

Strategi Pengasuhan Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Gadget Berlebihan pada Anak Usia 4-6 Tahun: Studi Multikasus pada Keluarga di Era Digital

Parenting Strategies for Managing Excessive Gadget Use Among Children Aged 4-6: A Multiple-Case Study of Families in the Digital Era

Mildayani Suhana

Universitas Islam KH. Ruhiat Cipasung, Indonesia

mildaherlambang@gmail.com (Primary Contact)

ABSTRACT

Digital devices have become part of many young children's everyday lives, making parental guidance important when screen use begins to interfere with other activities. This study explored how parents manage excessive gadget use among children aged 4-6 years, the strategies they apply, and the factors that support or hinder these efforts. A qualitative multiple-case study was conducted with five parents in Sirnasari Village, Sariwangi District, Tasikmalaya Regency, West Java. Data were gathered through observation, semi-structured in-depth interviews, and documentation, and were analyzed using the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña. The findings describe several indicators reported by parents: daily use of approximately 2-5 hours, repeated requests for devices, difficulty stopping use, and crying or tantrums when access was restricted. Parents reported using time limits, supervision and content selection, alternative play activities, and adult modeling. The cases differed in the rules applied and in parents' ability to supervise: some set explicit daily limits or a specific period of use, while others reported that work commitments made consistent supervision difficult. Support from family members and schools helped reinforce rules, whereas parents' work schedules, peer influences, and established routines complicated implementation. Because the study did not measure children's behavior before and after these strategies, the findings are interpreted as parents' reported experiences rather than evidence that the strategies caused a reduction in gadget dependency.

Keywords

digital parenting,
excessive gadget use,
parenting strategies,
early childhood,
multiple-case study

Article History

Received: 2026-09-20

Accepted: 2026-10-14

Copyright © 2026, Suhana, M

Published by MAN 4 Kota Pekanbaru

DOI: [10.56113/takuana.v5i3.755](https://doi.org/10.56113/takuana.v5i3.755)

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah meningkatkan paparan gadget pada anak usia dini sehingga menuntut adanya pengawasan dan pendampingan yang lebih optimal dari orang tua (Muspratiwi et al. 2023). Anak usia dini merupakan individu yang

berada pada rentang usia 0–6 tahun yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Masa ini sering disebut sebagai *golden age* karena berbagai aspek perkembangan, seperti kognitif, bahasa, sosial-emosional, moral, dan motorik berkembang secara optimal apabila memperoleh stimulasi yang tepat (Suyadi & Maulidya, 2022). Pada tahap perkembangan tersebut, anak membutuhkan pengalaman belajar yang diperoleh melalui aktivitas bermain, eksplorasi lingkungan, komunikasi, dan interaksi sosial secara langsung. Oleh karena itu, penggunaan gadget yang tidak terkendali dikhawatirkan dapat mengurangi kesempatan anak untuk memperoleh pengalaman belajar yang sesuai dengan karakteristik perkembangannya (Chasanah & Pranoto, 2023).

Di satu sisi, penggunaan gadget dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara tepat dan proporsional. Berbagai aplikasi edukatif mampu membantu anak mengenal huruf, angka, warna, bentuk, maupun konsep-konsep dasar lainnya. Selain itu, media digital juga dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kreativitas dan memperluas wawasan anak melalui konten yang sesuai dengan tahap perkembangannya (Ivianti et al., 2024). Namun, manfaat tersebut hanya dapat diperoleh apabila penggunaan gadget dilakukan dengan pendampingan yang memadai serta memperhatikan batasan waktu yang sesuai dengan usia anak. Sebaliknya, penggunaan gadget yang berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap perkembangan anak usia dini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi, interaksi sosial, perkembangan bahasa, kualitas tidur, serta kemampuan regulasi emosi anak (Chasanah & Pranoto, 2023; Wang et al., 2024). Anak yang terlalu sering berinteraksi dengan perangkat digital cenderung memiliki waktu yang lebih sedikit untuk berkomunikasi secara langsung dengan anggota keluarga maupun teman sebaya. Akibatnya, kemampuan sosial dan emosional yang seharusnya berkembang melalui interaksi nyata dapat mengalami hambatan (Suhana, 2017).

Salah satu permasalahan yang banyak ditemukan pada penggunaan gadget yang tidak terkendali adalah munculnya kecenderungan ketergantungan gadget. Ketergantungan gadget pada anak usia dini ditandai dengan keinginan yang kuat untuk terus menggunakan perangkat digital, kesulitan menghentikan penggunaan gadget, munculnya perilaku marah atau tantrum ketika gadget diambil, serta berkurangnya minat terhadap aktivitas lain seperti bermain, belajar, maupun berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Menurut Haryanto dan Tohari (2024), gejala ketergantungan gadget pada anak usia dini semakin sering ditemukan seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari. Ketergantungan gadget tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknologi, tetapi juga berkaitan erat dengan pola pengasuhan yang diterapkan dalam keluarga. Orang tua merupakan lingkungan pertama dan utama bagi anak sehingga memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan perilaku anak, termasuk dalam penggunaan teknologi digital. Bronfenbrenner (1979) melalui teori ekologi perkembangan menegaskan bahwa keluarga merupakan lingkungan terdekat yang memberikan pengaruh langsung terhadap perkembangan individu. Dalam konteks penggunaan gadget, orang tua berperan sebagai pengawas, pendamping, pembimbing, sekaligus teladan bagi anak dalam menggunakan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab.

Konsep *digital parenting* berkembang sebagai respons terhadap meningkatnya penggunaan teknologi digital dalam kehidupan keluarga. Digital parenting mengacu pada berbagai strategi yang dilakukan orang tua untuk mendampingi, mengawasi, mengarahkan, dan mengontrol penggunaan teknologi digital oleh anak (Muspratiwi et al., 2023). Strategi tersebut dapat berupa pembatasan waktu penggunaan gadget, pemilihan konten yang

sesuai dengan usia anak, pendampingan saat anak menggunakan gadget, serta penyediaan aktivitas alternatif yang mampu mengurangi ketergantungan anak terhadap perangkat digital. Wang et al. (2024) menemukan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam penggunaan media digital anak berkontribusi terhadap pengurangan durasi penggunaan layar dan peningkatan kualitas interaksi anak dengan lingkungan sosialnya.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan anak usia dini maupun peran orang tua dalam mengendalikan penggunaan gadget. Penelitian Chasanah dan Pranoto (2023) menyoroti pentingnya pendampingan orang tua dalam penggunaan gadget pada anak usia dini. Sementara itu, penelitian Haryanto dan Tohari (2024) lebih berfokus pada peran orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ivarianti et al. (2024) menekankan pentingnya digital parenting dalam mendukung perkembangan anak di era digital. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada dampak penggunaan gadget atau peran orang tua secara umum. Sementara itu, Wang et al. (2024) menemukan bahwa *parental mediation* berkontribusi terhadap pengurangan durasi *screen time* dan peningkatan kualitas interaksi sosial anak usia prasekolah. Haryanto dan Tohari (2024) juga menunjukkan bahwa orang tua berupaya mengurangi kecanduan gadget melalui pembatasan penggunaan, pemberian aktivitas alternatif, dan peningkatan interaksi keluarga. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua mampu membantu anak menggunakan gadget secara lebih terarah dan sesuai dengan tahap perkembangannya.

Berdasarkan telaah terhadap penelitian terdahulu, masih terdapat beberapa celah penelitian yang perlu mendapat perhatian. Pertama, sebagian besar penelitian mengenai penggunaan gadget pada anak usia dini lebih banyak menyoroti dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan kognitif, sosial, emosional, maupun perilaku anak. Kajian yang secara khusus mengeksplorasi strategi pengasuhan orang tua dalam mengatasi ketergantungan gadget masih relatif terbatas. Kedua, penelitian mengenai *digital parenting* umumnya menggunakan pendekatan survei, kuantitatif, atau deskriptif sehingga lebih menekankan pada hubungan antar variabel dan tingkat penggunaan gadget. Pendekatan tersebut belum sepenuhnya mampu menggambarkan pengalaman, tantangan, dan praktik pengasuhan yang dilakukan orang tua dalam kehidupan sehari-hari ketika menghadapi anak yang menunjukkan gejala ketergantungan gadget. Ketiga, penelitian yang secara spesifik mengkaji keluarga dengan anak usia 4-6 tahun melalui pendekatan studi kasus masih jarang ditemukan. Padahal, rentang usia tersebut merupakan periode penting dalam perkembangan anak yang membutuhkan pendampingan intensif dari orang tua dalam penggunaan teknologi digital.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, diperlukan penelitian yang mampu mengeksplorasi secara mendalam bentuk-bentuk strategi pengasuhan yang diterapkan orang tua, faktor pendukung dan faktor penghambat yang dihadapi, serta bagaimana strategi tersebut dijalankan dalam konteks kehidupan keluarga sehari-hari. Penelitian ini berupaya mengkaji strategi pengasuhan orang tua dalam mengatasi ketergantungan gadget pada anak usia 4-6 tahun melalui pendekatan studi kasus yang memungkinkan eksplorasi pengalaman keluarga secara mendalam. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada dampak penggunaan gadget atau peran orang tua secara umum, penelitian ini secara khusus menelaah bagaimana strategi pengasuhan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi ketergantungan gadget pada anak usia dini.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman, perilaku, serta makna yang dibangun oleh individu dalam konteks sosial tertentu strategi pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua dalam mengatasi ketergantungan gadget pada anak usia dini (Creswell & Poth, 2018). Desain yang digunakan adalah *multiple case study* karena melibatkan beberapa keluarga yang memiliki karakteristik serupa, yaitu memiliki anak usia 4–6 tahun dengan intensitas penggunaan gadget yang tinggi (Yin, 2018). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat membandingkan pengalaman antar keluarga untuk menemukan pola-pola strategi pengasuhan yang digunakan dalam mengatasi ketergantungan gadget pada anak usia dini.

Penelitian dilaksanakan pada keluarga yang memiliki anak usia 4-6 tahun dengan kecenderungan penggunaan gadget secara intensif di desa Sirnasari, Kec. Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya, provinsi Jawa Barat. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa penggunaan gadget pada anak usia dini cukup tinggi dan peneliti memiliki akses yang memadai untuk melakukan pengumpulan data secara mendalam. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus sampai Oktober tahun 2025.. Pemilihan subjek penelitian dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan beberapa kriteria, yaitu: (1) keluarga memiliki anak berusia 4–6 tahun; (2) anak menggunakan gadget setiap hari; (3) orang tua melakukan upaya tertentu untuk mengurangi atau mengendalikan penggunaan gadget pada anak; dan (4) keluarga bersedia menjadi informan penelitian. Subjek penelitian terdiri atas lima orang tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun dengan kecenderungan penggunaan gadget secara intensif. Orang tua berperan sebagai informan utama, sedangkan anak usia 4-6 tahun menjadi fokus pengamatan dalam proses observasi. Pemilihan informan dilakukan secara purposif berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2023).

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian

Informan	Status Orang Tua	Usia Anak	Intensitas Gadget
P1	Ibu	5 tahun	3–4 jam/hari
P2	Ibu	6 tahun	2 jam/hari
P3	Ibu	4 tahun	5 jam/hari
P4	Ibu	5 tahun	2–3 jam/hari
P5	Ibu	6 tahun	4 jam/hari

Tabel 2. Pedoman Wawancara

Fokus Penelitian	Indikator	Contoh Pertanyaan
Ketergantungan gadget	Intensitas penggunaan	Berapa lama anak menggunakan gadget setiap hari?
Ketergantungan gadget	Reaksi saat dibatasi	Apa yang dilakukan anak ketika gadget diambil?
Strategi pengasuhan	Pembatasan penggunaan	Apakah ada aturan penggunaan gadget di rumah?
Strategi pengasuhan	Pendampingan	Apakah orang tua mendampingi saat anak menggunakan gadget?
Faktor pendukung	Dukungan keluarga	Siapa saja yang membantu menerapkan aturan gadget?
Faktor penghambat	Hambatan pengasuhan	Kendala apa yang dihadapi dalam membatasi penggunaan gadget?

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku anak dalam menggunakan gadget serta interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak selama proses pengasuhan. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur kepada orang tua untuk memperoleh informasi mengenai bentuk ketergantungan gadget yang dialami anak, strategi pengasuhan yang diterapkan, faktor pendukung, serta hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaannya. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa catatan kegiatan, foto, maupun dokumen lain yang relevan dengan fokus penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, hasil wawancara dan observasi ditranskripsi kemudian dilakukan proses pengkodean (*coding*) untuk mengidentifikasi tema-tema yang muncul. Kode-kode yang memiliki kesamaan makna dikelompokkan menjadi kategori, kemudian dikembangkan menjadi tema utama penelitian, yaitu bentuk ketergantungan gadget, strategi pengasuhan, faktor pendukung, dan faktor penghambat. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk narasi dan tabel tematik untuk memudahkan proses interpretasi. Tahap akhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan berdasarkan pola hubungan antar tema yang ditemukan selama penelitian berlangsung.

Tabel 3. Proses Analisis Tematik

Kutipan Informan	Kode Awal	Kategori	Tema
"Hampir setiap hari meminta gadget"	Permintaan berulang	Ketergantungan penggunaan	Ketergantungan gadget
"Menangis dan tantrum saat gadget diambil"	Reaksi emosional	Dampak pembatasan	Ketergantungan gadget
"Maksimal dua jam sehari"	Pembatasan waktu	Regulasi penggunaan	Strategi pengasuhan
"Selalu saya dampingi"	Pendampingan	Pengawasan orang tua	Strategi pengasuhan

Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari masing-masing informan, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti melakukan *member checking* kepada informan untuk memastikan kesesuaian antara hasil interpretasi peneliti dan pengalaman yang disampaikan oleh informan. Penerapan triangulasi dan *member checking* bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas, *dependabilitas*, dan *konfirmabilitas* hasil penelitian (Lincoln & Guba, 1985). Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, yaitu memperoleh persetujuan dari informan sebelum pengumpulan data dilakukan, menjaga kerahasiaan identitas informan, serta menggunakan data penelitian hanya untuk kepentingan akademik dan pengembangan ilmu pengetahuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Bentuk Ketergantungan Gadget pada Anak Usia 4–6 Tahun

Hasil perbandingan lima kasus menunjukkan adanya variasi durasi penggunaan gadget pada anak. Informan P2 melaporkan penggunaan sekitar dua jam per hari, P4 sekitar 2-3

jam, P1 sekitar 3-4 jam, P5 sekitar empat jam, sedangkan P3 melaporkan durasi tertinggi, yaitu sekitar lima jam per hari. Perbedaan ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget berlangsung dengan intensitas yang tidak sama pada setiap keluarga. Meskipun durasi penggunaan memberikan gambaran awal mengenai kebiasaan anak, informasi tersebut perlu dibaca bersama respons anak ketika akses dibatasi dan pola pengawasan yang diterapkan orang tua. Durasi penggunaan saja belum cukup untuk memastikan adanya ketergantungan gadget. Hasil wawancara menunjukkan bahwa anak secara berulang meminta gadget dalam aktivitas sehari-hari. Informan P1 mengungkapkan:

"Hampir setiap hari meminta gadget."

Temuan serupa juga ditemukan pada informan P3 yang menyatakan:

"Sangat sering."

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa gadget telah menjadi bagian penting dalam aktivitas harian anak sehingga muncul dorongan yang kuat untuk terus menggunakannya. Kondisi ini mengindikasikan adanya kecenderungan ketergantungan terhadap perangkat digital yang ditandai oleh tingginya frekuensi penggunaan dan meningkatnya kebutuhan anak terhadap gadget. Perbandingan keterangan informan menunjukkan bahwa respons anak ketika akses gadget dibatasi memiliki bentuk dan intensitas yang berbeda. Informan P1 menyatakan, *"Anak langsung menangis dan merengek,"* serta menceritakan bahwa anak pernah melempar mainan ketika gadget diambil. Sementara itu, P3 menggambarkan respons yang lebih intens dengan menyebutkan, *"Menangis keras dan tantrum."* Kedua keterangan tersebut menunjukkan bahwa penghentian penggunaan gadget dapat memicu reaksi emosional pada anak dalam kasus yang dilaporkan. Namun, karena penelitian ini tidak menggunakan instrumen khusus untuk mengukur frekuensi respons emosional, temuan tersebut perlu dipahami sebagai pengalaman yang disampaikan orang tua, bukan sebagai ukuran klinis ketergantungan gadget.

Tabel 4. Ringkasan Temuan Penelitian

Tema Utama	Subtema
Ketergantungan Gadget	Intensitas penggunaan tinggi Permintaan gadget berulang Reaksi emosional saat dibatasi Sulit menghentikan penggunaan
Strategi Pengasuhan	Pembatasan waktu Pendampingan Aktivitas alternatif
Faktor Pendukung	Dukungan keluarga Dukungan sekolah
Faktor Penghambat	Kesibukan orang tua Pengaruh teman sebaya Kebiasaan yang telah terbentuk

Temuan ini menunjukkan bahwa anak mengalami kesulitan dalam mengendalikan respons emosional ketika akses terhadap gadget dihentikan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa gadget tidak lagi dipandang sekadar sebagai sarana hiburan, tetapi telah menjadi kebutuhan psikologis yang memberikan rasa nyaman bagi anak. Dalam

perspektif perilaku, reaksi emosional tersebut muncul karena adanya penghentian terhadap aktivitas yang selama ini memberikan stimulus menyenangkan secara berulang.

Indikator ketiga adalah kesulitan anak dalam menghentikan penggunaan gadget. Informan P1 mengungkapkan bahwa anak sering meminta tambahan waktu ketika penggunaan gadget telah berakhir. Hal serupa juga ditemukan pada informan P3 dan P5 yang menyatakan bahwa anak mengalami kesulitan berhenti menggunakan gadget meskipun telah diingatkan oleh orang tua. Kesulitan anak dalam menghentikan penggunaan gadget juga terlihat dari hasil wawancara. Informan P1 menyatakan:

"Sangat sulit, sering meminta tambahan waktu."

Temuan penelitian menunjukkan beberapa pola penggunaan gadget yang sulit diatur, yaitu durasi penggunaan harian yang relatif tinggi, permintaan perangkat secara berulang, kesulitan menghentikan penggunaan, dan reaksi emosional ketika akses dibatasi. Dalam penelitian ini, istilah ketergantungan gadget digunakan secara deskriptif untuk merujuk pada pola perilaku yang dilaporkan orang tua dan diamati selama penelitian. Istilah tersebut tidak dimaksudkan sebagai diagnosis klinis karena penelitian ini tidak menggunakan instrumen diagnostik untuk menetapkan kecanduan atau gangguan perilaku. Oleh karena itu, temuan lebih tepat ditafsirkan sebagai indikasi penggunaan gadget berlebihan atau kesulitan mengendalikan penggunaan pada anak dalam konteks keluarga yang diteliti. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget menempati bagian penting dalam rutinitas sebagian anak yang diteliti. Reaksi emosional ketika akses dibatasi juga memperlihatkan adanya kesulitan dalam menerima penghentian penggunaan pada kasus tertentu. Namun, data penelitian ini belum cukup untuk memastikan sejauh mana kebiasaan tersebut memengaruhi perkembangan regulasi emosi anak.

Tabel 5. Sintesis Temuan Penelitian

Tema	Temuan Utama	Makna Temuan
Ketergantungan gadget	Penggunaan 2–5 jam/hari, tantrum, sulit berhenti	Menunjukkan gejala ketergantungan gadget
Pembatasan waktu	Aturan penggunaan 1–2 jam/hari	Membantu mengurangi durasi penggunaan
Pendampingan	Orang tua mengawasi konten	Mengurangi risiko paparan konten negatif
Aktivitas alternatif	Bermain, membaca, olahraga	Mengalihkan perhatian dari gadget
Faktor pendukung	Keluarga dan sekolah	Memperkuat konsistensi aturan
Faktor penghambat	Kesibukan orang tua dan teman sebaya	Menghambat pengawasan penggunaan gadget

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori penguatan perilaku (*behavioral reinforcement*) yang menyatakan bahwa perilaku yang memberikan pengalaman menyenangkan akan cenderung diulang secara terus-menerus. Berbagai fitur pada gadget, seperti video, permainan interaktif, warna yang menarik, serta umpan balik instan, memberikan stimulus yang menyenangkan bagi anak sehingga mendorong munculnya keinginan untuk terus menggunakan perangkat tersebut. Selaras dengan hasil penelitian Suhana (2017) yang menyatakan Semakin sering anak memperoleh pengalaman menyenangkan dari gadget, semakin kuat pula kecenderungan perilaku penggunaan gadget yang terbentuk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Haryanto dan Tohari (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget dengan durasi tinggi merupakan salah satu indikator utama munculnya kecanduan gadget pada anak usia dini. Temuan ini juga mendukung penelitian Wang et al. (2024) yang menjelaskan bahwa penggunaan media digital secara berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sosialnya. Berkurangnya interaksi sosial tersebut berpotensi memengaruhi perkembangan kemampuan komunikasi, regulasi emosi, dan keterampilan sosial anak. Dalam perspektif teori ekologi Bronfenbrenner (1979), perilaku penggunaan gadget pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu anak, tetapi juga oleh lingkungan terdekatnya, terutama keluarga. Anak yang berada dalam lingkungan keluarga dengan pengawasan penggunaan gadget yang rendah cenderung memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan kebiasaan penggunaan gadget secara berlebihan. Oleh karena itu, keterlibatan aktif orang tua menjadi faktor penting dalam mencegah berkembangnya ketergantungan gadget pada anak usia dini.

3.2. Strategi Pengasuhan Orang Tua dalam Mengatasi Ketergantungan Gadget

Pertama: Pembatasan Waktu Penggunaan Gadget

Perbandingan antar keluarga menunjukkan bahwa pembatasan waktu penggunaan gadget diterapkan dengan aturan yang berbeda. Informan P1 membatasi penggunaan hingga satu jam setelah tidur siang, sedangkan P2 menetapkan batas maksimal dua jam per hari. P5 juga berupaya mengendalikan penggunaan gadget melalui pembatasan waktu dan pengaturan jadwal aktivitas anak. Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa orang tua menyesuaikan aturan dengan kebiasaan anak dan kondisi keluarga masing-masing. Salah satu strategi utama yang diterapkan orang tua adalah pembatasan waktu penggunaan gadget. Informan P1 menjelaskan:

"Ada, maksimal satu jam setelah tidur siang."

Sedangkan informan P2 menyatakan:

"Maksimal dua jam sehari."

Temuan ini menunjukkan bahwa pembatasan waktu merupakan bentuk strategi pengasuhan yang bersifat preventif dalam mengendalikan perilaku penggunaan gadget pada anak. Melalui pembatasan waktu, orang tua berupaya membangun kemampuan pengendalian diri anak sekaligus mencegah terbentuknya kebiasaan penggunaan gadget yang berlebihan. Strategi ini sejalan dengan konsep *restrictive mediation* dalam digital parenting yang menekankan pentingnya aturan dan batasan penggunaan media digital bagi anak. Hasil penelitian ini mendukung temuan Muspratiwi et al. (2023) yang menyatakan bahwa pembatasan durasi penggunaan gadget merupakan salah satu strategi yang paling efektif dalam mengurangi risiko kecanduan gadget pada anak usia dini. Selain itu, Wang et al. (2024) menjelaskan bahwa anak yang memperoleh regulasi penggunaan media digital dari orang tua cenderung memiliki durasi *screen time* yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak memperoleh pengawasan yang memadai.

Dalam konteks perkembangan anak usia dini, pembatasan waktu penggunaan gadget tidak dimaksudkan untuk menjauhkan anak dari teknologi, melainkan membantu anak menggunakan teknologi secara proporsional sesuai dengan kebutuhan perkembangannya.

Oleh karena itu, konsistensi orang tua dalam menerapkan aturan menjadi faktor penting dalam keberhasilan strategi ini.

Kedua: Pendampingan Selama Penggunaan Gadget

Pola pendampingan menunjukkan perbedaan keterlibatan orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget. Informan P2 dan P4 menyatakan bahwa mereka selalu mendampingi anak, sedangkan P1 menjelaskan bahwa ia memeriksa konten yang ditonton anak. Sebaliknya, P3 mengungkapkan bahwa pendampingan jarang dilakukan karena kesibukan bekerja. P1 dan P5 juga menyebutkan bahwa keterbatasan waktu menyebabkan pengawasan tidak selalu dapat dilakukan secara optimal. Perbedaan ini menunjukkan bahwa penerapan digital parenting tidak hanya berkaitan dengan kesadaran orang tua tentang pentingnya pengawasan, tetapi juga dengan kemampuan mereka menyediakan waktu untuk mendampingi anak. Pendampingan selama penggunaan gadget juga menjadi strategi yang banyak diterapkan oleh informan. Informan P2 menyatakan:

"Selalu didampingi."

Sementara itu, informan P1 menjelaskan:

"Saya selalu mengecek tontonan yang dibuka anak."

Pendampingan tersebut bertujuan memastikan anak mengakses konten yang sesuai dengan usia dan kebutuhan perkembangannya. Namun demikian, tidak semua orang tua mampu melakukan pendampingan secara optimal. Informan P1 dan P5 mengakui bahwa pendampingan tidak selalu dilakukan karena keterbatasan waktu dan kesibukan pekerjaan. Sementara itu, informan P3 mengungkapkan bahwa pendampingan jarang dilakukan karena harus bekerja sebagai pedagang. Pendampingan tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pengawasan, tetapi juga menjadi sarana edukasi bagi anak dalam memahami penggunaan teknologi yang aman dan sesuai dengan tahap perkembangannya. Melalui pendampingan, orang tua dapat membantu anak memilih konten yang edukatif sekaligus mencegah akses terhadap konten yang tidak sesuai dengan usia anak.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Chasanah dan Pranoto (2023) yang menegaskan bahwa keterlibatan orang tua selama anak menggunakan gadget mampu meningkatkan kualitas pengalaman belajar anak melalui media digital. Selain itu, Wang et al. (2024) menemukan bahwa *active parental mediation* berkontribusi terhadap berkurangnya penggunaan media digital secara berlebihan dan meningkatnya kualitas interaksi sosial anak. Berdasarkan perspektif teori ekologi Bronfenbrenner (1979), pendampingan yang dilakukan orang tua merupakan bentuk pengaruh langsung dari lingkungan mikrosistem terhadap perkembangan anak. Interaksi yang terjalin selama proses pendampingan memungkinkan anak memperoleh arahan, kontrol, dan dukungan emosional yang berkontribusi terhadap pembentukan perilaku penggunaan gadget yang lebih sehat.

Ketiga: Pemberian Aktivitas Alternatif

Strategi lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah pemberian aktivitas alternatif untuk mengurangi ketergantungan gadget. Informan P1 mengajak anak bermain sepeda dan menggambar. Informan P2 menyediakan aktivitas membaca buku cerita dan bermain

puzzle. Informan P4 mengarahkan anak untuk bermain lego dan menggambar, sedangkan informan P5 mengajak anak bermain sepak bola. Untuk mengurangi ketergantungan gadget, orang tua juga menyediakan aktivitas alternatif. Informan P1 mengungkapkan:

"Bermain sepeda dan menggambar."

Sedangkan informan P5 menyatakan:

"Bermain sepak bola."

Aktivitas alternatif yang dilaporkan orang tua, seperti bermain sepeda, menggambar, membaca buku cerita, bermain puzzle, dan bermain sepak bola, memberikan pilihan kegiatan selain penggunaan gadget. Kegiatan tersebut berpotensi menyediakan kesempatan bagi anak untuk bergerak, berkreasi, dan berinteraksi secara langsung. Namun, penelitian ini belum mengukur perubahan durasi penggunaan gadget setelah aktivitas alternatif diterapkan sehingga manfaatnya dalam mengurangi penggunaan gadget belum dapat dipastikan secara kuantitatif. Pemberian aktivitas alternatif menjadi strategi yang penting karena ketergantungan gadget tidak dapat diatasi hanya melalui pembatasan penggunaan perangkat digital. Anak memerlukan aktivitas pengganti yang mampu memberikan pengalaman menyenangkan, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangannya. Aktivitas seperti bermain sepeda, menggambar, membaca buku cerita, bermain puzzle, maupun bermain bersama teman sebaya memberikan stimulasi yang lebih beragam dibandingkan penggunaan gadget secara pasif.

Temuan ini mendukung pendapat Ivarianti et al. (2024) yang menyatakan bahwa keterlibatan anak dalam aktivitas bermain dan interaksi sosial secara langsung dapat membantu mengurangi ketergantungan terhadap perangkat digital. Aktivitas alternatif juga memberikan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan kemampuan motorik, bahasa, kreativitas, serta keterampilan sosial yang sangat penting pada masa usia dini. Dari sudut pandang perkembangan anak, penyediaan aktivitas alternatif menunjukkan bahwa pengasuhan digital yang efektif tidak hanya berorientasi pada pembatasan penggunaan teknologi, tetapi juga pada penciptaan lingkungan yang kaya akan pengalaman belajar dan bermain. Dengan demikian, anak tetap memperoleh manfaat perkembangan yang optimal tanpa bergantung secara berlebihan pada gadget.

3.3. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Mengatasi Ketergantungan Gadget

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa faktor yang mendukung keberhasilan strategi pengasuhan orang tua. Faktor pertama adalah dukungan keluarga. Informan P1 menyebutkan bahwa ayah dan nenek anak turut membantu mengingatkan aturan penggunaan gadget. Informan P5 juga memperoleh dukungan dari ibu dan kakak anak dalam menerapkan pembatasan penggunaan gadget. Dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pengasuhan. Informan P1 menjelaskan:

"Dukungan dari ayah dan nenek anak."

Selain itu, informan P2 menyebutkan adanya:

"Dukungan suami dan sekolah."

Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembatasan penggunaan gadget tidak hanya bergantung pada orang tua, tetapi juga dukungan lingkungan sekitar. Faktor kedua adalah dukungan lingkungan pendidikan. Informan P2 dan P4 menjelaskan bahwa sekolah

turut memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pembatasan penggunaan gadget pada anak usia dini. Dukungan tersebut membantu orang tua lebih konsisten dalam menerapkan aturan penggunaan gadget di rumah. Keberhasilan pengasuhan digital tidak hanya bergantung pada satu individu, melainkan merupakan hasil kerja sama berbagai pihak yang berada di lingkungan anak. Dukungan anggota keluarga menciptakan konsistensi aturan penggunaan gadget sehingga anak memperoleh pesan yang sama dari setiap anggota keluarga. Kondisi ini penting karena inkonsistensi aturan sering kali menyebabkan anak kesulitan memahami batasan penggunaan gadget.

Dalam perspektif teori ekologi Bronfenbrenner (1979), dukungan keluarga dan sekolah merupakan bagian dari sistem lingkungan yang saling berinteraksi dalam memengaruhi perkembangan anak. Ketika keluarga dan sekolah memiliki tujuan yang sama dalam mengendalikan penggunaan gadget, maka peluang keberhasilan strategi pengasuhan menjadi lebih besar. Dalam perspektif ekologi perkembangan Bronfenbrenner yang menempatkan keluarga dan sekolah sebagai lingkungan mikrosistem yang memiliki pengaruh langsung terhadap perkembangan anak. Konsistensi aturan yang diterapkan oleh orang tua dan didukung oleh lingkungan sekolah membantu anak memahami batasan penggunaan gadget secara lebih efektif. Dengan demikian, keberhasilan pengendalian penggunaan gadget tidak hanya dipengaruhi oleh individu anak, tetapi juga oleh kualitas interaksi lingkungan yang berada di sekitarnya.

Penelitian ini juga menemukan beberapa faktor penghambat dalam upaya mengatasi ketergantungan gadget pada anak usia dini. Faktor pertama adalah kesibukan orang tua. Informan P3 mengaku kesulitan melakukan pendampingan karena harus bekerja sepanjang hari. Kondisi serupa juga ditemukan pada informan P5 yang bekerja di pabrik sehingga tidak selalu dapat mengawasi penggunaan gadget anak. Faktor penghambat yang paling dominan adalah kesibukan orang tua. Informan P3 mengungkapkan:

"Jarang karena bekerja." ketika menjelaskan pendampingan penggunaan gadget. Informan P5 juga menyatakan: *"Kesibukan bekerja dan pengaruh teman sebaya."* Kondisi tersebut menyebabkan pengawasan terhadap penggunaan gadget belum dapat dilakukan secara optimal.

Faktor kedua adalah pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial. Informan P1 dan P2 menyatakan bahwa banyak teman anak yang juga menggunakan gadget dalam waktu yang cukup lama. Akibatnya, anak sering membandingkan aturan yang diterapkan orang tua dengan kebiasaan teman-temannya. Selain keluarga, lingkungan sosial juga memiliki pengaruh terhadap perilaku penggunaan gadget anak. Dalam teori Bronfenbrenner, pengaruh teman sebaya merupakan bagian dari lingkungan perkembangan yang turut membentuk perilaku anak. Ketika penggunaan gadget menjadi kebiasaan yang umum di lingkungan pertemanan, upaya orang tua dalam membatasi penggunaan gadget menjadi lebih menantang karena anak memperoleh model perilaku yang berbeda dari luar keluarga.

Faktor ketiga adalah kebiasaan penggunaan gadget yang telah terbentuk sejak usia dini. Anak yang telah terbiasa menggunakan gadget dalam waktu lama cenderung menunjukkan resistensi yang lebih besar ketika orang tua mulai menerapkan pembatasan penggunaan gadget. Kesibukan orang tua menjadi hambatan utama dalam pelaksanaan strategi pengasuhan digital. Keterbatasan waktu menyebabkan pengawasan dan pendampingan terhadap penggunaan gadget tidak dapat dilakukan secara optimal. Dalam situasi tertentu, gadget bahkan digunakan sebagai sarana untuk mengalihkan perhatian anak ketika orang tua sedang bekerja atau menyelesaikan aktivitas lainnya.

Selain itu, pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial turut memengaruhi keberhasilan pengendalian penggunaan gadget. Anak usia dini memiliki kecenderungan untuk meniru perilaku teman-temannya sehingga penggunaan gadget yang tinggi di lingkungan sekitar dapat mendorong anak untuk melakukan hal yang sama. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengendalian penggunaan gadget pada anak merupakan tantangan yang kompleks karena dipengaruhi oleh faktor internal keluarga maupun faktor eksternal dari lingkungan sosial anak.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi pengasuhan yang efektif dalam mengatasi ketergantungan gadget tidak hanya berfokus pada pembatasan penggunaan perangkat digital, tetapi juga melibatkan pendampingan, komunikasi, keteladanan, dan penyediaan aktivitas alternatif. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengelolaan penggunaan gadget pada anak usia dini memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Dalam perspektif *digital parenting*, orang tua berperan sebagai regulator, fasilitator, sekaligus pendamping dalam penggunaan teknologi digital oleh anak. Peran tersebut tidak hanya diwujudkan melalui pemberian aturan, tetapi juga melalui keterlibatan aktif dalam memilih konten, mendampingi penggunaan gadget, dan membangun komunikasi mengenai penggunaan teknologi secara sehat.



Gambar 1. Model Strategi Pengasuhan Orang Tua dalam Mengatasi Ketergantungan Gadget

Hasil penelitian ini mendukung temuan Muspratiwi et al. (2023) yang menegaskan bahwa *digital parenting* merupakan strategi yang efektif dalam mengurangi risiko kecanduan gadget pada anak usia dini. Temuan ini juga sejalan dengan Wang et al. (2024) yang menemukan bahwa keterlibatan aktif orang tua berkontribusi terhadap penurunan durasi *screen time* dan peningkatan kualitas interaksi sosial anak. Selain itu, temuan

penelitian memperlihatkan bahwa keberhasilan pengasuhan digital dipengaruhi oleh dukungan lingkungan keluarga dan sekolah. Dalam perspektif teori ekologi Bronfenbrenner, kondisi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan perilaku anak merupakan hasil interaksi berbagai lingkungan yang saling berkaitan. Oleh karena itu, upaya mengatasi ketergantungan gadget pada anak usia dini memerlukan kerja sama antara keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial agar tercipta pola penggunaan teknologi yang sehat dan seimbang.

4. KESIMPULAN

Keberhasilan strategi pengasuhan dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, seperti kesadaran orang tua mengenai dampak penggunaan gadget yang berlebihan, konsistensi penerapan aturan, dan dukungan seluruh anggota keluarga. Sebaliknya, kesibukan orang tua, pengaruh lingkungan sosial, serta kebiasaan penggunaan gadget yang telah terbentuk sejak dini menjadi faktor penghambat dalam pelaksanaan strategi pengasuhan. Keterlibatan aktif orang tua melalui praktik digital parenting yang tepat memiliki peran penting dalam mengatasi ketergantungan gadget pada anak usia dini. Pengasuhan yang mengombinasikan pengawasan, pendampingan, komunikasi, dan keteladanan menjadi kunci dalam membentuk kebiasaan penggunaan gadget yang sehat pada anak di era digital. Karenanya, disarankan kepada agar: 1) orang tua perlu menerapkan aturan penggunaan gadget secara konsisten dan disertai dengan pendampingan aktif selama anak menggunakan perangkat digital. 2) orang tua disarankan menyediakan berbagai aktivitas alternatif yang menarik dan sesuai dengan tahap perkembangan anak agar ketergantungan terhadap gadget dapat dikurangi. 3) lembaga PAUD perlu meningkatkan program edukasi digital parenting bagi orang tua guna meningkatkan pemahaman mengenai penggunaan teknologi yang sehat pada anak usia dini. 4) Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak informan, termasuk guru dan anak, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai penggunaan gadget pada anak usia dini.

Penelitian ini memperkuat konsep digital parenting yang menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dalam penggunaan teknologi digital oleh anak usia dini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan pengelolaan penggunaan gadget tidak hanya bergantung pada pembatasan durasi penggunaan, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas interaksi antara orang tua dan anak. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua dan lembaga PAUD dalam menyusun pendampingan penggunaan gadget yang sesuai dengan kondisi keluarga. Upaya tersebut dapat mencakup penyusunan aturan waktu penggunaan, pemilihan konten sesuai usia, penyediaan aktivitas alternatif, dan koordinasi antara keluarga dan sekolah. Penerapan strategi perlu disesuaikan dengan kebutuhan anak serta dievaluasi secara berkala untuk mengetahui perubahan kebiasaan penggunaan gadget.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada sejumlah keluarga dengan karakteristik tertentu sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh keluarga yang memiliki anak usia dini. Kedua, penelitian berfokus pada perspektif orang tua sehingga belum menggali secara mendalam pandangan anak maupun pendidik PAUD terkait penggunaan gadget. Ketiga, penelitian dilakukan dalam rentang waktu tertentu sehingga belum mampu menggambarkan perubahan perilaku penggunaan gadget anak dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan studi multi kasus atau metode

campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai strategi pengasuhan di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Cao, S., & Li, H. (2023). Digital well-being in early childhood: A scoping review. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 36, 100562.
- Chasanah, N., & Pranoto, Y. K. S. (2023). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 120–130.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Haryanto, A., & Tohari, M. (2024). Peran orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 95–108.
- Ivarianti, R., Suryana, D., & Rahman, T. (2024). Pemanfaatan media digital dalam mendukung perkembangan kognitif dan kreativitas anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 45–57.
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, & Johnny Saldaña
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Muspratiwi, A., Handayani, S., & Fitriani, D. (2023). Digital parenting dalam mencegah kecanduan gadget pada anak usia dini: A scoping review. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6123–6135.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif* (Edisi terbaru). Alfabeta.
- Suhana, M. (2017, December). Influence of gadget usage on children's social-emotional development. In *International conference of early childhood education (ICECE 2017)* (pp. 224-227). Atlantis Press.
- Suyadi, & Maulidya, U. (2022). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. PT Remaja Rosdakarya.
- Wang, J., Liu, R.-D., Ding, Y., Hong, W., & Liu, J. (2024). How parental mediation and parental phubbing affect preschool children's screen media use: A response surface analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(9), 651-657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0638>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.