan pada tantangan untuk menyeimbangkan antara memberikan kebebasan akses informasi dan melindungi anak dari dampak negatif overexposure informasi digital. Penelitian mengenai peran pola komunikasi orang tua dalam konteks ini menjadi penting untuk memahami strategi efektif dalam mitigasi risiko stres pada anak akibat paparan informasi digital yang berlebihan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak overexposure informasi digital terhadap tingkat stres pada anak-anak di Desa Kediri, Lombok

Barat, serta mengeksplorasi peran pola komunikasi orang tua dalam mengurangi risiko tersebut.

Dengan memahami dinamika ini, diharapkan dapat dirumuskan rekomendasi bagi orang tua dalam menerapkan pola komunikasi yang efektif guna melindungi kesehatan mental anak di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif untuk menganalisis dampak overexposure informasi digital terhadap tingkat stres anak-anak di Desa Kediri, Lombok Barat.

Populasi dan Sampel

1. Populasi: Anak-anak usia 10–15 tahun di Desa Kediri.
2. Sampel: 100 anak, dipilih secara purposive sampling berdasarkan keterlibatan mereka dalam penggunaan media digital.

Pengumpulan Data

1. Kuesioner: Untuk mengetahui durasi penggunaan perangkat digital, jenis informasi yang dikonsumsi, dan gejala stres yang dialami.
2. Wawancara: Dilakukan pada beberapa responden untuk memahami lebih dalam faktor penyebab stres akibat paparan digital.

Analisis Data

1. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat pola penggunaan digital dan tingkat stres anak-anak.
2. Hasil wawancara dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi faktor utama penyebab stres.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran sederhana namun jelas mengenai hubungan antara penggunaan digital yang berlebihan dan

stres pada anak-anak, serta bagaimana peran orang tua dalam mengatasinya.

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat, termasuk di Indonesia. Anak-anak, sebagai bagian dari generasi yang tumbuh di era digital, memiliki akses yang luas terhadap berbagai informasi melalui perangkat seperti smartphone, tablet, dan komputer. Meskipun akses ini memberikan manfaat edukatif dan hiburan, paparan informasi digital yang berlebihan atau overexposure dapat menimbulkan dampak negatif, terutama terkait dengan kesehatan mental anak. Salah satu dampak yang mengkhawatirkan adalah peningkatan tingkat stres pada anak-anak.

Overexposure Informasi Digital

Overexposure informasi digital merujuk pada kondisi di mana individu, dalam hal ini anak-anak, terpapar secara berlebihan terhadap konten digital melalui berbagai platform seperti media sosial, permainan daring, dan situs web. Paparan berlebihan ini dapat menyebabkan overstimulasi, yang berdampak pada kemampuan anak dalam mengelola perhatian dan kontrol diri.

Penelitian menunjukkan bahwa overstimulasi digital berkontribusi pada gangguan fungsi atensi anak-anak usia sekolah dasar. Konsumsi media digital berlebihan membuat anak-anak lebih rentan terhadap kesulitan fokus dalam tugas kognitif yang membutuhkan pemrosesan lambat dan mendalam.

Stres pada Anak Akibat Overexposure Informasi Digital

Stres pada anak dapat muncul akibat berbagai faktor, termasuk paparan konten yang tidak sesuai usia, informasi yang membingungkan, atau bahkan kecanduan terhadap perangkat digital. Penurunan kemampuan kognitif, seperti kesulitan dalam berpikir kritis, berkonsentrasi, dan mengembangkan kreativitas, telah diamati pada anak-anak yang terlalu sering menggunakan media digital. Hal ini terjadi karena konsumsi

informasi yang terlalu cepat dan instan membuat otak kurang terlatih dalam pemecahan masalah dan analisis mendalam.

Selain itu, paparan berlebihan terhadap media sosial dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kecemasan, bahkan depresi, karena kehidupan nyata tidak selalu bisa dicocokkan dengan apa yang dilihat di media sosial.

Peran Pola Komunikasi Orang Tua dalam Mitigasi Risiko

Pola komunikasi antara orang tua dan anak memegang peranan penting dalam mitigasi risiko yang ditimbulkan oleh paparan informasi digital. Komunikasi yang efektif dapat membantu anak memahami batasan dalam penggunaan teknologi, memilih konten yang sesuai, serta mengelola emosi yang timbul akibat informasi yang diterima. Pola komunikasi yang baik juga merupakan bentuk tanggung jawab orang tua terhadap perkembangan anak di era digital.

Selain itu, pengawasan dan pendekatan proaktif orang tua dalam penggunaan teknologi oleh anak-anak dapat mencegah dampak negatif yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan perkembangan pendidikan anak.

Pola Komunikasi Orang Tua yang Efektif

Dalam konteks mitigasi risiko overexposure informasi digital, pola komunikasi orang tua yang efektif meliputi:

1. Pola Komunikasi Pluralistik: Orang tua memberikan kebebasan kepada anak untuk mengungkapkan pendapat dan terlibat dalam diskusi terbuka mengenai penggunaan teknologi. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan anak dalam berpikir kritis dan membuat keputusan yang bijak terkait konten digital.
2. Pola Komunikasi Protektif: Orang tua menetapkan batasan yang jelas dan memberikan panduan tegas

mengenai penggunaan teknologi. Pendekatan ini bertujuan untuk melindungi anak dari konten yang tidak sesuai dan mengurangi risiko kecanduan digital.

Tantangan dalam Implementasi Pola Komunikasi di Era Digital

Meskipun pola komunikasi yang efektif dapat membantu mengurangi dampak negatif overexposure informasi digital, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi orang tua, antara lain:

1. Kesenjangan Teknologi: Orang tua mungkin kurang memahami teknologi yang digunakan anak-anak mereka, sehingga sulit untuk memberikan panduan atau pengawasan yang tepat.
2. Ketergantungan pada Teknologi: Baik orang tua maupun anak-anak dapat terlalu terpaku pada perangkat digital, yang mengurangi kualitas interaksi langsung dan komunikasi emosional dalam keluarga.

Strategi untuk Meningkatkan Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak

Untuk mengatasi tantangan tersebut, beberapa strategi yang dapat diterapkan oleh orang tua meliputi:

1. Peningkatan Literasi Digital: Orang tua perlu meningkatkan pemahaman mereka tentang teknologi dan platform digital yang digunakan anak-anak, sehingga dapat memberikan panduan yang relevan dan efektif.
2. Penerapan Aturan Penggunaan Teknologi: Menetapkan batasan waktu penggunaan perangkat digital dan memilih konten yang sesuai dapat membantu anak mengembangkan kebiasaan digital yang sehat.
3. Mendorong Aktivitas Non-Digital: Mengajak anak terlibat dalam kegiatan di luar dunia digital, seperti olahraga, seni, atau membaca buku, dapat mengurangi ketergantungan pada teknologi dan meningkatkan

keterampilan sosial serta kesejahteraan emosional mereka..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan anak-anak usia 8–15 tahun di Desa Kediri, Lombok Barat, beserta orang tua mereka. Sampel terdiri dari 50 anak dan 50 orang tua, dengan rincian sebagai berikut:

1. Anak-anak: 30 siswa sekolah dasar (SD) dan 20 siswa sekolah menengah pertama (SMP).
2. Orang tua: 30 ibu dan 20 ayah dengan latar belakang pekerjaan berbeda (petani, pedagang, pekerja kantoran, dll.).
3. Rata-rata durasi penggunaan gadget: 4–7 jam per hari.
4. Akses internet utama: Smartphone (80%), tablet (10%), komputer (5%), lainnya (5%).

Tingkat Overexposure Informasi Digital pada Anak

Dari hasil survei dan wawancara:

1. 60% anak mengaku menggunakan internet lebih dari 5 jam sehari.
2. 45% anak sering mengakses media sosial tanpa pengawasan orang tua.
3. 70% anak mengalami kesulitan fokus saat belajar setelah menghabiskan waktu lama di depan layar.
4. 30% anak pernah mengalami kecemasan atau stres akibat informasi negatif yang mereka terima secara online, seperti berita hoaks atau cyberbullying.

Paparan informasi digital yang berlebihan sering kali membuat anak mengalami kelelahan mental dan emosional. Studi dari Vedechkina & Borgonovi (2021) menyebutkan bahwa penggunaan media digital secara berlebihan berhubungan dengan peningkatan gangguan atensi dan kecemasan. Anak-anak yang terpapar terlalu banyak informasi cenderung mengalami stres akademik, kegelisahan sosial, serta gangguan tidur.

Hubungan Overexposure Digital dengan Tingkat Stres Anak

Berdasarkan skala stres yang digunakan dalam penelitian ini (Perceived Stress Scale/PSS), ditemukan bahwa:

1. 50% anak memiliki tingkat stres sedang.
2. 30% anak mengalami tingkat stres tinggi.
3. 20% anak memiliki tingkat stres rendah.

Dari hasil wawancara, stres yang dialami anak-anak berasal dari:

1. Konten negatif di media sosial (40%), seperti berita palsu, perundungan daring, atau ketakutan berlebihan terhadap kejadian dunia.
2. Ekspektasi akademik yang tinggi (35%), karena sering membandingkan diri dengan anak lain yang terlihat lebih unggul di media sosial.
3. Kurangnya komunikasi dengan orang tua (25%), sehingga anak merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi kekhawatiran mereka.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Twenge et al. (2020) yang menyebutkan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih dari 5 jam sehari di media digital memiliki kemungkinan 2 kali lebih tinggi mengalami kecemasan dibandingkan anak-anak yang menghabiskan waktu kurang dari 2 jam per hari.

Dalam konteks Desa Kediri, faktor sosial dan budaya juga memengaruhi tingkat stres anak. Banyak orang tua yang masih kurang memahami dampak teknologi terhadap kesehatan mental, sehingga pengawasan terhadap konsumsi digital anak masih terbatas.

Pola Komunikasi Orang Tua dalam Mengatasi Dampak Overexposure Digital

Survei terhadap orang tua menunjukkan bahwa pola komunikasi dalam keluarga terbagi menjadi beberapa kategori:

1. Otoritatif (40%): Orang tua memberikan bimbingan dan batasan yang jelas tetapi tetap terbuka terhadap diskusi.
2. Permisif (35%): Orang tua memberikan kebebasan penuh kepada anak tanpa banyak batasan.
3. Otoriter (15%): Orang tua menerapkan aturan ketat tanpa komunikasi terbuka.
4. Neglectful/Tidak Terlibat (10%): Orang tua tidak memberikan perhatian terhadap penggunaan teknologi anak.

Dari data ini, ditemukan bahwa anak-anak dengan orang tua yang memiliki pola komunikasi otoritatif memiliki tingkat stres lebih rendah dibandingkan anak-anak dengan orang tua yang permisif atau otoriter.

1. Anak-anak dengan orang tua yang otoritatif cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menggunakan teknologi. Mereka lebih paham tentang risiko konten digital dan bisa mengelola stres lebih baik.
2. Anak-anak dengan orang tua yang permisif sering kali terjebak dalam pola konsumsi digital yang tidak terkontrol, meningkatkan risiko kecanduan dan stres.
3. Anak-anak dengan orang tua yang otoriter cenderung menyembunyikan aktivitas digital mereka, sehingga lebih rentan terhadap konten negatif tanpa sepengetahuan orang tua.
4. Orang tua tidak terlibat menyebabkan anak lebih mudah mengalami kecemasan sosial, karena kurangnya bimbingan dalam memilah informasi yang sehat.

Temuan ini didukung oleh penelitian Kircaburun et al. (2020) yang menyebutkan bahwa pola komunikasi otoritatif dalam keluarga memiliki dampak positif terhadap regulasi emosi anak dalam menghadapi tekanan akibat media digital.

Strategi Efektif dalam Mitigasi Risiko Stres Akibat Overexposure Digital

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua dan anak, beberapa strategi yang terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif informasi digital terhadap stres anak meliputi:

1. Menetapkan Batasan Waktu Penggunaan Teknologi
2. Orang tua yang menerapkan batas waktu layar 2–3 jam sehari melaporkan bahwa anak mereka mengalami peningkatan fokus belajar sebesar 30% dan lebih sedikit mengalami kecemasan.
3. Menerapkan Pola Komunikasi Terbuka
Anak-anak yang merasa nyaman berbicara dengan orang tua mereka tentang aktivitas digital cenderung lebih mampu memilah informasi yang sehat dan menghindari stres akibat media sosial.
4. Membantu Anak dalam Memilah Konten
50% orang tua yang mengawasi konsumsi media digital anak mereka melaporkan bahwa anak-anak mereka lebih mampu menghindari konten negatif yang dapat memicu kecemasan.
5. Mendorong Aktivitas di Dunia Nyata
Anak-anak yang terlibat dalam kegiatan sosial dan olahraga memiliki tingkat stres lebih rendah, karena mereka memiliki aktivitas pengalih selain dunia digital.

SIMPULAN

DAFTAR PUSTAKA

- Vedechkina, M., & Borgonovi, F. (2021). A Review of the Literature on the Impact of Digital Technology on Adolescent Well-being. OECD Education Working Papers, 246.
- Twenge, J. M., et al. (2020). Associations Between Screen Time and

Penelitian ini mengungkap bahwa overexposure informasi digital memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan tingkat stres pada anak-anak di Desa Kediri, Lombok Barat. Paparan berlebihan terhadap informasi digital, terutama dari media sosial dan platform online lainnya, menyebabkan anak-anak mengalami berbagai gejala stres, seperti kesulitan fokus, kecemasan sosial, gangguan tidur, dan penurunan kesehatan mental.

Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa 70% anak mengalami kesulitan fokus setelah terlalu lama menggunakan perangkat digital, sementara 30% anak mengalami kecemasan atau stres akibat informasi negatif yang mereka konsumsi. Faktor utama yang memicu stres pada anak meliputi konten negatif di media sosial, tekanan akademik akibat perbandingan dengan teman sebaya, serta kurangnya komunikasi dengan orang tua.

Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa pola komunikasi orang tua memainkan peran penting dalam mitigasi risiko stres akibat overexposure digital. Anak-anak yang memiliki orang tua dengan pola komunikasi otoritatif (40%) menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan anak-anak dengan orang tua yang permisif atau otoriter. Orang tua yang menerapkan batasan penggunaan teknologi, mendampingi anak dalam memilah informasi, serta membangun komunikasi terbuka terbukti dapat membantu anak lebih bijak dalam mengelola konsumsi digital mereka.

- Psychological Well-being: Evidence from a Large-scale Study. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 684-692.
- Kircaburun, K., et al. (2020). Parenting Styles and Adolescent Digital Addiction. *Computers in Human Behavior*, 112, 106459.

-
- Hamdi, M. A., & Supratman, L. P. (2024). Pola Komunikasi Orangtua Dalam Mengendalikan Penggunaan Gawai Pada Anak. *eProceedings of Management*, 11(2).
- Harining, N. L. S., & Suardana, I. K. P. (2023). Pola Komunikasi Orang Tua dalam Menekan Dampak Negatif Konten Short Video Media Online YouTube pada Anak Usia Dini. *Sadharananikarana: Jurnal Ilm*
- Saraswati, P. A., & Rekha, R. (2020). Hubungan komunikasi orang tua-anak dengan stres akademik mahasiswa tahun pertama program studi sarjana keperawatan dan profesi ners FK UNUD
- Zulfitri, D. (2021). Pola komunikasi keluarga dalam pembentukan kepribadian anak di era digital
- Oanita, S. (2020). Komunikasi orang tua dan tingkat stres mahasiswa perantau. <https://www.kompasiana.com/sekarfaliha4025/67b42f26c925c44b303e4b12/kesehatan-mentak-remaja-di-era-digital>
- Hasnani. (2023). Pola komunikasi orang tua dalam pembinaan mental anak di Desa X.