

Persepsi & Strategi Orang Tua dalam Pengendalian Screen Time pada Anak yang Bermain Gawai

Anis Andina, Arina Rafa Dina, Fanny Zaskia Ramadhani *, Yolanda Agustina Sihombing, Yolanda Manalu

Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Abstract

The rapid advancement of digital technology has made gadgets an inseparable part of early childhood daily life. This study aims to examine parents' perceptions and strategies in controlling screen time among children who use digital devices. This research employed a qualitative approach with a descriptive method. Data were collected through in-depth interviews with parents who have children using digital devices, selected using purposive sampling. The results show that most parents understand screen time only as the duration of device use, without considering the quality aspects such as content type and children's interaction with digital media. In general, parents perceive digital device use as beneficial for learning and entertainment, but they are also aware of its negative impacts, such as addiction, emotional problems, reduced social interaction, and decreased physical activity. In practice, children are still given access to digital devices despite these concerns. The strategies applied by parents include time limitation, scheduling, supervision, and content selection, but these are not implemented consistently. Therefore, screen time control among children has not been optimal and requires more active parental involvement. It is recommended that parents not only limit the duration of use but also pay attention to the quality of content and be more consistent in accompanying their children.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital yang pesat menjadikan gawai sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari keseharian anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji persepsi dan strategi orang tua dalam mengontrol screen time pada anak yang menggunakan gawai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan orang tua yang memiliki anak pengguna gawai, yang dipilih menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua memahami screen time sebatas pada durasi penggunaan gawai, tanpa mempertimbangkan aspek kualitas seperti jenis konten dan interaksi anak dengan media digital. Secara umum, orang tua menganggap penggunaan gawai bermanfaat untuk sarana belajar dan hiburan, namun mereka juga menyadari dampak negatifnya, seperti kecanduan, masalah emosional, kurangnya interaksi sosial, dan menurunnya aktivitas fisik. Pada praktiknya, anak-anak tetap diberikan akses gawai meskipun orang tua memiliki kekhawatiran tersebut. Strategi yang diterapkan orang tua meliputi pembatasan waktu, penjadwalan, pengawasan, dan pemilihan konten, namun penerapannya belum konsisten. Oleh karena itu, kontrol screen time pada anak belum optimal dan membutuhkan keterlibatan orang tua yang lebih aktif. Disarankan agar orang tua tidak hanya membatasi durasi, tetapi juga memperhatikan kualitas konten serta lebih konsisten dalam mendampingi anak.

Article History

Received 22 January 2026

Revised 5 February 2026

Accepted 15 February 2026

Keywords

Screen Time,
Parents,
Control,
Early Childhood,
Digital Devices

Kata Kunci

Screen Time,
Orang Tua,
Pengendalian,
Anak Usia Dini,
Gawai

*Korespondensi: rfannyzaskia@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.66851/veritas.v2i1.235>



© 2025 The Author(s). Published by Era Scientific Publisher (ERA). This is an Open Access article under the CC BY-NC-SA 4.0 license. It permits non-commercial use, distribution, and reproduction provided the original work is properly cited and any adaptations use the same license.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital saat ini sudah sangat pesat dan membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pada anak usia dini. Anak-anak sekarang semakin mudah mengakses gawai seperti smartphone, tablet, maupun televisi, sehingga penggunaan screen time menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mereka (Rayani et al., 2025). Kondisi ini secara tidak langsung memengaruhi cara anak bermain, belajar, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Hadirnya gawai (gadget) telah mengubah paradigma pola asuh anak secara signifikan. Saat ini, screen time (waktu tatap layar) menjadi tantangan krusial bagi orang tua, terutama dalam menyeimbangkan fungsi gawai sebagai media edukasi dengan risiko dampak negatifnya. Ketidaktahuan mengenai cara yang tepat dalam mengontrol penggunaan gawai kerap menyebabkan anak terpapar screen time secara berlebihan.

Screen time sendiri diartikan sebagai waktu yang dihabiskan anak untuk berinteraksi dengan

perangkat berbasis layar, seperti menonton video, bermain game, atau menggunakan media sosial. Jika digunakan secara berlebihan, screen time dapat memberikan dampak kurang baik bagi perkembangan anak. Salah satunya adalah pada perkembangan bahasa, di mana anak yang terlalu lama menggunakan gawai cenderung mengalami hambatan dalam kemampuan berbicara, terutama jika durasinya melebihi dua jam per hari (Rezkiyah et al., 2024). Hal ini terjadi karena anak menjadi lebih sedikit berinteraksi secara langsung dengan orang di sekitarnya.

Dampak screen time yang berlebih terhadap anak usia dini telah banyak disoroti dalam berbagai literatur. Manfaatin & Aulia (2024) menegaskan bahwa screen time memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan anak usia dini secara menyeluruh. Secara lebih spesifik, penggunaan gawai yang tidak terkontrol dapat menghambat perkembangan bahasa dan komunikasi anak (Aprilia & Thaib, 2024; Priyoambodo & Suminar, 2021). Selain itu, kurangnya kontrol juga berpotensi memicu masalah emosional seperti tantrum ketika gawai ditarik dari anak (Setyarini et al., 2023).

Selain itu, penggunaan screen time juga berkaitan dengan perkembangan sosial emosional anak. Anak yang lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar cenderung memiliki interaksi sosial yang lebih rendah, sehingga dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam berkomunikasi dan bersosialisasi. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara screen time dan interaksi orang tua terhadap perkembangan sosial emosional dan kemampuan berbicara anak (Sari et al., 2024).

Orang tua memiliki peran penting dalam mengontrol dan mengarahkan penggunaan screen time anak. Tidak hanya membatasi waktu, orang tua juga perlu mendampingi serta memberikan alternatif kegiatan yang lebih bermanfaat bagi anak. Pengaturan screen time yang dilakukan secara konsisten terbukti dapat membantu anak berkembang secara lebih optimal (Rayani Ira, Dwi Arini Neyza, Nabila Sindy, Alfarezka Tasya, 2025). Sebaliknya, jika tidak ada pengawasan yang baik, anak cenderung menggunakan gawai secara berlebihan.

Namun, dalam kenyataannya masih banyak orang tua yang belum memiliki cara yang tepat dalam mengendalikan penggunaan gawai pada anak. Persepsi orang tua terhadap screen time sering kali memengaruhi keputusan mereka, misalnya dengan memberikan gawai sebagai hiburan atau agar anak lebih tenang. Padahal, kebiasaan tersebut dapat berdampak pada perkembangan anak dalam jangka panjang.

Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa penggunaan screen time pada anak tidak bisa dihindari, tetapi perlu dikontrol dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui bagaimana persepsi orang tua serta strategi yang mereka gunakan dalam mengendalikan screen time anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis persepsi dan strategi orang tua dalam pengendalian screen time pada anak yang bermain gawai.

Meskipun literatur telah banyak membahas dampak negatifnya, masih terdapat celah pengetahuan (knowledge gap) mengenai bagaimana sebenarnya persepsi orang tua memaknai screen time dan strategi nyata apa yang mereka terapkan di rumah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai persepsi serta strategi orang tua dalam mengontrol screen time pada anak usia dini.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif ini mengumpulkan data melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Informan utama adalah orang tua yang memiliki anak pengguna gawai, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen wawancara difokuskan pada pemahaman orang tua mengenai screen time, strategi pengendalian yang diterapkan, serta hambatan yang dihadapi di lapangan. Analisis data menggunakan model interaktif yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk uraian yang sistematis. Selanjutnya, peneliti melakukan interpretasi terhadap data untuk memperoleh gambaran mengenai persepsi dan strategi orang tua dalam mengendalikan screen time pada anak yang Bermain Gawai

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh melalui wawancara terhadap tiga narasumber pada masing-masing data. Penyajian data dilakukan berdasarkan beberapa aspek yang telah ditentukan, meliputi pemahaman screen time, manfaat, dampak negatif, pengendalian, serta aspek pendukung lainnya. Adapun hasil lengkap disajikan pada Tabel 1, Tabel 2, dan Tabel 3 berikut.

Tabel 1. Penyajian Data 1

Aspek	Narasumber 1	Narasumber 2	Narasumber 3
Pemahaman Screen Time	Waktu anak menggunakan layar (HP, TV, tablet) untuk bermain, menonton, dan belajar	Waktu anak menggunakan HP, TV, atau PS (aktivitas dengan layar)	Waktu anak fokus pada layar seperti HP, TV, atau gadget
Manfaat	Membantu belajar huruf, angka, warna, lagu, serta hiburan	Membantu belajar huruf, angka, kata baru, dan game edukatif	Membantu belajar huruf, angka, dan lagu anak
Dampak negatif gawai	Kecanduan, emosi tidak stabil, kurang bersosialisasi	Malas bergerak, kurang fokus, sulit diatur	Sulit lepas, kurang fokus, rewel
Pandangan Pembatasan	Perlu dibatasi karena berdampak pada kesehatan dan sosial	Harus dibatasi agar tidak kecanduan dan tetap beraktivitas	Perlu dibatasi agar tidak berlebihan
Aturan penggunaan gawai	Ada aturan waktu (setelah belajar/akhir pekan) dan durasi	Ada aturan setelah belajar dan waktu tertentu	Ada aturan waktu tertentu (setelah belajar/sore)
Durasi penggunaan gawai	1–2 jam/hari, dibagi beberapa waktu	±2 jam/hari, tidak sekaligus	1–2 jam/hari
Pendampingan	Mendampingi, mengawasi, dan menjelaskan	Selalu mendampingi dan mengecek	Mengawasi meskipun tidak selalu di samping
Pemilihan Konten	Konten edukatif, hindari kekerasan	Konten edukatif dan sesuai usia	Konten sesuai usia dan edukatif
Hambatan	Anak sulit berhenti, marah, orang tua sibuk	Anak marah/menangis, orang tua lupa	Anak sulit berhenti, ngambek
Evaluasi	Cukup efektif, anak mulai terbiasa	Lumayan efektif, anak mulai mengikuti aturan	Cukup berjalan, belum maksimal

Tabel 1. Penyajian data 2

Aspek	Narasumber 1	Narasumber 2	Narasumber 3
Pemahaman Screen Time	Anak tidak bisa lepas dari teknologi karena sudah menjadi bagian kehidupan	Gadget bukan hal tabu, anak terpapar dari lingkungan dan orang tua	Gawai bagian dari kehidupan, tapi hanya sebagai alat bantu
Manfaat	Membantu anak memahami teknologi	Membantu belajar huruf, angka, warna, dan ide belajar interaktif	Menambah pengetahuan, kosakata, dan lagu anak
Dampak Negatif Gawai	Takut konten tidak pantas muncul	Risiko kesehatan mata dan kecanduan	Perubahan perilaku seperti mudah marah dan kurang fokus
Pandangan Pembatasan	Perlu diawasi dan digunakan di sekitar orang tua	Harus diatur dan tidak sembarangan	Perlu dibatasi agar tidak berlebihan
Aturan Penggunaan Gawai	Digunakan di dekat orang tua dengan pengawasan	Hanya untuk game edukatif dan situasi tertentu	Ada aturan durasi dan waktu (tidak saat makan/sebelum tidur)
Durasi Penggunaan Gawai	Tidak setiap saat, hanya di waktu tertentu	Tidak disebutkan pasti, tergantung kebutuhan	Sekitar 30 menit/hari
Pendampingan	Selalu di dekat anak dan ikut bermain	Mendampingi sambil bermain dan menjelaskan	Mendampingi sambil mengajak anak berdiskusi
Pemilihan Konten	Mengawasi langsung apa yang ditonton	Fokus pada game edukatif, tanpa tontonan bebas	Konten edukatif seperti lagu dan video anak
Hambatan	Orang tua lelah sehingga tidak bisa selalu mengawasi	Lingkungan memicu anak minta gadget	Sulit menjaga konsistensi saat lelah
Evaluasi	Masih belum konsisten karena emosi orang tua	Cukup efektif tapi masih ada pelanggaran	Cukup berjalan dengan pembiasaan rutin

Tabel 2. Penajian Data 3

Aspek	Narasumber 1	Narasumber 2	Narasumber 3
Pemahaman Screen Time	Waktu Penggunaan Gawai untuk belajar dan komunikasi	Waktu Penggunaan Gawai untuk hiburan dan belajar	Waktu penggunaan Gawai untuk belajar dan bermain
Manfaat	Media Belajar dan melatih kemampuan berpikir	Media pembelajaran dan hiburan, melatih keterampilan	Membantu mengenal huruf, angka, dan kreativitas
Dampak negatif gawai	Kecanduan, kurang interaksi, gangguan kesehatan	Kecanduan, kurang fokus, gangguan mata	Kecanduan, kurang interaksi, gangguan kesehatan
Alasan pemberian gawai	Untuk sarana belajar	Untuk belajar, hiburan, dan menenangkan anak saat sibuk	Untuk hiburan dan agar anak tenang saat orang tua sibuk
Aturan penggunaan gawai	Membatasi waktu dan konten	Ada aturan tapi tidak konsisten	Ada aturan sederhana.
Durasi penggunaan gawai	1-2 jam per hari	1-2 jam, kadang lebih.	1-2 jam tergantung kondisi
Kondisi penggunaan gawai	Setelah belajar atau waktu santai	Saat belajar, reward, atau orang tua sibuk	Saat santai atau setelah belajar
Pengawasan penggunaan gawai	Mendampingi langsung	Mengawasi langsung dan cek penggunaan	Mengawasi langsung atau dari dekat
Pengetahuan konten/aplikasi	Mengetahui dan memantau konten anak	Mengetahui anak menggunakan YouTube dan Roblox	Mengetahui anak menonton video dan game sederhana
Upaya mengurangi penggunaan gawai	Membatasi waktu penggunaan.	Mengalihkan ke mainan dan belajar	Mengajak aktivitas lain seperti bermain dan menggambar
Reaksi anak saat dibatasi	Marah, nangis, tantrum	Ngamuk, banting barang	Marah, ngambek, menangis.
Harapan orang tua	Anak bijak dan seimbang menggunakan gawai	Anak patuh aturan dan lebih bijak	Anak tidak berlebihan dan lebih aktif

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1, Tabel 2, dan Tabel 3, dapat diketahui bahwa pemahaman mengenai screen time pada masing-masing data menunjukkan kecenderungan yang serupa, yaitu diartikan sebagai durasi atau waktu penggunaan perangkat digital oleh anak. Pada Data 1, screen time dipahami sebagai waktu anak menggunakan HP atau televisi, sedangkan pada Data 2 dan Data 3 juga menunjukkan pemaknaan yang tidak jauh berbeda, yakni sebatas waktu penggunaan gawai. Kesamaan ini menunjukkan bahwa pemahaman yang dimiliki masih berfokus pada aspek kuantitas, bukan pada kualitas penggunaan media digital. Secara analitis, hal ini mengindikasikan bahwa ketiga data tersebut masih menunjukkan keterbatasan dalam memahami

konsep screen time secara lebih komprehensif.

Selanjutnya, pada aspek manfaat screen time, ketiga data sama-sama menunjukkan adanya persepsi positif terhadap penggunaan gawai pada anak. Data 1 menekankan manfaat pada pembelajaran dasar seperti huruf dan angka serta hiburan, sementara Data 2 dan Data 3 juga mengarah pada fungsi edukatif dan penambahan pengetahuan, seperti pengenalan kosakata, keterampilan, dan kreativitas. Meskipun demikian, jika dibandingkan secara lebih mendalam, manfaat yang disampaikan dalam ketiga data tersebut masih bersifat umum dan belum menunjukkan adanya pertimbangan terhadap kualitas konten yang digunakan anak. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa ketiga data memiliki kesamaan dalam melihat sisi positif gawai, namun belum sepenuhnya kritis dalam menilai efektivitas penggunaannya.

Pada aspek dampak negatif, ketiga data juga menunjukkan kesadaran akan adanya risiko penggunaan gawai. Data 1 menyoroti kecanduan, emosi tidak stabil, dan kurangnya interaksi sosial. Data 2 menekankan pada risiko kesehatan, seperti gangguan mata serta munculnya kecanduan, sementara Data 3 menunjukkan dampak yang lebih beragam seperti kecanduan, kurang fokus, gangguan kesehatan, serta berkurangnya interaksi sosial. Jika dianalisis secara komparatif, ketiga data ini saling melengkapi dalam menggambarkan berbagai bentuk dampak negatif screen time. Namun demikian, meskipun terdapat kesadaran terhadap dampak tersebut, penggunaan gawai tetap diberikan kepada anak. Hal ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara pengetahuan dan praktik dalam pengasuhan.

Adapun dalam aspek pengendalian, ketiga data menunjukkan bahwa telah dilakukan berbagai upaya seperti pembatasan waktu, pengaturan jadwal, pendampingan, serta pengawasan. Data 1 lebih menekankan pada pendampingan langsung dan pembagian waktu penggunaan, Data 2 pada pengaturan penggunaan sesuai kondisi serta pemilihan konten edukatif, sedangkan Data 3 pada pembatasan durasi, pengawasan, serta pengalihan aktivitas anak ke kegiatan lain. Jika dibandingkan, ketiga data ini menunjukkan variasi strategi, namun secara umum masih berada pada pendekatan pembatasan, bukan pengelolaan aktif. Secara analitis, hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat upaya kontrol, efektivitasnya belum tentu optimal apabila tidak dilakukan secara konsisten dan mendalam.

Selain itu, terdapat aspek tambahan seperti hambatan dan evaluasi yang menunjukkan bahwa orang tua masih menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan waktu dalam mendampingi anak, kondisi emosional orang tua, serta pengaruh lingkungan. Reaksi anak yang cenderung menolak ketika dibatasi juga menjadi tantangan tersendiri. Meskipun demikian, sebagian besar narasumber menilai bahwa upaya yang dilakukan sudah cukup berjalan, walaupun belum maksimal dan masih memerlukan konsistensi. Untuk memperjelas perbandingan hasil dari ketiga data tersebut, disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 4. Perbandingan Hasil Penelitian tentang Screen Time pada Anak

No.	Aspek yang Dikaji	Data 1	Data 2	Data 3
1.	Pemahaman tentang screen time	Waktu anak menggunakan HP/TV	Waktu penggunaan gadget	Durasi anak bermain gadget
2.	Manfaat screen time	Belajar huruf, angka, hiburan	Menambah pengetahuan	Edukasi dan hiburan
3.	Dampak negatif	Kecanduan, kurang interaksi	Emosi tidak stabil, kurang fokus	Kurang sosialisasi, malas bergerak
4.	Cara mengontrol	Batasi waktu, dampingi	Atur jadwal, pilih konten	Batasi durasi dan awasi

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemahaman orang tua mengenai screen time masih bersifat kuantitatif (batas durasi), sementara kualitas tayangan belum menjadi prioritas pengasuhan. Orang tua kerap terjebak dalam posisi dilematis; mereka menyadari potensi dampak

negatif gawai terhadap fisik dan psikologis anak, namun tetap menjadikannya sebagai "jalan pintas" untuk menenangkan emosi anak. Sayangnya, kekhawatiran ini tidak selalu diimbangi dengan tindakan pencegahan yang disiplin. Strategi pengelolaan penggunaan gawai oleh orang tua seperti pembatasan durasi, pemilihan konten, dan pengawasan belum berjalan optimal karena kurangnya konsistensi dalam penerapannya. Gawai masih sering digunakan sebagai jalan pintas untuk menenangkan emosi anak. Oleh karena itu, disarankan agar orang tua mengelola penggunaan gawai secara lebih aktif. Konsistensi dalam penerapan aturan, pendampingan saat anak mengakses konten digital, serta penyediaan alternatif kegiatan fisik dan sosial menjadi kunci penting dalam meminimalkan dampak negatif screen time dan mendukung tumbuh kembang anak usia dini secara optimal.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peningkatan pemahaman orang tua mengenai screen time perlu mencakup tidak hanya aspek durasi, tetapi juga kualitas penggunaan media digital pada anak. Pengelolaan penggunaan gawai dilakukan secara lebih aktif melalui pendampingan, pemilihan konten yang sesuai, serta keterlibatan orang tua dalam aktivitas digital anak. Konsistensi dalam penerapan aturan penggunaan gawai menjadi faktor penting dalam meminimalkan dampak negatif. Selain itu, penggunaan gawai sebagai solusi praktis dalam menenangkan anak perlu diminimalkan dengan menyediakan alternatif kegiatan yang lebih mendukung perkembangan. Dengan demikian, penggunaan gawai dapat berlangsung secara lebih terarah dan memberikan manfaat yang optimal bagi anak.

Daftar Pustaka

- Aprilia, E. F., & Thaib, G. (2024). Dampak screen time berlebih terhadap perkembangan bahasa anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Cahaya PAUD*, 6(1).
- Jannah, K. (2023). Pola pengasuhan orang tua terhadap penerapan screen time di masa generasi alpha usia 4–6 tahun di Desa Rombuh Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(3), 333–343.
- Manfaat, E., & Aulia, M. (2024). Pengaruh screen time terhadap perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1).
- Priyoambodo, G. A. E., & Suminar, D. R. (2021). Hubungan screen time dan perkembangan bahasa anak usia dini: A literature review. *Jurnal Syntax Imperatif*, 2(5), 327.
- Setyarini, D. I., Rengganis, S. G., Ardiani, I. T., & Mas'udah, E. K. (2023). Analisis dampak screen time terhadap potensi tantrum dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2496–2504.