

## Lebih Banyak Nonton daripada Belajar

Ditulis oleh Arie Saptaji  
Kamis, 18 Februari 2010 15:22

---

Diet ternyata tak cuma berurusan dengan makanan. Konsumsi media pun perlu diatur. Lebih dini, lebih baik.

Menurut Salman Faridi, koordinator Aksi Hari Tanpa Televisi 2009 di Yogyakarta, waktu yang dihabiskan anak-anak untuk menonton televisi mencapai 1.500 jam per tahun (kira-kira 4 jam per hari). Padahal, waktu belajar mereka hanya sekitar 750 jam per tahun. Hanya separuhnya!

Itu baru menonton televisi. Teresa Orange dan Louise O'Flynn dalam *The Media Diet fo Kids* memaparkan data konsumsi layar kaca yang mencakup juga menonton video, main *game*, dan berselancar di internet. Menurut data 2004, anak-anak usia 11-15 tahun 53 jam seminggu di depan layar kaca---lebih dari 7 jam per hari!

Artinya, konsumsi layar kaca mereka bukan lagi dalam taraf yang sehat, melainkan sudah mengarah pada kecanduan. Di sinilah pentingnya orangtua menerapkan diet media bagi keluarga.

Menerapkan diet berarti menyeimbangkan konsumsi media dalam kehidupan keluarga. Orangtua perlu tega menjauhkan anak dari layar kaca. Agar pendekatan ini efektif, orangtua mesti menyiapkan aktivitas pengganti yang baik.

### Membatasi Media

Jangan biarkan teve terus menyala. Ruang keluarga rumah Anda bukan ruang tunggu apotek 24 jam. Begitu juga dengan *game* komputer, *play station*, atau koneksi internet. Buatlah jadwal harian, kapan saja anak-anak boleh menyalakan layar kaca.

## Lebih Banyak Nonton daripada Belajar

Ditulis oleh Arie Saptaji  
Kamis, 18 Februari 2010 15:22

---

Lebih baik, konsumsi media elektronik tidak dijadikan rutinitas, melainkan "hadiah". Setelah anak menyelesaikan PR, mengerjakan tugas rumah atau aktivitas tertentu, barulah mereka bisa sejenak nonton film atau bermain *game*.

Selain pembatasan waktu, pemilahan program juga perlu. Pantaulah acara teve yang ditonton, *game* yang dimainkan, dan situs internet yang dijelajahi. Jauhkan program yang berbau kekerasan dan seks. Sedapat mungkin dampingilah mereka, dan ajaklah mereka mendiskusikan tayangan media tersebut.

Jangan tempatkan teve di kamar anak (juga di kamar Anda). Komputer yang terhubung dengan internet sebaiknya juga dipasang di ruang keluarga untuk memudahkan pemantauan.

### Aktivitas Pengganti

Hanya membatasi tanpa menyediakan aktivitas pengganti tentulah tidak efektif. Aktivitas pengganti diperlukan agar kehidupan anak menjadi seimbang, tidak melulu terserap di depan layar kaca.

Pembatasan waktu konsumsi media menyediakan ruang untuk mengisi jadwal dengan aktivitas yang berkualitas. Orange dan O'Flynn menyarankan enam aktivitas berikut ini: mengobrol, membaca, mengembangkan bakat dan kreativitas, berolahraga, membantu di rumah, dan bermain.

Masa kanak-kanak adalah masa terbaik untuk meletakkan landasan bagi pengembangan daya kognitif, afektif, dan psikomotorik mereka. Anak-anak juga sangat memerlukan aktivitas yang menuntut mereka untuk banyak bergerak, yang sangat bagus bagi perkembangan dan kebugaran fisik mereka. Aktivitas yang beragam dan seimbang akan mengembangkan

## Lebih Banyak Nonton daripada Belajar

Ditulis oleh Arie Saptaji  
Kamis, 18 Februari 2010 15:22

---

masing-masing ranah tersebut secara optimal.

“Anak-anak membantu kalau diminta, tapi biasanya mereka bermain-main saja: itulah kewajiban anak-anak yang paling utama,” kata Paulo Coelho. Jangan biarkan anak-anak yang seharusnya bertumbuh gesit dan kreatif menjadi si bocah pasif yang tersihir oleh gemerlap layar kaca. \*\*\*