

Pendampingan Orang Tua dalam Membatasi Penggunaan Gawai Pada Anak Usia Dini

Novi Hidayati^{1,2✉}, Heny Djoehaeni¹, Badru Zaman¹

Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia⁽¹⁾

Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia⁽²⁾

DOI: [10.31004/obsesi.v7i1.3004](https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3004)

Abstrak

Penggunaan gawai semakin diadopsi dan digunakan oleh anak sejak dini sehingga orang tua memainkan peranan penting dalam membentuk penggunaan gawai yang aman dan sehat agar terhindar dampak negatif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pendampingan orang tua dalam membatasi, mengatur, dan mengelola penggunaan gawai pada anak usia dini. Penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis grounded theory melalui open coding, focus coding, axial coding, dan theoretical coding. Subjek pada penelitian ini adalah tiga orang tua yang memiliki anak dengan usia 2- 5 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua memberikan pendampingan dengan membatasi, mengatur, dan mengelola penggunaan gawai. Adapun batasan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya dalam penggunaan gawai yaitu, batasan waktu, batasan aplikasi, batasan jarak, batasan konten, dan batasan perangkat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi orang tua mengenai batasan-batasan yang dapat digunakan untuk membentuk penggunaan gawai yang aman, nyaman, dan sehat bagi anak.

Kata Kunci: *anak usia dini; batasan penggunaan gawai; pendampingan orang tua*

Abstract

The use of gadgets is adopted and used by children from an early age so that parents play an important role in shaping the safe and healthy use of gadgets to avoid negative impacts. The purpose of this study was to determine the assistance of parents in limiting, regulating, and managing the use of gadgets in early childhood. This research uses descriptive qualitative. Data collection was carried out using interviews. The data collected were analyzed using grounded theory analysis techniques through open coding, focus coding, axial coding, and theoretical coding. The subjects in this study were three parents who had children aged 2-5 years. The results showed that parents provided limited assistance by limiting, regulating, and managing the use of gadgets. As for the limitations given by parents to their children in the use of gadgets, namely, time limits, application restrictions, distance restrictions, content restrictions, and device restrictions. This research is expected to provide an overview for parents regarding the limitations that can be used to form safe, comfortable, and healthy use of gadgets for children.

Keywords: *early childhood; device use basics; parental assistance*

Copyright (c) 2023 Novi Hidayati, et al.

✉ Corresponding author : Novi Hidayati

Email Address : novihidayati7@gmail.com (Bandung, Indonesia)

Received 13 July 2022, Accepted 19 November 2022, Published 12 February 2023

Pendahuluan

Selama sepuluh tahun terakhir teknologi komunikasi berkembang semakin pesat yang menjadikan teknologi menjadi sebuah kebutuhan mendasar. Hal ini terlihat dari survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistika pada tahun 2020 melaporkan bahwa Indonesia mengalami peningkatan dalam jumlah penggunaan teknologi informasi dan komunikasi dengan presentase 62,84% penggunaan telepon seluler, kemudian diikuti dengan penggunaan internet yang mencapai 78,18% dan kepemilikan komputer pun mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya dengan presentase 18,83% (BPS, 2020). Pesatnya penggunaan teknologi komunikasi, terutama gawai dapat menjadi pengaruh utama dalam mengubah gaya hidup, cara berpikir, dan berkomunikasi (Livingstone et al., 2015). Hal ini dikarenakan gawai dapat digunakan di mana saja, dan kapan saja sesuai dengan kebutuhan. Selain itu juga, fitur-fitur yang terdapat di dalamnya pun multifungsi sehingga memberikan kemudahan dalam melakukan segala hal (Chasanah & Kilis, 2018). Sehingga karena kemudahannya, gawai bukan hanya diperuntukkan untuk kalangan terbatas, seperti pekerja profesional melainkan untuk semua kalangan tanpa terkecuali anak-anak.

Anak-anak telah menghabiskan untuk menggunakan gawai, seperti *smartphone*, *iPad*, *tablet* dan *computer* namun anak-anak lebih banyak menggunakan *smartphone* dan *tablet* (Dewi & Rachmaniar, 2018; Verma et al., 2018). Hal ini terlihat dari penelitian yang dilakukan di beberapa negara, seperti Amerika dan yang menyatakan bahwa anak yang berusia 2-4 tahun telah memiliki akses ke layar sentuh di rumah dengan presentase 46% anak-anak telah menggunakan *smartphone* dan *tablet* (Rideout & Robb, 2020). Sejalan hal tersebut, Sucipto & Huda, (2016) pada penelitiannya di Indonesia memaparkan bahwa anak yang berusia di bawah 8 tahun telah memiliki gawai sendiri dan pada usia 3-5 tahun anak telah diperbolehkan menggunakan gawai. Maka tidak heran bahwa anak-anak telah mengenal dan menggunakan gawai sejak dini.

Pengenalan dan penggunaan gawai sejak dini ini menjadikan gawai sebagai aktivitas dalam kehidupan sehari-harinya yang membuat anak tidak dapat lepas dengannya karena penggunaannya tidak hanya dilakukan pada siang hari melainkan pada malam hari pun anak masih tertarik menggunakan gawai (Genc, 2015). Hal ini terlihat dari aktivitas dan jangka waktu penggunaan gawai bahwa anak telah menghabiskan lebih dari satu atau dua jam untuk menggunakan gawai sebagai media hiburan, seperti bermain game, menonton video bahkan tak jarang anak menghabiskan waktunya tiga hingga empat jam dalam sehari untuk menggunakan gawai (Amalia & Setyowati, 2019). Selain itu juga, anak tidak hanya menggunakan gawainya di dalam rumah melainkan ketika berpergian jauh atau menunggu ditempat-tempat tertentu (Sergi et al., 2017).

Meningkatnya konsumsi penggunaan gawai pada anak bukan hanya mengubah perilaku anak serta cara anak berkomunikasi dan berinteraksi melainkan juga dapat mengubah mereka dalam menyerap pengetahuan (Rideout & Robb, 2020). Terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Rachmaniar (2018) bahwa menjadikan gawai sebagai media edukasi yang memberikan manfaat bagi perkembangan anak, seperti menambah perbendaharaan kata, sarana belajar macam-macam warna, bentuk, binatang dan suaranya. Meskipun begitu, gawai ini seperti pedang bermata dua dimana mereka memiliki kelebihan bagi anak. Namun dilain sisi gawai juga dapat memberikan kekurangan bagi anak karena sering kali anak kurang memperhatikan postur tubuh dan jarak layar, serta ditambah dengan tingginya waktu penggunaannya yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatannya (Nadar, 2018; Sundus, 2018). Selain itu juga, melihat waktu yang dihabiskan oleh anak dalam menggunakan gawai mereka dapat mengorbankan interaksi sosial dan aktivitas fisik di kehidupan nyata. Hal ini terlihat dari penelitian yang dilakukan oleh Sergi et al. (2017) bahwa ketika anak menghabiskan waktu terlalu banyak bermain *tablet*, *smartphone* maka mereka akan kehilangan kesempatan belajar dari lingkungan sekitar.

Meskipun begitu, sekarang ini orang tua tidak dapat sepenuhnya melarang anak dalam penggunaan gawai. Karena dapat disadari bahwa gawai ini diperlukan bagi anak agar mereka dapat beradaptasi di era digital sehingga suka tidak suka ini menjadi keharusan bagi orang tua (Kurnia & Wendratama, 2019). Orang tua memiliki kewajiban untuk mengenalkan dan mengontrol serta mengawasi setiap bentuk informasi yang diterima oleh anak (Prasanti, 2016). Maka orang tua memegang peranan penting dalam mengenalkan dan menumbuhkan kebiasaan penggunaan gawai yang aman, nyaman, dan sehat bagi anak serta mengantisipasi pengaruh yang tidak diinginkan (Nevski & Siibak, 2016; Sekarasih, 2016). Pendampingan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya dianggap sangat penting karena dapat mempengaruhi anak dalam mengoperasikan gawai dan mendorong pengambilan risiko, pemecahan masalah, pertanyaan yang menantang pemikiran anak. Selain itu juga, mempromosikan interaksi verbal dan perkembangan bahasa karena adanya interaksi antara orang tua dan anak dalam menggunakan gawai (Connell et al., 2015). Sehingga pentingnya orang tua dalam mengawasi, mengontrol anak dalam penggunaan gawai karena anak belum memiliki kecakapan baik teknis, pengetahuan dan emosi dalam mengakses berbagai informasi melalui gawai. Hal ini terlihat dari penelitian yang dilakukan oleh Livingstone et al. (2012) bahwa anak-anak memiliki keterbatasan dalam kemampuan menilai kesesuaian konten yang akan mereka tonton bahkan terkadang konten tersebut berisikan kekerasan, seksualitas sehingga dapat menimbulkan hal yang tidak diinginkan.

Salah satu cara yang dilakukan oleh orang tua dalam untuk menjadikan anak sebagai pengguna yang cakap dalam gawai, serta menghindari anak sebagai korban yang dapat dikendalikan maupun dikuasai oleh gawai adalah pendampingan (Sukiman, 2016; Tosun, 2020). Pendampingan yang diterapkan oleh orang tua merupakan salah satu hal penting dalam proses pengenalan agar anak dapat memahami dan menggunakannya dengan tepat. Pendampingan itu tidak hanya melihat penggunaan gawai pada anak melainkan pendampingan salah satu upaya bagi orang tua untuk mengelola dan mengatur pengalaman anak ketika berinteraksi dengan gawai (Clark, 2011). Namun ketika orang tua tidak memberikan pendampingan dan pembatasan terhadap penggunaan gawai maka anak akan kekurangan keterampilan dan kecakapan dalam pengoperasian gawai (Livingstone et al., 2015). Selain itu juga, menimbulkan permasalahan terhadap kesehatan (gaya hidup yang tidak aktif secara fisik, kecanduan, kelelahan mata) dan paparan terhadap konten yang kurang tepat (kekerasan, iklan) (Sekarasih, 2016).

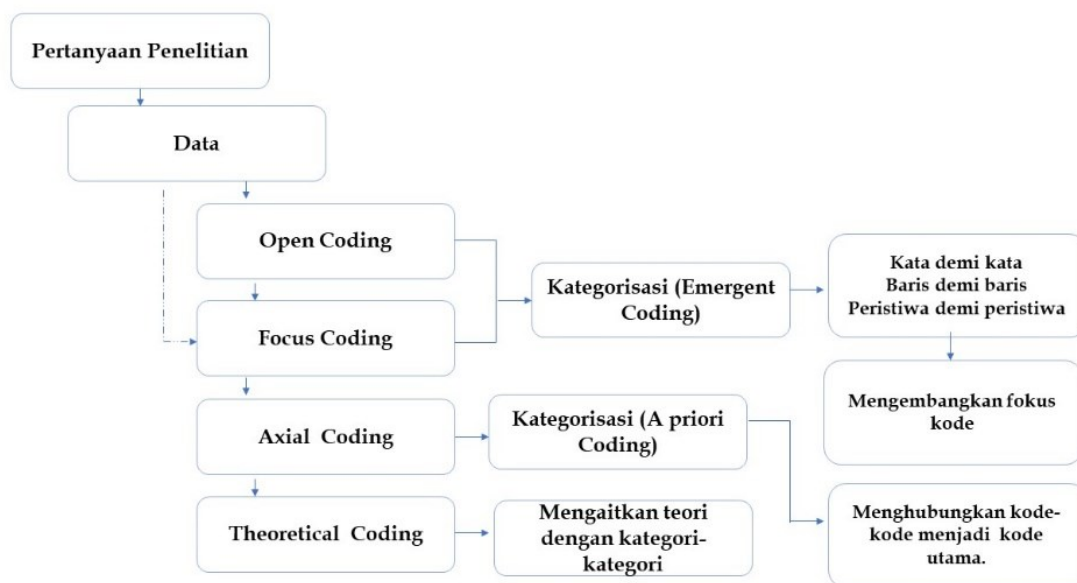
Pada penelitian yang dilakukan oleh Coyne et al. (2014) dan Lauricella et al. (2015) bahwa batasan atau aturan yang ditujukan untuk melindungi anak-anak. Aturan yang digunakan oleh orang tua untuk anak yaitu jumlah waktu seorang anak diizinkan untuk menggunakan gawai. Ditambahkan oleh Utama & Hasmira (2019) bahwa bentuk pengawasan yang diberikan oleh orang tua yaitu pembatasan waktu dalam penggunaan gawai, pemberian nasihat serta pemberian sanksi pada anak ketika melanggar aturan yang telah dibuat oleh orang tua. Serupa dengan penelitian sebelumnya, Purbasari & Suryanto (2020) memaparkan bahwa orang tua lebih memperhatikan intensitas penggunaan anak terhadap gawai karena dengan intensitas yang dapat terkontrol dengan baik maka anak dapat bertanggung jawab akan penggunaannya. Sejalan dengan itu penelitian dilakukan oleh Alia & Irwansyah (2018) orang tua memberikan pengawasan dalam pendampingan dengan memberikan batasan waktu.

Namun sejauh ini, penelitian tentang pendampingan dalam membatasi penggunaan gawai ini lebih terfokus pada pembatasan jumlah waktu dan frekuensi yang dihabiskan oleh anak tanpa menjelaskan kapan anak dapat mengakses gawai. Selain itu juga, tidak menjelaskan konten dan aplikasi yang dapat diakses oleh anak. Sehingga penulis ingin mengkaji mendalam pembatasan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya apakah hanya meliputi pembatasan waktu dan konten, atau adakah pembatasan lainnya untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan dari gawai.

Metodologi

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian deskriptif. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yaitu 3 keluarga yang terdiri dari ayah dan ibu yang memiliki anak berusia 2-5 tahun di Kota Cirebon. Partisipan ini dipilih karena keluarga tersebut memiliki anak yang aktif menggunakan gawai di rumah serta orang tua nya pun aktif menggunakan gawai. Selain itu juga, kondisi lingkungan dari keluarga tersesbut mendukung penggunaan gawai pada anak seperti terdapat akses internet gratis yang tersedia. Penulis melakukan wawancara terbuka terhadap partisipan dengan memberikan pertanyaan yang dibangun berdasarkan literatur yang membahas mengenai pembatasan penggunaan gawai.

Data yang terkumpul melalui wawancara akan dianalisis menggunakan teknik analisis grounded theory. Grounded theory merupakan teknik dalam menganalisis pada penelitian kualitatif dengan menggunakan proses pengkodean dan menggunakan berbagai metode untuk mendapatkan pemahaman secara mendalam melalui data yang telah dihimpun melalui wawancara, observasi, dokumentasi ataupun catatan lapangan (Kathy Charmaz, 2006). Dalam teknik analisis grounded theory ini dapat dimulai dengan pengumpulan data dari hasil wawancara kemudian penulis menuliskan data lisan tersebut ke dalam bentuk teks. Selanjutnya, penulis akan meninjau ulang hasil transkrip yang telah dibuat untuk menjaga keakuratan data. Lalu, penulis membaca keseluruhan data dengan saksama untuk menemukan ide-ide menarik dan mungkin dapat mengidentifikasi pola. Ketika penulis sudah mengenali data maka penulis mulai melakukan pengkodean dari data tersebut. Untuk pemberian kode pada grounded theory ini penulis menggunakan empat tahap, yaitu open coding, focus coding, axial coding, theoretical coding (Kathy Charmaz, 2006). Tahap analisis data penelitian disajikan dengan bagan pada gambar 1.



Gambar 1. 1 Tahap Analisis Grounded Theory

Hasil dan Pembahasan

Penelitian yang dilakukan kepada ketiga orang tua yang memiliki anak usia 2-5 tahun dengan tujuan untuk mengetahui batasan-batasan yang digunakan oleh orang tua dalam mendampingi anak nya ketika menggunakan gawai sehingga membentuk penggunaan gawai yang aman, nyaman, dan sehat bagi anak. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua tidak memberikan kebebasan kepada anaknya dalam menggunakan gawai melainkan orang tua memberikan sebuah batasan berupa batasan waktu, jarak, aplikasi, konten, dan perangkat yang digunakan.

Batasan Waktu

Pembatasan waktu ini merupakan salah satu cara pendampingan yang diberikan oleh orang kepada anaknya untuk mengurangi penggunaan gawai yang berlebih sehingga anak dapat melakukan aktivitas lainnya. Beberapa orang tua dalam penelitian ini memberikan batasan waktu sebagai pendampingan ketika anak menggunakan gawai di rumah. Pembatasan waktu yang diberikan oleh orang tua kepada anak nya cukup beragam dari 15 menit hingga 2 jam sesuai dengan usia anak. Orang tua yang memiliki anak berusia 2 tahun akan memberikan batasan tidak lebih dari 15 menit agar anak mengenal gawai. Lalu batasan waktu ini juga untuk menghindari anak dari kecanduan gawai daripada orang tua harus mengobati karena kecanduan. Hal ini terlihat dari hasil wawancara orang tua sebagai berikut.

"Kita juga memberikan waktu waktu gak mungkin seharian walau setengah hari juga enggak mungkin paling dalam sehari kita memberikan waktu 10 menit -15 menit untuk mengenal." (Wawancara orang tua HAM)

"ya susahlah nanti kalau udah kecanduan kayak gitu udah nggak ada aturan lagi jadi saya kasih waktu apalagi HAM masih kecil jadi waktu segitu agar HAM mengenal saja karena kalau sudah kecanduan kan sulit artinya bahwa kita lebih baik mencegah terjadinya hal itu daripada kita nanti harus mengobati karena kecanduan ." (Wawancara orang tua HAM)

Orang tua yang memiliki anak yang berusia 3 tahun memberikan batasan waktu kepada anaknya dengan tujuan agar anak tidak terlalu fokus dengan gawai karena dapat membuat mereka mengabaikan aktivitas sehari-harinya serta menghindari gangguan pada kesehatan mata. Batasan waktu yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya ketika menggunakan gawai sekitar 30 menit hingga 2 jam bergantung dengan kondisi dari orang tua dan anak. Ketika orang tua tidak memiliki aktivitas lainnya maka orang tua akan memberikan batasan waktu paling lama 30 menit akan tetapi jika orang tua memiliki aktivitas lain di rumah, seperti menemani adiknya tidur atau membersihkan rumah maka orang tua akan memberikan waktu lebih lama yaitu 2 jam walaupun lebih dari 2 jam orang tua akan mengambilnya. Hal ini terlihat dari ungkapan hasil wawancara orang tua berikut ini.

"... habisnya kan kalau boboin adiknya paling bentar 30 menit dan tak ambil saja gawainya kalau udah sampai 1 jam 2 jam kalau itu lamanya tuh." (Wawancara orang tua FIZ)

"....., Kalau enggak dibatasi waktunya nanti anak kan pinginnya pegang saja gawai terus kalau enggak diganggu-gangguin udah anteng saja, lupa makan lupa apa pinginnya kayak gitu terus mainnya sama gawai. itu kan enggak sehat untuk mata, dari mata juga kan kasihan." (Wawancara orang tua FIZ)

Berbeda dengan orang tua yang memiliki anak yang berusia 4 tahun akan memberikan batasan waktu paling lama 1 jam untuk menggunakan gawai. Jika lebih dari 1 jam orang tua akan mengajak anak untuk bermain permainan lainnya yang tidak membutuhkan gawai. Hal ini dilakukan oleh orang tua agar anak memiliki waktu dengan lingkungan sekitar serta tidak kehilangan peristiwa penting di masa *golden age* nya.

"Dede main gawai paling lama 1 jam udah maksimal. Karena selama ini masih bisa untuk diajak bermain yang lain." (Wawancara orang tua HAB)

"Alasan Bunda kasih batasan waktu pertama selain dia menghabiskan waktunya sendiri nggak ada komunikasi dengan orang lain. Kedua, Dia kehilangan momen-momen nyata dengan keluarga, dia tidak menikmati masa bermain masa-masa emasnya dia gitu kan kayak gitu dia kan asik sendiri dengan dunianya. Ketiga, takut kedepannya dia jadi seorang pribadi yang individualis." (Wawancara orang tua HAB)

Bukan hanya waktu atau durasi penggunaan gawai yang dibatasi oleh orang tua melainkan beberapa orang tua juga memberikan batasan waktu pagi atau siang hari anak dapat menggunakan gawai. Beberapa orang tua tidak memberikan ijin kepada anak untuk menggunakan gawai pada pagi hari karena waktu tersebut waktu yang baik untuk anak untuk melakukan aktivitas lainnya sehingga anak diijinkan untuk menggunakan gawai itu mulai dari siang hari ataupun malam hari. Hal ini diungkapkan oleh salah satu orang tua dalam penelitian ini.

"Kalau bangun tidur, bu gawai terus saya bilang heeiii masih pagi sarapan dulu biasanya kalau pagi minum jamu dulu sehingga saya tidak ijin kan dia bermain atau pegang hp . saya ijin kan dia main hp kalau waktu bermain biasanya siang sebelum pergi ke rumah neneknya."
(Wawancara ibu FIZ)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan mengenai pembatasan waktu penggunaan gawai pada anak bahwa dapat dilihat bahwa orang tua memberikan batasan waktu cukup beragam kepada anaknya tergantung pada usia anak. Anak yang berusia 2 tahun diberikan batasan waktu paling lama 10-15 menit karena pada usia tersebut anak masih dalam proses pengenalan namun untuk anak dengan usia 3-5 tahun akan diberikan batasan waktu paling sebentar 30 menit dan paling lama 1 jam. Beberapa orang tua memberikan batasan waktu ini tergantung dengan kondisi baik dari orang tua, anak, dan lingkungan. Ketika orang tua sedang sibuk dengan hal lain maka orang tua akan memberikan batasan waktu 1 jam sampai 2 jam lain berbeda ketika orang tua tidak sibuk maka orang tua akan memberikan waktu sekitar 30 menit sehingga orang tua dan anak dapat bermain atau melakukan aktivitas lainnya selain menggunakan gawai. Sesuai dengan pernyataan Sundus (2018) penggunaan gawai pada anak perlu dibatasi jumlah waktu yang dihabiskannya. Ditambahkan oleh Izzaura (2014) orang tua akan memberikan batasan durasi di hari-hari sekolah agar anak lebih banyak waktunya untuk belajar dan mengerjakan tugas. Hal tersebut terlihat dari penelitian Sergi et al. (2017) orang tua memberikan waktu bermain gawai terutama aplikasi *game* ketika anak sudah menyelesaikan tugas sekolahnya serta ketika berpergian dan saat menunggu di tempat-tempat publik. Berbeda dengan Sekarasih (2016) bahwa orang tua akan memberikan ijin menggunakan gawai di hari minggu karena hari tersebut adalah hari bermain bagi anak. Hal ini ditambahkan oleh Rosen et al. (2014) bahwa jumlah waktu yang baik bagi anak yang berusia di bawah 10 tahun ini harus kurang dari 40 menit atau 2 jam sehari.

Selain itu juga, pemberian batasan waktu yang dilakukan oleh orang tua kepada anaknya untuk menghindari anak dari kecanduan terhadap gawai karena anak perlu menikmati masa-masa keemasannya serta menghindari anak dari sifat individualis. Tidak hanya itu, pemberian batasan waktu ini agar dapat mengurangi anak dari gangguan kesehatan dan gangguan perkembangan. Batasan waktu ini yang ditujukan untuk melindungi anak-anak sehingga anak hanya menggunakan gawai pada waktu-waktu tertentu (Connell et al., 2015; Coyne et al., 2014; Utama & Hasmira, 2019). Selain durasi yang dibatasi orang tua juga memerhatikan waktu penggunaan gawai pada anaknya. Orang tua tidak mengijinkan anaknya menggunakan gawai di pagi hari melainkan orang tua mengijinkan anaknya menggunakan gawai pada siang hari ataupun malam hari terutama ketika waktu bermain. Hal tersebut pun sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Genc (2015) bahwa mayoritas anak menggunakan gawai pada malam hari.

Batasan Jarak Penggunaan

Orang tua juga memerhatikan batasan jarak dan posisi anak ketika menggunakan gawai. Jarak yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya yaitu jarak mata ke gawai. Jika anak mendekati layar gawai karena tidak melihat jelas video yang dilihatnya maka orang tua akan menjauhkan dan membenarkan jarak anak dalam menggunakan gawai. Pembatasan ini dilakukan untuk menghindari anak dari sakit mata dan penggunaan kacamata.

"Iya dibatasi kayak main gawainnya duduk, tidak tiduran terus jarak mata ke gawai agar matanya tidak sakit dan agar FIZ tidak menggunakan kaca mata dari kecil seperti tantenya dulu" (wawancara orang tua FIZ)

"... Terus kalau misalkan nggak dijauhkan juga kita yang jauhkan saya ambil gawai-nya dijauhkan dengan matanya." (wawancara orang tua FIZ)

"... saya dan abi nya tidak memberikan ijin pada HAM bermain gawai sambil tiduran takut badan dan lehernya sakit karena pernah sekali ketika main gawai HAM mengeluh cape lehernya jadi karena dari situ saya engga mengijinkan HAM main sambil tiduran."

Selain pembatasan jarak mata dengan gawai, sebagian orang tua juga melihat dan mengatur posisi penggunaan gawai pada anak agar anak tidak menimbulkan efek pada fisiknya seperti sakit pada leher. Orang tua akan meminta anak untuk duduk dan tidak tiduran ketika menggunakan gawai. Namun berbeda dengan beberapa orang tua lainnya yang tidak memberikan batasan pada anaknya dalam penggunaannya sehingga anak dapat menggunakan gawai sambil tiduran ataupun duduk, akan tetapi orang tua akan mengatur peletakkan gawainya, seperti meletakkan gawai nya di dekat tembok ataupun mencari tempat agar gawai nya tidak dipegang oleh anak.

"Iya diusahain kalau nonton nonton sama Bunda taro saja di tembok atau disenderin di tembok gitu, dianya mau nonton mau telungkup atau mau tidur karena gawai-nya udah di situ aja jangan di pegang. (Wawancara orang tua HAB)

"... kalau dari kecil menggunakan gawai engga dibatasi nanti saya takutnya ke matanya radiasinya." (Wawancara orang tua HAB)

Berdasarkan uraian di atas bahwa orang tua memberikan batasan jarak mata anak ke gawai agar anak terhindari dari paparan radiasi yang membuat sakit pada area mata dan kelelahan fisik seperti leher dan badannya. Meskipun terkadang anak akan mendekati layar gawai ketika gambar pada video nya tidak terlihat jelas maka orang tua akan memberikan peringatan kepada anak untuk tidak mendekati layar. Selain itu juga, beberapa orang tua memperbolehkan anak menggunakan gawai sambil tiduran ataupun telungkup dengan syarat gawai nya diletakkan pada tembok ataupun bantal sehingga jarak mata anak ke layar tetap terjaga karena terdapat pengaruh jarak pandang terhadap penglihatan ketika anak menggunakan gawai kurang dari 30 cm, seperti mata minus atau kelainan mata lainnya (Handriani & Mahawati, 2016). Ditambahkan oleh Basnet et al. (2018) Orang yang menghabiskan lebih dari dua jam di depan gawai setiap hari atau lebih dari 15 jam per minggu akan mengalami gejala visual termasuk ketegangan mata, mata lelah, iritasi, rasa terbakar, kemerahan, penglihatan kabur dan penglihatan ganda.

Batasan Aplikasi

Orang tua bukan hanya menerapkan batasan waktu melainkan juga memberikan batasan aplikasi yang akan digunakan agar anak terhindar dari hal yang tidak diinginkan. Beberapa aplikasi yang dihindari dan dibatasi oleh orang tua kepada anaknya. Pertama *YouTube*, orang tua memberikan batasan kepada anak untuk menonton *YouTube* karena ketika anak menonton *YouTube* anak dapat melihat iklan yang lewat di dalam kontennya.

"..... kalau YouTube kan sebentar ada iklan sebentar ada iklan." (Wawancara orang tua HAM)

Sehingga orang tua memilih aplikasi *YouTube Kids* kepada anaknya karena lebih aman terlebih lagi konten yang ada di dalamnya berisikan kartun-kartun atau video sesuai dengan usianya.

"Karena lebih baik nonton YouTube Kids karena lebih aman nonton YouTube Kids yang memang disitu cuman konten kartun-kartun engga ada yang ekstrem-ekstrem." (Wawancara orang tua HAB)

Selain itu juga, bukan hanya aplikasi YouTube yang dibatasi penggunaannya melainkan orang tua memberikan batasan kepada anaknya dalam penggunaan aplikasi permainan karena terkadang permainan tersebut berisikan hal-hal yang tidak sesuai dengan usianya. Maka orang tua akan memilih aplikasi permainan yang berkaitan dengan pembendaharaan kosa kata, literasi, numerasi, dan lainnya yang dapat mengoptimalkan perkembangan kognitifnya.

"Kalau game game mah saya batasi karena beberapa game terlihat tidak mendidik sehingga saya hanya memberikan ijin kepada anak untuk bermain permainan yang berkaitan dengan edukasi." (Wawancara orang tua FIZ)

Orang tua bukan hanya membatasi melainkan melarang anak menggunakan aplikasi media sosial, seperti Facebook, TikTok karena anak belum memiliki cukup umur untuk menyaring informasi yang akan mereka terima dari media sosial. Sehingga orang tua akan sangat mengawasi anak agar tidak membuka aplikasi tersebut.

"Kalau untuk anak yang berusia 2 tahun HAM ini, paling saya mengawasi jangan sampai membuka aplikasi lain, seperti Facebook." (Wawancara orang tua HAM)

Berdasarkan data di atas bahwa orang tua memberikan beberapa batasan terhadap pengaksesan aplikasi kepada anaknya, seperti pembatasan aplikasi YouTube, orang tua tidak memberikan ijin anak untuk mengakses aplikasi YouTube ini karena anak dapat dengan mudah menemukan video yang beragam yang terkadang tidak sesuai dengan usianya sehingga orang tua hanya memberikan ijin kepada anaknya untuk menggunakan YouTube Kids karena YouTube Kids lebih aman dan konten-konten yang di dalamnya berisikan konten anak-anak, seperti kartun. Selain itu juga, orang tua memberikan batasan terhadap aplikasi permainan yang tidak memiliki edukasi bagi anaknya. Bukan hanya kedua aplikasi tersebut yang dibatasi melainkan orang tua sangat mengantisipasi anaknya agar tidak menggunakan aplikasi media sosial, terutama Facebook. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Schlebbe (2020) orang tua membatasi akses anak ke aplikasi dan konten yang ada di dalam gawai sehingga anak masih diberikan ijin untuk menjalankan aplikasinya. Namun orang tua tidak memberikan ijin kepada anaknya untuk tidak menggunakan aplikasi online. Hal ini dilakukan oleh orang tua untuk mengurangi dan menghindari anak terhadap risiko online serta mencegah anak menjadi kecanduan terlebih anak belum memiliki control diri (Catherine et al., 2017).

Batasan Konten

Kekhawatiran orang tua terhadap paparan konten yang kurang baik dan aman bagi anak maka mendorong orang tua untuk melakukan pembatasan pada konten yang akan diakses oleh anak. Orang tua akan memberitahukan konten apa yang perlu dihindari oleh anak ketika ingin menontonnya. Ada beberapa konten yang dibatasi oleh orang tua ini karena menurut mereka kurang pantas dan sesuai bagi anak usia ini. Pertama, konten kekerasan ini dibatasi oleh orang tua karena mereka takut akan membentuk perilaku seperti itu ketika anak sudah beranjak dewasa.

"Tontonannya sedikit ada tuntunan lah gitu jangan sampe lepas nontonnya yang apa yang keras-keras gitu. Ada batasan juga untuk konten kekerasan dibatasi bener-bener." (Wawancara orang tua HAB)

Selain itu juga, orang tua memberikan batasan pada konten *gaming*, di mana konten tersebut berisikan seseorang yang memandu atau mengarahkan jalannya permainan namun yang menjadi permasalahan dalam konten ini adalah penyampaiannya karena Bahasa yang digunakan terkadang kurang sopan sehingga kurang baik bagi anak ketika mendengarkannya.

"... nggak ngizinin nonton gaming ya itu supaya terhindar dari bahasa yang kurang baik ya itu makannya di saring-saring." (Wawancara orang tua HAB)

Bukan hanya konten kekerasan dan *gaming*, orang tua juga membatasi konten *mukbang* (konten makan dengan jumlah besar sambil berinteraksi dengan penonton) kepada anaknya karena pada konten ini lebih memperlihatkan suara ketika makan sehingga dinilai kurang pantas untuk ditonton oleh anak.

"untuk liat mukbang saja Bunda batasi kayak krauk krauk gitu kan Bunda kasih tau kalau makannya menurut orang muslim kalau makannya kayak gitu kayak binatang, kalau sunnah Rosul kan kalau makan enggak boleh bersuara." (Wawancara orang tua HAB)

Dilihat dari beberapa cuplikan di atas bahwa orang tua memberikan batasan kepada anaknya berupa konten *gaming*, *mukbang*, kekerasan atau *bullying*. Alasan pembatasan konten tersebut karena konten tersebut mengandung kata dan perilaku yang kurang baik bagi anak. Pembatasan itu bertujuan agar anak tidak mencontohnya yang dapat menyebabkan terbentuknya perilaku ketika anak sudah dewasa. Hal ini sejalan dengan Sekarasih (2016) bahwa orang tua menetapkan batasan konten kekerasan dan seksual kepada anak. Diperkuat oleh Nikken & Jansz (2014), orang tua menetapkan batasan pada konten seperti film, musik yang dilihat, didengar, digunakan oleh anaknya. Ketika anak menerima aturan yang diberlakukan oleh orang tua, itu mengurangi kemungkinan anak akan terpapar konten yang tidak pantas (Shin, 2015).

Batasan Perangkat

Bukan hanya pembatasan jarak, waktu, konten, maupun aplikasi melainkan orang tua juga menerapkan pembatasan perangkat kepada anak dalam penggunaan gawai. Pembatasan ini bertujuan untuk mengatur penggunaan dan menghindari anak mengubah pengaturan yang sudah diterapkan oleh orang tua dalam perangkatnya.

"HAM hanya boleh main hp abi atau saya tidak boleh hp kakak nya agar terkontrol semuanya, jadi tidak ada istilah lost control. (Wawancara orang tua HAM)

Maka ada beberapa batasan lainnya yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya sebelum mereka menggunakan gawai, seperti meminta izin kepada orang tua ataupun orang dewasa yang ada di sekitarnya kemudian anak tidak diizinkan untuk memegang gawai sendiri, serta tidak boleh menggunakan headset ketika ingin menggunakan gawai.

"Gawai mau minjem dong gitu ya permisi dulu HAB siapapun pasti bilang dulu. kalau mau main ya selalu bilang kalau misalkan mau pinjam gawai pasti bilang dulu nggak berani ngambil langsung." (Wawancara orang tua HAB)

"satu jangan sampai anak main gawai atau main gawai itu pakai headset, kalau pakai headset kita kan nggak nggak denger nggak denger apa yang ditonton oleh anak." (Wawancara orang tua HAB)

".... Apalagi kalau dia punya sendiri, pake kunci bagaimana cara orang tua membuka kunci atau password." (Wawancara orang tua HAM)

Pemberian aturan ini ditujukan agar anak tidak seenaknya menggunakan gawai yang menyebabkan anak tidak mau berhenti bermain serta mengajarkan anak menjadi anak yang disiplin karena mereka harus meminta ijin terlebih dahulu ketika ingin menggunakan gawai orang tuanya. Batasan tersebut tidak hanya meminta ijin ketika ingin bermain gawai melainkan orang tua juga memberikan aturan ketika anak ingin mengunduh, menonton, atau bermain harus ijin terlebih dahulu, namun jika anak tidak mengikuti aturan tersebut maka orang tua akan mengambil gawai bahkan tidak memperbolehkan gawai kembali.

"....cuman kalo gitu dia mau download mau mau nonton apa Mah Mana gawai mau minjem dong gitu ya permisi dulu HAB siapapun pasti bilang dulu. kalau mau main ya selalu bilang kalau misalkan mau pinjam gawai pasti bilang dulu nggak berani ngambil langsung. Kalau dia engga bilang saya langsung ambil hp nya."

Orang tua hanya mengizinkan anaknya menggunakan gawai milik orang tuanya. Alasan orang tua hanya memberikan gawainya dan tidak mengizinkan anak memiliki gawai sendiri agar terkontrol semua aktivitas yang dilakukan oleh anaknya ketika mengunduh, menonton. Jika anak memiliki gawai sendiri dikhawatirkan anak akan menggunakan kunci yang membuat orang tua sulit untuk mengaksesnya, dan anak tidak ijin ketika menggunakannya. Hal ini sejalan dengan Collier et al. (2016) ketika anak sudah memiliki gawai sendiri orang tua memiliki kesulitan ketika ingin menerapkan batasan. Ditambahkan oleh Izzaura (2014) orang tua akan menghadapi perlawanan dan penolakan dari anak ketika mereka tidak mau mematuhi aturan yang diberikan oleh orang tua.

Simpulan

Orang tua memegang peranan penting dalam membentuk penggunaan gawai yang aman, dan nyaman agar terhindar dari penggunaan gawai yang berlebihan. Sehingga orang tua memberikan pendampingan kepada anaknya dengan membatasi penggunaan gawai. Adapun beberapa batasan yang digunakan oleh orang tua dalam mendampingi anaknya, yaitu (a) batasan waktu; (b) batasan konten; (c) batasan aplikasi; (d) batasan jarak penggunaan; dan (e) batasan perangkat. Batasan waktu yang diberikan oleh orang tua kepada anak berusia 2 tahun sekitar 10-15 menit sedangkan pada anak usia 3-5 tahun sekitar 30 – 1 jam. Dalam pembatasan waktu, orang tua mempertimbangkan kondisi orang tua, anak, dan lingkungan sekitar, seperti aktivitas orang tua, orang dewasa yang dapat menjaga anak. Selain itu juga, memberikan batasan terhadap beberapa konten, seperti konten yang berisikan kekerasan atau *bullying*, *mukbang*, dan *gaming*. Orang tua juga memberikan batasan terhadap aplikasi kepada anaknya seperti *YouTube*, aplikasi *game* dan melarang aplikasi media sosial seperti *Facebook* dan *TikTok*. Jarak dan posisi penggunaan gawai pun diperhatikan oleh orang tua seperti menggunakan gawai dengan posisi duduk, dan gawai disandarkan kepada benda sekitar. Batasan perangkat pun dibatasi oleh orang tua, orang tua hanya mengizinkan menggunakan perangkat orang tuanya dan anak tidak diijinkan menggunakan perangkat orang lain dan memiliki gawai.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih penulis kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam merampungkan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Alia, T., & Irwansyah. (2018). Pendampingan Orang Tua pada Anak Usia Dini dalam Penggunaan Teknologi Digital. *A Journal of Language, Literature, Culture and Education*, 14(1), 65–78. <https://doi.org/10.19166/pji.v14i1.639>
- Amalia, S., & Setyowati, S. (2019). Persepsi orang tua terhadap penggunaan gadget pada anak usia dini di tk surabaya. *PAUD Teratai*, 8(1), . <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/27946>

- Basnet, A., Basnet, P., Karki, P., & Shrestha, S. (2018). Computer Vision Syndrome Prevalence and Associated Factors Among the Medical Student in Kist Medical College. *Nepalese Medical Journal*, 1(1), 29–31. <https://doi.org/10.3126/nmj.v1i1.20396>
- BPS. (2020). *Statistik Telekomunikasi Indonesia* 2020. <https://www.bps.go.id/publication/2021/10/11/e03aca1e6ae93396ee660328/statistik-telekomunikasi-indonesia-2020.html>
- Catherine, O., Pandia, W. S. S., & Pristinella, D. (2017). Exploring Parental Mediation of Elementary School-Aged Children's Gadget Use. *The International Conference on Psychology and Multiculturalism*.
- Chasanah, A. M., & Kilis, G. (2018). Adolescents' gadget addiction and family functioning. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 139, 350–358. <https://doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.52>
- Clark, L. S. (2011). Parental mediation theory for the digital age. *Communication Theory*, 21(4), 323–343. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2011.01391.x>
- Collier, K. M., Coyne, S. M., Rasmussen, E. E., Hawkins, A. J., Padilla-Walker, L. M., Erickson, S. E., & Memmott-Elison, M. K. (2016). Does parental mediation of media influence child outcomes? A meta-analysis on media time, aggression, substance use, and sexual behavior. *Developmental Psychology*, 52(5), 798–812. <https://doi.org/10.1037/dev0000108>
- Connell, S. L., Lauricella, A. R., & Wartella, E. (2015). Parental co-use of media technology with their young children in the USA. *Journal of Children and Media*, 9(1), 5–21. <https://doi.org/10.1080/17482798.2015.997440>
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Fraser, A. M., Fellows, K., & Day, R. D. (2014). "Media Time = Family Time": Positive Media Use in Families With Adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 29(5), 663–688. <https://doi.org/10.1177/0743558414538316>
- Dewi, R., & Rachmaniar. (2018). Balita dan Gawai (Sebuah Studi Komparasi Antara Balita yang Memiliki Gawai Pribadi dengan Balita yang Menggunakan Gawai Orang Tuanya). *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.29313/ga.v1i2.3136>
- Genc, Z. (2015). Parents' Perceptions about the Mobile Technology Use of Preschool Aged Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 146(August 2014), 55–60. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.086>
- Handriani, R., & Mahawati, E. (2016). *Pengaruh Unsafe Action Penggunaan Gadget Terhadap Ketajaman Penglihatan Siswa Sekolah Dasar Islam Tunas Harapan Semarang*. Universitas Dian Nuswantoro.
- Izzaura. (2014). *Mediasi Orangtua terhadap Penggunaan Media oleh Anak (Studi terhadap Ibu Berprofesi sebagai Pendidik dalam Memediasi Penggunaan Televisi dan Internet dari Anaknya*. 1–19. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20387554&lokasi=lokal>
- Kathy Charmaz. (2006). *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide Through Qualitative Analysis*. In Sage Publications.
- Kurnia, N., & Wendratama, E. (2019). *Literasi Digital Keluarga: Teori dan Praktik Pendampingan Orang Tua Terhadap Anak dalam Berinternet*. Gajah Mada University Press.
- Lauricella, A. R., Wartella, E., & Rideout, V. J. (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.12.001>
- Livingstone, S., Haddon, L., & Goerzig, A. (2012). *Children, risk and safety on the internet: research and policy challenges in comparative perspective Executive Summary*. <https://doi.org/10.1332/policypress/9781847428837.003.0012>
- Livingstone, S., Mascheroni, G., & Dreier, M. (2015). How parents of young children manage digital devices at home: The role of income, education and parental style. *EU Kids Online, LSE*. <https://www.researchgate.net/publication/283122221>

- Nadar, S. (2018). A study on impact of electronic gadgets on children's behaviour with reference to primary & secondary school children. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(3), 209–215.
- Nevski, E., & Siibak, A. (2016). The role of parents and parental mediation on 0 – 3- year olds' digital play with smart devices: Estonian parents' attitudes and practices. *An International Research Journal*. <https://doi.org/10.1080/09575146.2016.1161601>
- Nikken, P., & Jansz, J. (2014). Developing scales to measure parental mediation of young children's internet use. *Learning, Media and Technology*, 39(2), 250–266. <https://doi.org/10.1080/17439884.2013.782038>
- Prasanti, D. (2016). Perubahan Media Komunikasi dalam Pola Komunikasi di Era Digital. *Jurnal Commed*, 1(1), 69–81. <https://ejournal.upbatam.ac.id/index.php/commed/article/view/115>
- Purbasari, Y. A., & Suryanto, S. (2020). Peran Orang Tua Dalam Pendampingan Anak Digital Native. *Prosiding Seminar Nasional 2020 Fakultas Psikologi UMBY*, 38–48. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ProsidingPsikologi/article/viewFile/1354/772>
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). The Common Sense Census. *Common Sense Media*, 65. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-kids-age-zero-to-eight-2020>
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Mendoza, J. S., & Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, 35, 364–375. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.036>
- Schlebbe, K. (2020). support versus restriction: parents' influence on young children's information behaviour in connection with mobile devices. *Proceedings of ISIC: The Information Behaviour Conference Pretoria*. <https://doi.org/10.47989/irisic2006>
- Sekarasih, L. (2016). Restricting, Distracting, and Reasoning: Parental Mediation of Young Children's Use of Mobile Communication Technology in Indonesia. In *Trends in Communication* (Issue 2/3, pp. 73–82). https://doi.org/10.1007/978-94-017-7441-3_8
- Sergi, K., Gatewood, R., Elder, A., & Xu, J. (2017). Parental perspectives on children's use of portable digital devices. *Behaviour and Information Technology*, 36(11), 1148–1161. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2017.1360941>
- Shin, W. (2015). Parental socialization of children's Internet use: A qualitative approach. *New Media and Society*, 17(5), 649–665. <https://doi.org/10.1177/1461444813516833>
- Sucipto, & Huda, N. (2016). Pola Bermain anak usia dini di era gadget siswa PAUD. *Jurnal Ilmiah Fonema*, 3(6). <https://doi.org/10.25139/fonema.v3i6.257>
- Sukiman. (2016). *Seri Pendidikan Orang: Mendidik Anak di Era Digital*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sundus, M. (2018). The impact of using gadgets on children. *Journal of Depression and Anxiety*, 7(1), 1–3. <https://www.longdom.org/open-access/the-impact-of-using-gadgets-on-children-31330.html>
- Tosun, N. (2020). An Examination of Digital Parenting Behavior in Parents with Preschool Children in the Context of Lifelong Learning. *Sustainability*, 12. <https://doi.org/10.3390/su12187654>
- Utama, F., & Hasmira, M. H. (2019). Bentuk Pengawasan Orang Tua Pada Anak-anak Pengguna Smartphone. *Culture & Society: Journal of Anthropological Research*, 1(1), 123–129. <https://doi.org/10.24036/culture/vol1-iss1/20>
- Verma, S., Suman, N., & Verma, P. (2018). Effect of electronic gadgets on cognitive milestones of children below 2 years of age. *International Archives of Integrated Medicine*, 5(6), 52–54. <https://paper.researchbib.com/view/paper/169478>