



Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini

e-ISSN: 2723-6390, hal. 191-204

Vol. 6, No. 2, Desember 2025

DOI: 10.37985/murhum.v6i2.1515

“Tenangkan Tantrum Kendalikan Layar” : Strategi Pembatasan Penggunaan Media Anak Usia Prasekolah pada Orang Tua

Angela Wibowo¹ dan Sri Redatin Retno Pudjiati²

^{1,2} Psikologi Terapan, Universitas Indonesia

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan “Tenangkan Tantrum, Kendalikan Layar” terhadap penerapan restrictive mediation pada orang tua dengan anak usia pra-sekolah (3–6 tahun). Masalah utama yang diangkat adalah meningkatnya penggunaan screen time dan kemunculan temper tantrum ketika anak dibatasi dari layar. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen within-subject dengan pendekatan kuantitatif, diikuti oleh 18 orang tua yang menjalani dua sesi pelatihan berbasis experiential learning dan berlokasi di Depok, Jawa Barat. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama. Variabel independennya adalah program training “Tenangkan Tantrum, Kendalikan Layar” yang dirancang menggunakan pendekatan experiential learning dan ditujukan kepada orang tua dengan anak usia 3–6 tahun. Data dikumpulkan menggunakan alat ukur Media Parenting (MEPA) yang telah diadaptasi, dan diolah dengan Wilcoxon Signed Ranked Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam penerapan restrictive mediation setelah pelatihan. Orang tua menunjukkan peningkatan pemahaman dalam menghadapi tantrum dan keterampilan menetapkan aturan penggunaan gadget. Pelatihan ini terbukti efektif dalam membantu orang tua menerapkan strategi pengasuhan yang lebih tegas dan adaptif dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era digital.

Kata Kunci : Anak Usia Dini; Pelatihan Orang Tua; Restrictive Mediation; Screen Time; Temper Tantrum

ABSTRACT. This study aimed to examine the effect of the “Calm the Tantrum, Control the Screen” training program on the application of restrictive mediation among parents of preschool children (ages 3–6). The research addresses the rising screen time and tantrum behaviors when screen access is limited. Using a within-subject experimental design and a quantitative approach, 15 parents participated in two experiential learning-based training sessions. In this study, there are two main variables. The independent variable is the “Calm Tantrums, Control the Screen” training program, designed using an experiential learning approach and aimed at parents of children aged 3–6 years. Data were collected using the adapted Media Parenting (MEPA) scale. The results showed a significant improvement in parents’ application of restrictive mediation after the training. Parents demonstrated increased understanding of managing tantrums and improved skills in setting screen time rules. The training proved effective in equipping parents with assertive and adaptive parenting strategies suitable for digital age challenges.

Keyword : Early Childhood; Parenting Training; Restrictive Mediation, Screen Time, Temper Tantrum

Copyright (c) 2025 Angela Wibowo dkk.

✉ Corresponding author : Angela Wibowo

Email Address : malanaizza20@gmail.com

Received 20 Juni 2025, Accepted 30 Juli 2025, Published 30 Juli 2025

PENDAHULUAN

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh Perkembangan teknologi di era digital telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, baik orang dewasa maupun anak-anak. Rahayu menyatakan bahwa kemajuan teknologi mempermudah pekerjaan manusia dan Studi Setiawan tahun 2017 menambahkan bahwa teknologi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan. [1], [2]. Hal ini semakin terlihat ketika pandemi COVID-19 memaksa seluruh aktivitas dilakukan secara daring, memperkuat ketergantungan terhadap perangkat elektronik [3]. Teori ekologi Bronfenbrenner tahun 1994 menjelaskan bahwa perkembangan manusia dipengaruhi oleh berbagai lapisan lingkungan dan menurut Navvaro & Tudge tahun 2022 konsep ini diperbarui dengan menambahkan *mikrosistem virtual*, yaitu pola aktivitas individu melalui media digital [4], [5].

Salah satu komponen utama yang menjadi perhatian dalam era digital adalah *screen time*. Raj et al. mendefinisikan *screen time* sebagai durasi seseorang menggunakan perangkat layar seperti televisi, ponsel, dan computer [6]. WHO dan APA merekomendasikan agar anak usia di bawah dua tahun tidak diberi *screen time*, dan anak usia dua hingga lima tahun maksimal satu jam per hari [7]. Namun, McArthur et al. [8] menyatakan hanya sekitar 35,6% anak usia dua hingga lima tahun yang memenuhi rekomendasi tersebut. Bahkan, Madigan juga menyatakan bahwa anak usia tiga tahun menghabiskan waktu untuk *screen time* selama 3,6 jam per hari [9]. Di Indonesia sendiri, sekitar 58,25% anak usia 5–6 tahun sudah diizinkan menggunakan gadget, bahkan mayoritas telah mengakses internet [10]. Ini menandakan bahwa mayoritas anak usia dini melebihi batas ideal penggunaan *screen time*.

Tidak hanya durasi, situasi maupun konten penggunaan *screen time* juga menjadi persoalan. Anak sering diberikan gadget saat makan, sebelum tidur, atau untuk menenangkan emosi [7]. Rideout & Robb menjelaskan bahwa orang tua menggunakan gadget sebagai distraksi ketika anak rewel, bekerja, atau sulit tidur [11]. Studi lokal juga menunjukkan 61% anak usia 3–6 tahun diberikan *gadget* saat makan, dan lebih dari 50% mengalami pola makan buruk sebagai akibatnya [12]. Anak juga lebih rentan mengalami gangguan tidur dan keterlambatan bicara jika *screen time* tidak dibatasi [8], [13]. Hidayati menyatakan dalam penelitiannya bahwa 45% orang tua menggunakan gadget sebagai pengasuh anak, 23% sebagai waktu pribadi bagi orang tua, dan 13% untuk menenangkan anak [14]. Hal ini menunjukkan bahwa meningkatnya *screen time* seringkali didorong oleh kebutuhan orang tua akan kenyamanan dan kepraktisan.

Sayangnya, penggunaan *screen time* yang berlebihan berdampak negatif pada perkembangan anak, termasuk gangguan pada fungsi eksekutif, keterampilan sensorimotor, dan prestasi akademik. Interaksi yang minim juga berdampak pada kemampuan bahasa dan keterampilan sosial-emosional. Mupalla et al. pada tahun 2023 mengemukakan bahwa *screen time* berlebihan meningkatkan risiko obesitas, gangguan tidur, kecemasan, hingga perilaku agresif [15]. Dalam wawancara awal peneliti, ditemukan bahwa anak sering mengalami *temper tantrum* saat diambil perangkat, terutama karena kurangnya konsistensi dan kesepakatan antara orang tua dan

lingkungan seperti kakek-nenek. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang tua untuk mengontrol durasi dan frekuensi *screen time* secara lebih terarah.

Namun, upaya pengendalian *screen time* kerap menghadapi tantangan. Hiniker et al. juga melaporkan pada tahun 2016 bahwa 93% orang tua dari anak usia 1–5 tahun menyatakan anak mereka tantrum saat *screen time* dihentikan, dan 37% mengalami konflik langsung [16]. Akibatnya, banyak orang tua memilih memberikan kembali gadget agar anak tenang, meskipun hal ini memperburuk ketergantungan terhadap layar. Anak usia prasekolah (3–6 tahun) termasuk generasi *alpha* (2011–2025) yang tumbuh dalam ekosistem digital [17] dengan kebutuhan stimulasi yang tinggi secara kognitif, fisik, dan sosial-emosional [18]. Oleh karena itu, kontrol dan pendampingan orang tua sangat krusial agar anak tidak hanya terfokus pada dunia digital.

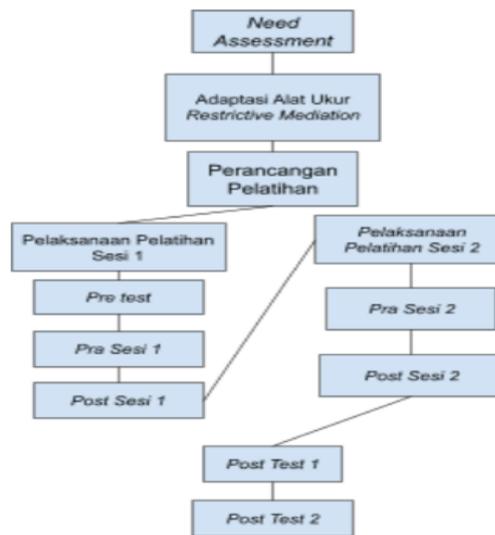
Salah satu pendekatan yang direkomendasikan untuk mengelola konsumsi media anak adalah *restrictive mediation*, yaitu pemberian batasan situasi, waktu, dan konten *screen time* oleh orang tua [19], [20]. Namun pada kenyataannya, praktik ini sering gagal karena orang tua tidak cukup siap menghadapi resistensi anak. Maka dari itu, pelatihan “Tenangkan Tantrum, Kendalikan Layar” dirancang untuk membantu orang tua menerapkan strategi pengasuhan berbasis aturan sambil membekali mereka keterampilan dalam merespons tantrum secara tenang, konsisten, dan suportif [21], [22]. Pelatihan ini disusun dengan pendekatan *experiential learning* [23], agar orang tua tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkan secara langsung dalam situasi nyata. Dua sesi utama dalam pelatihan mencakup: (1) pemahaman *temper tantrum* dan cara menghadapinya dengan teknik “TENANG”, serta (2) penerapan strategi *restrictive mediation* dalam pengasuhan di era digital. Pelatihan ini diharapkan menjadi solusi konkret bagi orang tua untuk mengelola *screen time* secara bijak. Penelitian ini akan melihat efektivitas dari pelatihan “Tenangkan Tantrum Kendalikan Layar” terhadap penerapan *restrictive mediation* orang tua dengan anak usia pra-sekolah.

METODE

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama. Variabel independennya adalah program training “Tenangkan Tantrum, Kendalikan Layar” yang dirancang menggunakan pendekatan *experiential learning* dan ditujukan kepada orang tua dengan anak usia 3–6 tahun. Sementara itu, variabel terikatnya adalah keterampilan *restrictive mediation* pada orang tua, yang menjadi indikator keberhasilan dari program training tersebut. Jenis penelitian ini adalah studi kuantitatif. Hal ini dikarenakan hasil dari penelitian ini adalah berupa angka dari alat ukur yang sudah dikembangkan dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Selain itu, untuk mencapai hasilnya, diperlukan jumlah sampel yang cukup untuk menentukan efektivitas dari program intervensi yang dilakukan.

Desain penelitian ini adalah *quasi experimental- within subject design*. Menurut Gravetter dan Wallnau [24], desain penelitian yang menggunakan 1 kelompok partisipan dengan melihat perubahan yang terjadi pada satu kelompok antara sebelum

dan sesudah intervensi, tanpa menggunakan kelompok kontrol. Meskipun tanpa randomisasi, pendekatan ini tetap dapat menjelaskan efek program secara internal melalui perbandingan intra-subjek. Validitas internal diperkuat dengan penggunaan instrumen yang sudah diadaptasi, jadwal pengukuran yang sistematis (pretest–posttest–follow-up), serta pelatihan yang dilaksanakan dalam kondisi terstandar. Pada desain penelitian ini, peneliti pada awalnya akan memberikan *pre-test* kepada kelompok partisipan mengenai tingkat penerapan *restrictive mediation*. Setelah sesi training diadakan, peneliti akan memberikan *post-test* dengan soal yang sama saat *pre-test* untuk melihat peningkatan pemahaman partisipan mengenai tingkat penerapan *restrictive mediation* menggunakan item-item dari alat ukur MEPA yang sudah diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia.



Gambar 1. Desain Penelitian

Penelitian ini melibatkan partisipan yang merupakan orang tua bekerja dengan anak pertama berusia 3–6 tahun yang mengalami kesulitan menghadapi tantrum anak saat melepaskan dari screen time. Partisipan juga bersedia mengikuti seluruh sesi pelatihan, karena ini merupakan pengalaman pertama mereka sebagai orang tua, sehingga diharapkan intervensi memberikan dampak lebih bermakna. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan pendekatan *convenience sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses partisipan yang memenuhi kriteria tertentu [24]. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Media Parenting (MEPA) yang dikembangkan oleh Lukavska *et al.* pada tahun 2021 namun difokuskan hanya pada domain *restrictive mediation* untuk mengukur perubahan perilaku secara lebih terarah [25]. Penelitian dan pelatihan dilaksanakan pada 24 dan 31 Mei 2025 pukul 09.30–12.00 di perumahan Depok, sedangkan pengambilan data post-test 2 dan *weekly self-report* dilakukan secara daring melalui Google Form. Penelitian ini melibatkan total 18 orang tua dari anak usia prasekolah (3–6 tahun), yang dibagi ke dalam tiga kelompok berdasarkan sesi pelatihan yang diikuti: Sebanyak 6 orang hanya mengikuti sesi pertama (Tenangkan Tantrum).

Sebanyak 6 orang hanya mengikuti sesi kedua (Kendalikan Layar). Sebanyak 6 orang mengikuti kedua sesi secara lengkap

Data yang valid untuk digunakan pada analisis akhir untuk pengukuran penerapan *restrictive mediation* adalah data dari 6 partisipan yang menghadiri dua sesi pelatihan secara penuh. Alur penelitian dimulai dengan melakukan *need assessment* untuk meninjau lebih lanjut kebutuhan pelatihan, setelah itu adaptasi alat ukur dilakukan sebagai instrumen untuk menguji efektivitas pelatihan. Lalu, dilakukan perancangan pelatihan dengan menyusun modul yang berisi gambaran detail tentang pelatihan, jadwal, hingga alat dan bahan yang diperlukan. Setelah persiapan pelatihan dilakukan, lalu dilaksanakan pelatihan yang terdiri dari 2 sesi. Sesi pertama peserta pelatihan akan diberikan pre-test berupa instrumen alat ukur penelitian, dan juga tes pengetahuan tentang materi pada sesi pertama. Hal yang sama juga dilakukan pada sesi ke 2, namun yang membedakan adalah pada sesi ke dua tidak melakukan pengisian pre-test, namun terdapat pengerjaan pra sesi ke 2 untuk menguji pengetahuan peserta pelatihan terhadap materi sesi ke 2, dan juga dilakukan pengisian *post-test* 1. Satu minggu setelah sesi pelatihan selesai, akan diberikan *post-test* ke dua.

Tahap persiapan pelatihan dimulai dengan analisa kebutuhan (*need analysis*) yang dilakukan melalui telaah literatur dan survei lapangan menggunakan google form. Hasilnya menunjukkan bahwa banyak orang tua memberikan gadget kepada anak tanpa batasan, sehingga menyebabkan ketergantungan anak pada *screen time* dan kesulitan orang tua untuk mengalihkan anak ke aktivitas lain. Hal ini menegaskan perlunya pelatihan yang membekali orang tua dengan keterampilan *restrictive mediation*. Baseline study dilakukan melalui *pre-test* sebelum pelatihan untuk mengetahui pemahaman awal orang tua mengenai tantrum dan strategi *restrictive mediation*. Berdasarkan hasil *need analysis*, tujuan pelatihan ini adalah agar orang tua mampu menghadapi temper tantrum akibat *screen time* serta dapat menerapkan strategi *restrictive mediation*. Pelatihan dirancang dengan pendekatan andragogi, mengacu pada prinsip pembelajaran orang dewasa yang menekankan pada pembelajaran mandiri, relevansi materi dengan pengalaman hidup, dan keterlibatan aktif peserta [26]. Pelatihan terdiri atas dua sesi: sesi pertama membahas strategi menghadapi *temper tantrum* akibat *screen time*, dan sesi kedua fokus pada penerapan *restrictive mediation*. Kedua sesi menggunakan pendekatan *experiential learning* dari kolb agar pembelajaran lebih bermakna dan terinternalisasi bagi orang tua berusia 20–40 tahun dengan anak usia prasekolah.

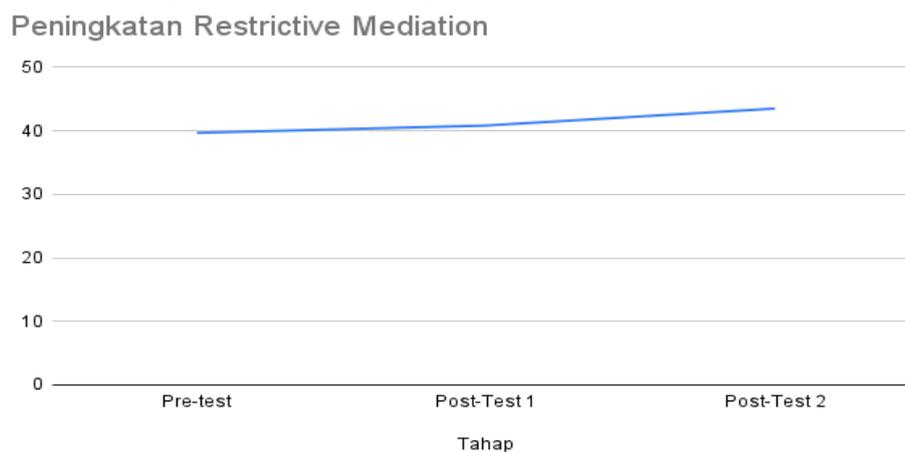
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Penerapan Restrictive Mediation Orang Tua. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui perubahan praktik orang tua dalam menerapkan strategi restrictive mediation sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Pengukuran dilakukan menggunakan 9 item skala Likert dari alat ukur MEPA (Lukavska, 2021) dengan mengambil sub-dimensi restrictive mediation yang mencerminkan sejauh mana orang tua menerapkan batasan terhadap durasi, konten, serta situasi penggunaan screen time pada anak [25].

Tabel 1. Skor Restrictive Mediation Antar Partisipan

Inisial	Pre-test	Post test 1	Post test 2
A	45	45	45
N	44	45	45
P	33	38	43
M	45	45	45
E	36	36	42
DR	35	36	41
Rata-Rata	39.67	40.83	43.5

Hasil menunjukkan bahwa pelatihan “Tenangkan Tantrum, Kendalikan Layar” belum mampu menghasilkan perubahan signifikan pada penerapan *restrictive mediation* oleh orang tua, meskipun terdapat peningkatan skor secara deskriptif. Rata-rata skor praktik *restrictive mediation* naik dari 39,67 (*pretest*) menjadi 40,83 (*posttest 1*) dan 43,5 (*posttest 2*). Namun, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,174$, $p > 0.05$, yang berarti perubahannya tidak signifikan secara statistik. Salah satu penyebabnya kemungkinan adalah tingginya skor awal sebagian besar partisipan, yang menunjukkan mereka sudah cukup membatasi penggunaan media sebelum pelatihan (*ceiling effect*). Dengan kata lain, ruang untuk perbaikan perilaku secara kuantitatif menjadi terbatas.



Gambar 1. Gambaran Peningkatan Skor

Hasil Analisis Pemahaman Orang Tua mengenai Cara menghadapi Temper Tantrum. Pada bagian analisis ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman orang tua mengenai cara menghadapi temper tantrum pada anak yang berkaitan dengan penggunaan screen time setelah mengikuti sesi pelatihan pertama. Pengukuran dilakukan melalui pretest dan posttest yang terdiri dari 15 soal pilihan ganda, mencakup aspek perkembangan sosio-emosional anak, penyebab tantrum, dan cara yang tepat untuk merespon temper tantrum anak.

Tabel 2. Pemahaman Orang tua terkait *Temper Tantrum*

Inisial	Pre-test	Post test	Selisih
Z	13	15	2
A	15	15	0
MK	14	15	1
N	13	15	2
H	15	15	0
P	14	15	1
Am	9	12	3
M	13	15	2
At	15	15	0
E	13	15	2
D R	14	14	0
M	9	12	3
Rata-rata	13.08	14.42	1.33

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai $W = 0.00$ dengan $p = 0.013$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pretest* dan *posttest*. Maka, pelatihan yang diberikan kepada peserta dapat disimpulkan efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua terkait penanganan *temper tantrum* anak prasekolah yang dipicu oleh penggunaan *screen time*.

Sebanyak 12 partisipan mengikuti sesi ini dan menyelesaikan pretest serta *posttest*. Berdasarkan perbandingan skor, terdapat peningkatan dari rata-rata skor *pretest* sebesar 13.08 menjadi 14.42 pada *posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar 1.33 poin. Hampir seluruh partisipan menunjukkan peningkatan skor atau mencapai skor maksimal, meskipun sebagian lainnya tetap berada pada skor yang sama. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman orang tua terhadap cara mengenali dan merespons *temper tantrum* anak secara lebih tepat. Analisis statistik mendalam dilakukan untuk melihat signifikansi peningkatan tersebut, dan disajikan pada bagian selanjutnya.

Hasil Analisis Pemahaman Orang Tua mengenai Penerapan Restrictive Mediation. Pada bagian subbab ini dilakukan untuk melihat perbedaan skor pemahaman orang tua terkait konsep dan penerapan restrictive mediation dalam mengatur screen time anak setelah mengikuti sesi pelatihan kedua. Pretest dan posttest terdiri dari 15 soal pilihan ganda yang mengukur pemahaman terhadap durasi penggunaan screen time, konten

yang sesuai untuk anak, serta strategi pengawasan digital yang sehat. Pretest dan posttest terdiri dari soal pilihan ganda yang mengukur pengetahuan orang tua mengenai durasi, situasi, dan konten screen time yang sesuai, prinsip parental mediation, serta strategi yang efektif dalam membatasi durasi dan situasi penggunaan gadget. Sebanyak 12 partisipan dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test karena jumlah sampel kecil dan data berskala ordinal. Hasil uji menunjukkan nilai Wilcoxon $W = 0.00$ dengan $p = 0.002$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pretest dan posttest.

Tabel 3. Pemahaman Orang tua terkait *restrictive mediation*

Nama	Presezi 2	Post-Sesi 2	Selisih
A	13	15	2
N	11	15	4
P	13	15	2
M	13	15	2
E	8	12	4
D R	9	13	4
F	13	15	2
E	13	15	2
S	13	14	1
Ya	13	15	2
Dw	12	15	3
Yu	12	15	3
Rata-Rata	11.92	14.50	2.58

Hasil analisis deskriptif secara lebih rinci antar partisipan menunjukkan adanya peningkatan skor dari rerata pretest sebesar 11.92 menjadi 14.50 pada *posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar 2.58 poin. Seluruh partisipan menunjukkan peningkatan skor, dengan sebagian besar mencapai skor mendekati maksimal. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan sesi kedua secara umum efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya penerapan *restrictive mediation*.

Hasil Observasi *Roleplay*, Selain data kuantitatif, peneliti juga mengumpulkan data kualitatif melalui observasi. Selama berjalannya pengambilan data pada sesi *role play* di sesi pertama, observasi penerapan teknik menghadapi *temper tantrum* anak dibantu oleh fasilitator untuk mencatat observasi langsung selama sesi pelatihan, lebih tepatnya saat mencoba mempraktikkan teknik menghadapi *temper tantrum* dalam contoh kasus yang sudah diberikan dalam *logbook*. Dalam *role play*, partisipan masih mengingat dan mampu menyebutkan langkah-langkah teknik menghadapi *temper tantrum*, namun ketika diminta mempraktikkan, beberapa partisipan cenderung langsung memberi pilihan tanpa terlebih dahulu mencari tahu penyebab tantrum. Hal ini terjadi pada salah satu partisipan yang mengatakan, "Saya biasanya langsung kasih pilihan, tapi lupa nanya kenapa dia ngamuk." Hal ini menunjukkan bahwa langkah awal, yaitu *Temukan penyebab tantrum*, masih sering dilewatkan. Selain itu, fasilitator juga

mencatat bahwa beberapa orang tua masih menggunakan ancaman seperti “Kalau nangis terus, Bunda nggak mau temani” atau membandingkan anak dengan anak lain. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *Ekspresikan emosi dengan lebih baik* dan *Ngayomi dengan penuh cinta* masih butuh didiskusikan dan diperdalam. Meskipun demikian, sebagian besar partisipan ikut merefleksikan hal yang sudah baik dan masih dapat diperbaiki. Peserta juga menyatakan bahwa mereka memiliki keinginan untuk langsung mencobanya menerapkan teknik ini di rumah. Selain itu, setelah selesai melakukan *role play* dalam diskusi dengan kelompok kecil, salah satu partisipan berbagi pengalaman bahwa ketika anaknya menangis karena dilarang menonton *YouTube* saat makan, ia mencoba mengajak anak menarik napas bersama dan mengalihkan perhatian anak ke mainan kesukaannya. Peserta menyebutkan bahwa cara itu “lumayan berhasil, dibanding sebelumnya saya langsung marah dan rebut HP-nya”. Hal ini menunjukkan bahwa peserta ikut merefleksikan hasil *role play* dengan hal yang sudah pernah diterapkan di rumah.

Berdasarkan narasi hasil observasi tersebut, secara umum peserta sudah mulai memahami lebih dalam mengenai teknik “TENANG” dan langsung dicoba oleh peserta, meskipun implementasinya belum konsisten di semua langkah. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan berhasil memicu kesadaran awal terhadap strategi dalam menghadapi *temper tantrum* anak dengan teknik “TENANG”. Sayangnya, waktu yang terbatas membuat terbatasnya juga ruang untuk diskusi dan berbagi pengalaman dari hasil *role play* yang sudah dilakukan, dan refleksi terhadap hal yang sudah baik dan hal yang masih dapat ditingkatkan.

Hasil Weekly Self-Report, Lebih lanjut, data kualitatif dari *weekly self-report* memberikan gambaran mendalam mengenai dinamika partisipan dalam mengaplikasikan materi pelatihan ke kehidupan nyata. Dari 12 orang tua yang menerima laporan tindak lanjut, hanya 5 yang mengisi secara konsisten. Meskipun jumlahnya terbatas, laporan mereka mengungkapkan bahwa beberapa orang tua mulai menggunakan teknik “TENANG” secara aktif dan menerapkan *restrictive mediation*. Hal ini terungkap pada saat orang tua melaporkan momen kritis seperti saat anak menolak berhenti bermain gadget atau menangis saat aturan *screen time* diberikan. Beberapa responden menyebutkan keberhasilan dalam mengalihkan perhatian anak ke aktivitas lain seperti menggambar atau membaca buku. Namun, ada pula yang masih bergumul dengan rasa bersalah atau tekanan dari anggota keluarga lain, seperti kakek-nenek yang tidak sejalan dengan aturan yang dibuat. Laporan mingguan ini juga memperlihatkan bahwa sebagian besar orang tua masih menghadapi tantangan dalam mempertahankan konsistensi, terutama saat energi fisik dan emosi mereka rendah. Mereka mengaku mudah “jatuh kembali” ke pola lama, terutama ketika anak tantrum dan situasi rumah sedang sibuk. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan niat saja tidak cukup tanpa dukungan lingkungan dan strategi penguatan perilaku.

Evaluasi Kebermanfaatan Program Untuk Orang Tua. Terkait evaluasi kebermanfaatan program, hasil kuesioner menunjukkan bahwa semua partisipan menilai isi pelatihan “sangat relevan” dengan kondisi yang mereka hadapi sebagai orang tua di era digital. Banyak yang menyebut bahwa sesi pelatihan membantu mereka

merasakan validasi secara emosional bahwa kesulitan mereka bukan semata-mata karena kegagalan pribadi, tetapi karena kurangnya panduan praktis dalam menghadapi ledakan emosi anak dan godaan digital. Format pelatihan yang singkat namun padat, serta penggunaan contoh konkret, dianggap memudahkan pemahaman dan membangkitkan motivasi awal.

Berdasarkan hasil kuesioner evaluasi yang diisi oleh lima orang tua peserta, program pelatihan ini dinilai sangat bermanfaat dalam memberikan wawasan dan keterampilan praktis terkait pengasuhan anak usia prasekolah, khususnya dalam menghadapi tantrum dan membatasi penggunaan gadget. Sebanyak 4 dari 5 partisipan menyatakan “sangat setuju” bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan mereka sebagai orang tua. Seluruh peserta juga merasa nyaman untuk bertanya dan berdiskusi selama sesi berlangsung, serta menilai fasilitator menyampaikan materi dengan cara yang menyenangkan dan tidak membosankan. Lebih lanjut, seluruh responden melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menerapkan strategi *restrictive mediation* setelah pelatihan, dan telah mulai mencoba menerapkannya di rumah. Salah satu peserta menyatakan, “Saya jadi lebih konsisten dalam mengaplikasikan rules penggunaan gadget di rumah,” sementara peserta lain menuliskan, “Cara menangani tantrum anak dengan lebih tenang dan kasih waktu buat anak, itu sangat membantu.”

Selain manfaat pemahaman, peserta juga menilai pendekatan praktis seperti penggunaan teknik “TENANG” dan diskusi kasus nyata sangat relevan. Saran yang diberikan oleh peserta di antaranya adalah agar pelatihan seperti ini “lebih sering diadakan”, “diperbanyak latihan”, dan “ada pelatihan lanjutan agar orang tua bisa lebih sadar pentingnya aturan penggunaan *gadget*.” Hal ini menunjukkan bahwa program tidak hanya bermanfaat dalam jangka pendek, tetapi juga membuka ruang refleksi yang lebih dalam bagi para orang tua dalam menjalani peran pengasuhan di era digital.

Pelatihan “Tenangkan Tantrum, Kendalikan Layar” bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan *restrictive mediation* pada orang tua anak usia prasekolah. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, namun tidak terjadi perubahan signifikan secara statistik pada praktik *restrictive mediation*. Hal ini diduga karena adanya ceiling effect, yaitu skor awal peserta yang sudah tinggi sejak sebelum pelatihan. Peningkatan pemahaman didukung oleh paparan informasi baru, penggunaan metode *experiential learning* [23], diskusi, dan refleksi selama sesi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman tantrum ($p = 0.013$) dan *restrictive mediation* ($p = 0.002$). Tingkat pendidikan peserta yang mayoritas lulusan S1 juga diyakini berperan dalam keberhasilan ini, sesuai dengan pendapat Cutrona & Troutman serta Darling & Steinberg bahwa pendidikan mempengaruhi praktik pengasuhan yang lebih suportif dan terstruktur [27]. Namun, program menghadapi tantangan dalam pelaporan pasca sesi. Penggunaan logbook dan *self-report* tidak sepenuhnya diterima dengan positif oleh peserta. Sebagian memaknainya sebagai alat kontrol eksternal, bukan alat bantu reflektif, sehingga komitmen pengisian rendah. Hal ini sejalan dengan teori Dweck

bahwa persepsi terhadap alat pemantauan yang bersifat evaluatif dapat menurunkan partisipasi [28].

Faktor lain yang menghambat keterlibatan adalah rendahnya motivasi internal, durasi sesi yang cukup panjang (120 menit), serta kurangnya assessment awal terhadap kebutuhan dan kesiapan peserta [29]. Promosi program pun dinilai kurang menyentuh aspek emosional dan urgensi nyata dari masalah pengasuhan, yang menurut Hoover-Dempsey & Sandler penting untuk mendorong keterlibatan. Meskipun begitu, pelatihan ini memiliki kekuatan dari sisi desain materi yang terstruktur, penyampaian yang interaktif, serta penggunaan simulasi seperti role play. Peserta mengaku merasa lebih percaya diri, terbantu dengan child’s corner, dan mengalami refleksi pribadi terhadap praktik pengasuhannya. Beberapa menyatakan program membantu mereka berkomitmen pada aturan *screen time* keluarga. Namun, keterbatasan tetap ada, antara lain: tidak adanya observasi langsung (hanya menggunakan *self-report*), minimnya triangulasi data, waktu pengumpulan data yang berjeda lama, dan kurangnya adaptasi terhadap konteks peserta yang sudah berpengalaman mengasuh anak sebelumnya.

Namun, dari sisi implementasi jangka panjang, minimnya keterlibatan dalam laporan lanjutan dan masih lemahnya keterampilan praktis menunjukkan bahwa pelatihan ini sebaiknya tidak berdiri sendiri. Peserta mengusulkan adanya **sesi** pendampingan lanjutan, forum diskusi antarorang tua, atau reminder harian yang bisa membantu menjaga konsistensi setelah pelatihan selesai. Dengan demikian, pelatihan ini menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman memang bisa dicapai dalam waktu singkat, namun perubahan perilaku membutuhkan intervensi berlapis yang memadukan edukasi, praktik terarah, dan dukungan sosial berkelanjutan.

Meskipun secara umum kegiatan berjalan sesuai dengan rencana, terdapat keterlambatan pelaksanaan karena sebagian partisipan datang melebihi waktu yang ditentukan. Sesi yang seharusnya dimulai pukul 09.30 WIB baru dapat dimulai sekitar pukul 10.00 WIB setelah mempertimbangkan jumlah kehadiran yang masih sedikit. Secara keseluruhan, kegiatan berlangsung cukup kondusif. Metode yang digunakan mencakup ceramah, diskusi, tanya jawab, berbagi pengalaman, pemutaran video, pengisian *checklist* perkembangan dan *screen time*, dan *role play*. Metode-metode ini berjalan dengan efektif, terutama pada saat *role play* dan diskusi. Seluruh partisipan terlibat aktif dan antusias dalam acara. Diskusi mengalir dengan baik dan banyak partisipan secara sukarela membagikan pengalaman pribadi mereka. Jumlah partisipan sesi pertama sebanyak 12 orang, namun pada sesi kedua, hanya 6 orang yang merupakan peserta lanjutan, sedangkan 6 lainnya merupakan peserta baru. Kondisi ini menunjukkan adanya kendala dalam menjaga komitmen kehadiran pada setiap sesi. Salah satu penyebabnya adalah jeda waktu satu minggu antar sesi yang bertepatan dengan *long weekend*, serta aktivitas keluarga yang menjadi prioritas bagi sebagian peserta.

Beberapa tantangan teknis yang dihadapi termasuk keterlambatan kedatangan partisipan, serta kondisi ruangan yang kurang optimal karena kegiatan diselenggarakan di posyandu tanpa pendingin udara. Meskipun telah disediakan *child’s corner* untuk anak-anak peserta, cuaca yang panas di ruangan terbuka sedikit memengaruhi kenyamanan

orang tua selama sesi berlangsung. Namun demikian, tidak terdapat kendala teknis terkait media atau fasilitas penunjang kegiatan. Sebagai fasilitator, peneliti menilai bahwa pelatihan berjalan dengan cukup lancar, dengan partisipan menunjukkan ketertarikan dan keterlibatan aktif selama sesi. Antusiasme terlihat dari kesiapan peserta untuk berdiskusi, menjawab pertanyaan, dan berbagi pengalaman pribadi. Namun, keterlibatan dalam pembuatan *self-report* pascapelatihan masih menjadi tantangan tersendiri yang memerlukan pendekatan penguatan dan pengingat yang lebih intensif. Sebagai refleksi, peneliti menyadari perlunya penyesuaian format pelatihan apabila program akan dilaksanakan kembali. Beberapa usulan perbaikan mencakup pelaksanaan sesi dalam satu hari penuh dengan jeda *coffee break*, atau jika tetap dilakukan dalam dua pertemuan, maka jarak antar sesi sebaiknya tidak terlalu lama. Selain itu, peningkatan kenyamanan ruang pelatihan serta strategi penguatan partisipasi dan *follow up* menjadi hal penting untuk mendukung keberhasilan program secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *pre-test* dan *post-test* mengenai pemahaman orang tua mengenai cara menghadapi temper tantrum, dan juga pemahaman orang tua mengenai prinsip *restrictive mediation* setelah mengikuti sesi kedua pelatihan. Namun, pada skor penerapan *restrictive mediation* yang diukur melalui skala Likert MEPA, tidak terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara sebelum pelatihan dan setelah pelatihan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah, terbukti tidak berpengaruh terhadap penerapan *restrictive mediation* orang tua dengan usia pra-sekolah (3-6 tahun). Secara keterbaruan, program ini memberikan pendekatan inovatif dengan menggabungkan dua buah tema pengasuhan dalam membatasi penggunaan media anak dengan berbasis experiential learning, yaitu pengasuhan dengan strategi praktis untuk merespons temper tantrum anak akibat screen time, dan juga penerapan *restrictive mediation* untuk orang tua. Keunikan lainnya adalah integrasi antara edukasi mengenai temper tantrum dan strategi *restrictive mediation* dalam modul, serta penggunaan logbook dan role play sebagai media reflektif yang mendorong penerapan langsung di rumah.

PENGHARGAAN

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah membantu dalam penelitian ini, terutama dari dosen pembimbing dan juga dosen penguji. Selain itu juga ucapan terima kasih juga diberikan kepada pihak-pihak yang sudah membantu peneliti dalam menyelenggarakan program demi menunjang terselesainya penelitian ini. Selain itu juga peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu-Ibu PKK dari RW Perumahan Depok yang sudah membantu terselenggaranya program ini. Semoga program ini dapat bermanfaat untuk peserta.

REFERENSI

- [1] P. Rahayu, “Pengaruh Era Digital Terhadap Perkembangan Bahasa Anak,” *Al-Fathin J. Bhs. dan Sastra Arab*, vol. 2, no. 1, p. 47, Jul. 2019, doi: 10.32332/al-fathin.v2i2.1423.
- [2] B. Setiawan, B. Setiawan, E. R. Hidayat, P. Widodo, H. J. Risma Saragih, and A. Sukendro, “Tantangan dan Strategi Pencegahan Konflik akibat Intoleransi dan Radikalisme di Era Digital untuk Mewujudkan Keamanan Nasional,” *J. Ilmu Sos. dan Ilmu Polit.*, vol. 13, no. 3, pp. 615–623, Dec. 2024, doi: 10.33366/jisip.v13i3.3087.
- [3] A. Salsabila, “Socio-Emotional Development Of Early Children.,” *OPTIMA J. Guid. Couns.*, vol. 1, no. 2, pp. 38-50., 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.upi.edu/index.php/optima/article/view/37965>
- [4] W. El Zaatari and I. Maalouf, “How the Bronfenbrenner Bio-ecological System Theory Explains the Development of Students’ Sense of Belonging to School?,” *Sage Open*, vol. 12, no. 4, pp. 37–43, Oct. 2022, doi: 10.1177/21582440221134089.
- [5] J. L. Navarro and J. R. H. Tudge, “Technologizing Bronfenbrenner: Neo-ecological Theory,” *Curr. Psychol.*, vol. 42, no. 22, pp. 19338–19354, Aug. 2023, doi: 10.1007/s12144-022-02738-3.
- [6] D. Raj, N. A. binti M. Zulkefli, M. Minhat, H. Sakdiah, Ahmad, and N. Norliza, “Parental intervention strategies to reduce screen time among preschool-aged children: A systematic review.,” *Malaysian J. Med. Heal. Sci.*, vol. 18, no. 6, pp. 295–304., 2022, doi: 10.47836/mjmhs18.6.38.
- [7] D. Hill *et al.*, “Media and Young Minds,” *Pediatrics*, vol. 138, no. 5, Nov. 2016, doi: 10.1542/peds.2016-2591.
- [8] B. A. McArthur, V. Volkova, S. Tomopoulos, and S. Madigan, “Global Prevalence of Meeting Screen Time Guidelines Among Children 5 Years and Younger,” *JAMA Pediatr.*, vol. 176, no. 4, p. 373, Apr. 2022, doi: 10.1001/jamapediatrics.2021.6386.
- [9] S. Madigan, D. Browne, N. Racine, C. Mori, and S. Tough, “Association Between Screen Time and Children’s Performance on a Developmental Screening Test,” *JAMA Pediatr.*, vol. 173, no. 3, p. 244, Mar. 2019, doi: 10.1001/jamapediatrics.2018.5056.
- [10] Badan Pusat Statistik, “Statistik Kesejahteraan Rakyat 2023,” 2024. [Online]. Available: <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/10/27/bc5b86dd8f16cd0640aa278b/statistik-kesejahteraan-rakyat-2023.html>
- [11] V. Rideout and M. B. Robb, “The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight in America,” *Common Sense Media*, vol. 1, no. 1, 2021, doi: 10.3886/ICPSR37491.v2.
- [12] M. Putri and W. Humayrah, “Tingginya Durasi Screen Time Berhubungan dengan Pola Konsumsi dan Perilaku Makan Balita Usia 3-5 Tahun di Jabodetabek,” *J. Nutr. Coll.*, vol. 13, no. 2, pp. 139–151, Apr. 2024, doi: 10.14710/jnc.v13i2.41369.
- [13] M. Angtoni and E. K. K. Adjie, “Hubungan Durasi Screen Time dengan Gangguan Tidur Anak Usia 6-12 Tahun di SDK Mater DEI Selama Pandemi Covid-19,” *J. Kesehat. Anak*, vol. 4, no. 4, pp. 145–151, 2022, doi: 10.31004/jpdk.v4i4.6170.
- [14] M. Pebriani and A. Darmiyanti, “Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Anak Usia Dini,” *J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 1, no. 3, p. 9, Apr. 2024, doi: 10.47134/paud.v1i3.556.
- [15] S. K. Muppalla, S. Vuppalapati, A. Reddy Pulliahgaru, and H. Sreenivasulu, “Effects

- of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management,” *Cureus*, Jun. 2023, doi: 10.7759/cureus.40608.
- [16] A. Hiniker, H. Suh, S. Cao, and J. A. Kientz, “Screen Time Tantrums,” in *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, May 2016, pp. 648–660. doi: 10.1145/2858036.2858278.
- [17] I. Fadlurrohim, A. Husein, L. Yulia, H. Wibowo, and S. T. Raharjo, “Memahami Perkembangan Anak Generasi Alfa di Era Industri 4.0,” *Focus J. Pekerj. Sos.*, vol. 2, no. 2, p. 178, Feb. 2020, doi: 10.24198/focus.v2i2.26235.
- [18] D. E. Papalia and G. Martorell, *Experience Human Development (13th Edition)*. New York: McGraw Hill, 2023. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=f0RKEAAAQBAJ>
- [19] C. Elsaesser, B. Russell, C. M. Ohannessian, and D. Patton, “Parenting in a digital age: A review of parents’ role in preventing adolescent cyberbullying,” *Aggress. Violent Behav.*, vol. 35, no. 4, pp. 62–72, Jul. 2017, doi: 10.1016/j.avb.2017.06.004.
- [20] P. Nikken and M. Schols, “How and Why Parents Guide the Media Use of Young Children,” *J. Child Fam. Stud.*, vol. 24, no. 11, pp. 3423–3435, Nov. 2015, doi: 10.1007/s10826-015-0144-4.
- [21] G. A. van Kleef and S. Côté, “The Social Effects of Emotions,” *Annu. Rev. Psychol.*, vol. 73, no. 1, pp. 629–658, Jan. 2022, doi: 10.1146/annurev-psych-020821-010855.
- [22] N. Eisenberg, A. Cumberland, and T. L. Spinrad, “Parental Socialization of Emotion,” *Psychol. Inq.*, vol. 9, no. 4, pp. 241–273, Oct. 2022, doi: 10.1207/s15327965pli0904_1.
- [23] B. Díaz and M. Nussbaum, “Artificial intelligence for teaching and learning in schools: The need for pedagogical intelligence,” *Comput. Educ.*, vol. 217, p. 105071, Aug. 2024, doi: 10.1016/j.compedu.2024.105071.
- [24] F. J. Gravetter and L. B. Wallnau, *Statistics for the behavioral sciences (10th ed.)*. 2017. [Online]. Available: https://books.google.co.id/books?id=K7saCgAAQBAJ&hl=id&source=gbs_navlink_s_s
- [25] K. Lukavská *et al.*, “Measuring Parental Behavior towards Children’s Use of Media and Screen-Devices: The Development and Psychometrical Properties of a Media Parenting Scale for Parents of School-Aged Children,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 18, no. 17, p. 9178, Aug. 2021, doi: 10.3390/ijerph18179178.
- [26] S. L. Shipley, J. S. Stephen, and A. A. Tawfik, “Revisiting the Historical Roots of Task Analysis in Instructional Design,” *TechTrends*, vol. 62, no. 4, pp. 319–320, Jul. 2018, doi: 10.1007/s11528-018-0303-8.
- [27] N. Darling and L. Steinberg, “Parenting Style as Context: An Integrative Model,” in *Interpersonal Development*, vol. 113, no. 3, Routledge, 2017, pp. 161–170. doi: 10.4324/9781351153683-8.
- [28] D. H. Schunk and M. K. DiBenedetto, “Motivation and social cognitive theory,” *Contemp. Educ. Psychol.*, vol. 60, p. 101832, Jan. 2020, doi: 10.1016/j.cedpsych.2019.101832.
- [29] M. B. H. Yap, T. W. K. Cheong, F. Zaravinos-Tsakos, D. I. Lubman, and A. F. Jorm, “Modifiable parenting factors associated with adolescent alcohol misuse: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies,” *Addiction*, vol. 112, no. 7, pp. 1142–1162, Jul. 2017, doi: 10.1111/add.13785.