



Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini

e-ISSN: 2723-6390, hal. 2387-2399

Vol. 7, No. 1, Juli 2026

DOI: 10.37985/murhum.v7i1.2281

Strategi Ibu Generasi Z Berprofesi Guru dalam Mengatur Screen Time Pada Anak Usia 3-5 Tahun

Adristi Hanun Naifa Azmi¹, dan Reni Pawestuti Ambari Sumanto²

^{1,2} Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi ibu Generasi Z yang berprofesi sebagai guru dalam mengatur screen time pada anak usia 3–5 tahun. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus pada empat ibu yang dipilih melalui Teknik purposive sampling sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, lalu dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pengaturan screen time dilakukan melalui pembatasan durasi, pemberian aturan dan konsekuensi, pendampingan, serta komunikasi dengan anak. Faktor pendukung berasal dari kesadaran ibu dan latar belakang profesi sebagai guru, sedangkan faktor penghambat meliputi keterbatasan waktu, perbedaan pola pengasuhan antara ibu dan ayah, serta respons emosional anak. Penggunaan gadget yang kurang terkontrol berdampak pada perkembangan sosial-emosional anak, terutama dalam regulasi emosi dan keterlibatan sosial. Oleh karena itu, pengasuhan digital tidak hanya berfokus pada pembatasan durasi, tetapi juga perlu menekankan kualitas interaksi orang tua dan anak, konsistensi pendampingan, serta keselarasan pola pengasuhan dalam keluarga.

Kata Kunci : *Screen Time; Ibu Generasi Z; Anak Usia Dini; Pengasuhan Digital*

ABSTRACT. This study aims to identify the strategies used by Generation Z mothers who work as teachers in managing screen time among children aged 3–5 years. This study employed a qualitative approach with a case study design involving four mothers selected through purposive sampling as research subjects. Data were collected through interviews, observations, and documentation, then analyzed using the Miles and Huberman model. The findings showed that screen time management strategies were implemented through limiting screen time duration, establishing rules and consequences, providing supervision, and maintaining communication with children. Supporting factors included mothers' awareness and their professional background as teachers, while inhibiting factors involved limited time, differences in parenting styles between mothers and fathers, and children's emotional responses. Uncontrolled gadget use affected children's socio-emotional development, particularly in emotional regulation and social engagement. Therefore, digital parenting should not only focus on limiting screen time duration, but also emphasize the quality of parent-child interaction, consistency in supervision, and alignment of parenting practices within the family.

Keyword: *Screen Time; Generation Z Mothers; Early Childhood; Digital Parenting*

Copyright (c) 2026 Adristi Hanun Naifa Azmi dkk.

✉ Corresponding author : Adristi Hanun Naifa Azmi

Email Address : adristihanunnaifaazmi@students.unnes.ac.id

Received 18 Mei 2026, Accepted 18 Juni 2026, Published 18 Juni 2026

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital khususnya gadget dalam kehidupan keluarga modern telah membawa perubahan besar dalam pola interaksi anak usia dini. Anak usia 3-5 tahun kini umumnya terpapar layar dalam jumlah yang meningkat setiap harinya, sehingga rentan terhadap dampak negatif seperti gangguan perkembangan sosial, emosional, dan bicara anak ketika *screen time* tidak terkontrol. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa paparan layar yang berlebihan pada anak usia dini berkaitan dengan potensi masalah dalam perkembangan emosi dan bahasa anak [1], serta dapat menyebabkan potensi tantrum dan gangguan perkembangan anak usia dini jika durasinya melebihi rekomendasi [2]. Berdasarkan panduan dari Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) menegaskan bahwa anak usia 2-4 tahun disarankan tidak menggunakan gawai (*screen time*) lebih dari 1 jam/hari. Selain itu, data Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (*APJII*) menunjukkan bahwa penggunaan internet pada anak usia dini di Indonesia terus menunjukkan peningkatan seiring berkembangnya akses teknologi digital. Fenomena ini menjadi semakin kompleks ketika orang tua, khususnya ibu pekerja generasi Z, mengalami keterbatasan waktu untuk memantau dan mendampingi anak secara langsung. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa orang tua pekerja sering kali kurang memahami konsep manajemen *screen time* yang efektif serta pentingnya pendampingan langsung saat anak menggunakan layar [3].

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa ibu generasi Z yang berprofesi sebagai guru, ditemukan bahwa penggunaan gadget pada anak usia 3-5 tahun sering dimanfaatkan sebagai media hiburan ketika orang tua sedang bekerja atau menyelesaikan tugas sekolah. Namun, sebagian ibu mengaku mengalami kesulitan dalam menerapkan pembatasan *screen time* secara konsisten karena keterbatasan waktu, tuntutan pekerjaan, dan respons emosional anak ketika penggunaan gadget dihentikan. Selain itu, beban kerja profesional seperti kewajiban mengajar, penyusunan perangkat pembelajaran, serta tugas administrasi sekolah juga berpotensi mengurangi intensitas pendampingan dan pengawasan penggunaan gadget anak di rumah.

Upaya pengaturan *screen time* perlu dilakukan dengan strategi yang adaptif dan efektif agar anak tetap memperoleh manfaat teknologi tanpa terpapar dampak negatifnya. Strategi tersebut mencakup pembatasan durasi *screen time* sesuai rekomendasi, pemilihan konten edukatif, serta pengembangan kognitif dan sosial anak. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan batasan waktu dan pemberian aktivitas alternatif pada anak secara signifikan dapat membantu keluarga mengelola penggunaan gadget secara seimbang [4]. Selain itu, studi sistematis terbaru menekankan pentingnya peran faktor orang tua yang dapat dimodifikasi seperti pengetahuan, praktik pengasuhan, dan kebiasaan penggunaan layar oleh orang tua yang secara langsung mempengaruhi penggunaan *screen time* pada anak usia 3-5 tahun [5]. Namun, pada ibu yang berprofesi sebagai guru, pengaturan *screen time* menghadapi tantangan tersendiri karena beban kerja profesional seperti kewajiban mengajar, penyusunan perangkat pembelajaran, serta tugas administrasi sekolah yang berpotensi mengurangi intensitas pendampingan dan pengawasan penggunaan gadget anak dirumah [6]. Dengan dasar

tersebut, penelitian ini merencanakan pengembangan wawasan pengasuhan ibu generasi Z berprofesi guru dalam konteks keseharian, khususnya dalam mengatur penggunaan *screen time* pada anak usia 3-5 tahun.

Penelitian oleh Rahmadani menunjukkan bahwa orang tua pekerja sering mengalami kesulitan dalam mengatur *screen time* anak karena keterbatasan waktu pendampingan. Penelitian Hani menekankan pentingnya pola asuh digital sehat dalam penggunaan gadget pada anak usia dini, sedangkan penelitian Ismaniar menunjukkan bahwa kontrol orang tua berhubungan dengan durasi *screen time* anak usia dini. Selain itu, penelitian mengenai pola komunikasi ibu generasi Z terhadap pembatasan *screen time* telah dilakukan pada usia balita, namun belum difokuskan pada kelompok usia 3-5 tahun yang berada pada masa perkembangan sosial-emosional yang sangat penting. Persamaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian mengenai pengasuhan digital dan penggunaan gadget pada anak usia dini. Namun, penelitian sebelumnya belum secara khusus mengkaji strategi ibu generasi Z yang berprofesi sebagai guru dalam mengatur *screen time* anak usia 3-5 tahun. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada strategi pengaturan *screen time* yang dilakukan ibu generasi Z berprofesi guru beserta faktor pendukung, penghambat, dan implikasinya terhadap perkembangan sosial-emosional anak [7].

Penelitian mengenai peran orang tua dalam kontrol *screen time* juga menunjukkan hubungan antara kontrol orang tua dan fenomena *screen time* pada anak usia dini, dimana kurangnya pengendalian orang tua dapat meningkatkan durasi *screen time* anak [8]. Demikian pula, kajian-kajian sebelumnya menunjukkan bahwa penelitian terkait pengaturan *screen time* kepada orang tua dapat meningkatkan interaksi positif antara orang tua dan anak [9]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua menjadi faktor penting dalam pengaturan penggunaan gadget pada anak usia dini, sehingga strategi pengasuhan digital perlu dilakukan secara konsisten dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

Dalam penelitian ini, subjek difokuskan pada ibu pekerja yang berprofesi sebagai guru karena profesi tersebut memiliki peran ganda sebagai pendidik disekolah sekaligus pengasuh utama dirumah, sehingga relevan untuk dikaji dalam konteks pengasuhan digital anak usia dini. Guru memiliki pengalaman profesional dalam mengarahkan, membimbing, dan mengawasi penggunaan media digital pada anak, yang berpotensi memengaruhi praktik pengaturan *screen time* dilingkungan keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa guru pendidikan anak usia dini berperan penting dalam mengarahkan penggunaan perangkat digital secara efektif dan aman bagi perkembangan anak [10]. Temuan lain juga mengungkapkan bahwa profesi orang tua yang menjadi guru, berpengaruh terhadap pola pendampingan anak dalam penggunaan gadget dirumah [11].

Hasil kajian-kajian tersebut konsisten bahwa peran orang tua dalam pengaturan *screen time* sangat penting, namun penelitian eksploratif yang mencermati strategi khusus ibu generasi Z dalam konteks adaptasi digital masih sangat terbatas. Berdasarkan gap dan fenomena tersebut, perumusan tujuan penelitian mengacu pada teori parental dan konsep digital parenting yang menekankan pentingnya strategi orang tua dalam

mengatur *screen time* pada anak usia dini [4],7]. Dari sisi teoretik, penelitian ini didukung oleh teori pengasuhan dan teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner yang menempatkan keluarga sebagai sistem utama dalam perkembangan anak. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa strategi pengaturan *screen time* dipengaruhi oleh faktor pendukung dan penghambat dalam keluarga serta memiliki implikasi terhadap perilaku dan interaksi anak [8,9]. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi: (1) bentuk strategi ibu pekerja generasi Z yang berprofesi guru dalam mengatur *screen time* pada anak usia 3-5 tahun; (2) faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan strategi tersebut; serta (3) implikasi strategi terhadap perkembangan anak usia dini.

Berdasarkan hasil penelitian Çelik et al, penggunaan gadget pada anak usia 3-5 tahun cenderung melebihi rekomendasi durasi harian yang disarankan oleh lembaga kesehatan anak, terutama ketika pendampingan orang tua terbatas karena tuntutan pekerjaan. Kondisi ini mengaitkan *screen time* anak dengan kebiasaan penggunaan layar orang tua dan fungsi keluarga [12]. Berdasarkan Nuraini dan Wardhani di wilayah Pekalongan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget pada anak usia dini berada pada kategori sedang yaitu 1-2jam/hari dan memiliki hubungan negatif dengan perkembangan sosial-emosional anak, yang ditandai dengan menurunnya interaksi sosial, kecenderungan anak menyendiri, serta meningkatnya kesulitan dalam mengendalikan emosi, sehingga diperlukan peran aktif orang tua melalui pembatasan waktu, komunikasi, serta pemberian aktivitas alternatif agar penggunaan *screen time* anak tetap terkontrol [13]. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi pengasuhan ibu generasi Z berprofesi guru dalam mengatur *screen time* anak usia 3-5 tahun, serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaannya dan implikasinya terhadap perkembangan sosial-emosional anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengkaji secara mendalam strategi ibu generasi Z yang berprofesi sebagai guru dalam mengatur *screen time* pada anak usia 3-5 tahun. Penelitian dilaksanakan di wilayah Pekalongan pada bulan April 2026 dengan lama penelitian sekitar 1 bulan. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria ibu generasi Z yang berprofesi sebagai guru, memiliki anak usia 3-5 tahun, dan terlibat aktif dalam pengasuhan anak, dengan subjek penelitian berjumlah 4 orang. Teknik purposive sampling dipilih karena penelitian ini memerlukan partisipan dengan karakteristik tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian sehingga data yang diperoleh lebih mendalam dan relevan dengan tujuan penelitian. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini meliputi ibu generasi z dengan retan usia 27-29 tahun, memiliki latar belakang Pendidikan S1, serta telah bekerja sebagai guru selama 4-8 tahun. Sementara itu, anak partisipan berada pada rentang usia 3-5 tahun.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi yang disusun berdasarkan kajian teori ekologi perkembangan anak Urie

Bronfenbrenner serta teori parental mediation mengenai pengawasan dan pendampingan penggunaan media digital pada anak. Instrumen penelitian juga disusun berdasarkan telaah literatur dari penelitian yang dilakukan oleh Pramesthi, mengenai *screen time*, pengasuhan digital, serta peran orang tua dalam perkembangan anak usia dini[14]. Kisi-kisi wawancara meliputi pengaturan durasi *screen time*, pemberian aturan penggunaan gadget, bentuk pendampingan orang tua, pemilihan konten digital, faktor pendukung dan penghambat, serta implikasi penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial-emosional anak. Adapun indikator observasi mencakup perilaku anak saat menggunakan gadget, respons anak ketika penggunaan gadget dihentikan, serta pola interaksi ibu dan anak selama penggunaan gadget berlangsung. Wawancara digunakan untuk menggali informasi terkait pengaturan durasi *screen time*, pemilihan konten digital, pendampingan, pemberian aturan, serta kendala yang dihadapi dalam pengasuhan anak, sedangkan observasi dilakukan untuk mengamati perilaku anak dan pola interaksi ibu-anak selama penggunaan gadget. Seluruh data yang diperoleh kemudian ditranskripsikan dan dianalisis secara interaktif sesuai dengan fokus penelitian.

Analisis data dilakukan secara interaktif dari Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan[15]. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk deskripsi naratif tematik agar hubungan antar temuan dapat dipahami secara sistematis. Selanjutnya, tahap penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan data secara menyeluruh untuk memperoleh temuan terkait strategi ibu generasi Z dalam mengatur *screen time* pada anak usia dini. Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan teknik, yaitu membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, dilakukan member check kepada informan untuk memastikan kesesuaian hasil interpretasi peneliti dengan pengalaman informan. Prosedur ini sesuai dengan rekomendasi penelitian kualitatif terkini yang menekankan pentingnya kredibilitas dan kendala temuan[16]. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian melalui persetujuan partisipan sebelum proses pengumpulan data dilakukan. Seluruh partisipan diberikan informed consent dan identitas partisipan dijaga kerahasiaannya untuk melindungi privasi informan selama penelitian berlangsung.



Gambar 1. Bagan Analisis Data Model Miles dan Huberman

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi ibu dalam mengatur screen time anak usia 3-5 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang diterapkan ibu dalam mengatur *screen time* tidak bersifat tunggal, melainkan merupakan kombinasi dari beberapa pendekatan, yaitu pengaturan durasi, pemberian aturan, pendampingan, serta komunikasi dengan anak.

Dalam aspek durasi, sebagian besar informan menerapkan batas penggunaan gadget pada kisaran 1-2 jam/hari sebagai upaya untuk mengurangi penggunaan gadget secara berlebihan serta menjaga keseimbangan aktivitas anak. Namun, ditemukan variasi yang berbeda pada satu informan yang memberlakukan batas *screen time* lebih ketat, yaitu 1 jam dalam seminggu. Perbedaan durasi yang diterapkan menunjukkan bahwa setiap ibu memiliki pertimbangan dan pola pengasuhan yang berbeda dalam mengatur penggunaan gadget anak. Sebagian ibu memandang gadget masih dapat digunakan dalam batas waktu tertentu sebagai sarana hiburan maupun media belajar, sedangkan informan yang menerapkan pembatasan lebih ketat berupaya meminimalkan penggunaan gadget agar anak tidak terlalu bergantung pada layar [17]. Salah satu informan menyatakan bahwa gadget biasanya diberikan ketika orang tua sedang menyelesaikan pekerjaan rumah atau administrasi sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa pembatasan *screen time* dipengaruhi oleh kondisi pekerjaan dan pola pengasuhan dalam keluarga. Dalam perspektif parental mediation, strategi tersebut termasuk *restrictive mediation* berupa pembatasan waktu penggunaan media digital pada anak.

Selain durasi, pemberian aturan menjadi strategi utama yang digunakan ibu dalam mengontrol penggunaan gadget anak. Aturan yang diterapkan meliputi waktu penggunaan, jenis konten yang diperbolehkan, serta situasi tertentu yang memperbolehkan anak menggunakan gadget. Dalam aspek pemilihan konten, beberapa ibu lebih memilih memberikan konten yang dianggap aman dan sesuai usia anak, seperti penggunaan aplikasi *Youtube Kids*, agar anak terhindar dari tayangan yang tidak sesuai. Selain itu penggunaan gadget umumnya diperbolehkan pada kondisi tertentu, misalnya ketika sedang menghadiri acara keluarga, saat anak melihat anggota lain bermain gadget maupun ketika orang tua sedang memiliki aktivitas lain yang tidak memungkinkan untuk mendampingi anak secara penuh. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa beberapa ibu menerapkan konsekuensi apabila anak melanggar aturan yang telah diberikan, seperti tidak memperbolehkan anak menggunakan gadget pada hari berikutnya atau bahkan selama satu minggu. Pemberian konsekuensi tersebut dilakukan sebagai bentuk penegasan aturan agar anak memahami batasan penggunaan gadget yang telah disepakati. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wasanggih yang menunjukkan bahwa kontrol dan aturan orang tua memiliki peran penting dalam mengatur penggunaan gadget [18].

Strategi pendampingan juga terlihat dalam praktek *screen time*, meskipun belum dilakukan secara penuh. Sebagian besar ibu melakukan pendampingan secara langsung ketika berada dirumah, terutama setelah pulang bekerja, dengan menemani anak saat menggunakan gadget maupun sesekali mengawasi konten yang ditonton anak. Dalam pelaksanaannya, ibu belum memanfaatkan fitur pengaturan pada perangkat digital secara optimal dan lebih mengandalkan pengawasan langsung selama anak menggunakan gadget. Namun demikian, beberapa informan menggunakan aplikasi *Youtube Kids* sebagai upaya untuk membatasi konten agar lebih sesuai dengan usia anak. Pendampingan yang diberikan juga dipengaruhi oleh kondisi pengasuhan dalam keluarga. Pada beberapa informan, ketika ibu bekerja, anak diasuh oleh ayah dirumah sehingga pengawasan penggunaan gadget dilakukan secara bergantian antara ibu dan

ayah. Sementara itu, terdapat pula anak yang dititipkan dirumah nenek karena kedua orang tua bekerja hingga sore hari, sehingga pendampingan penggunaan gadget tidak sepenuhnya dilakukan oleh ibu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa praktik pendampingan *screen time* pada anak usia dini dipengaruhi oleh pembagian peran pengasuhan dalam keluarga serta situasi pekerjaan orang tua. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kurnia yang menyatakan bahwa profesi orang tua dapat memengaruhi pola pendampingan anak dalam penggunaan gadget dirumah [19]. Dalam teori ekologi Bronfenbrenner, kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget anak dipengaruhi oleh lingkungan terdekat anak, terutama keluarga.

Komunikasi menjadi bagian penting dalam strategi pengaturan *screen time*. Ibu berupaya menjelaskan aturan kepada anak menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Penjelasan tersebut biasanya berkaitan dengan alasan pembatasan penggunaan gadget, seperti agar anak tidak terlalu lama bermain atau agar dapat melakukan aktivitas lain. Meskipun demikian, dalam praktiknya komunikasi masih cenderung satu arah terutama pada kondisi tertentu seperti saat menghadiri acara keluarga ketika anak diperbolehkan bermain gadget karena melihat saudara lain juga menggunakan gadget. Pada situasi tersebut, ibu cenderung meminta anak untuk langsung mematuhi aturan yang diberikan tanpa adanya diskusi lebih lanjut mengenai alasan penggunaan gadget diperbolehkan maupun dibatasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa komunikasi orang tua dalam penggunaan gadget pada anak usia dini masih berpusat pada kepatuhan anak terhadap aturan yang diberikan orang tua [20]. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi dalam pengasuhan digital menjadi bagian penting dalam membantu anak memahami batasan penggunaan gadget.

Jika dilihat secara keseluruhan, strategi yang diterapkan menunjukkan bahwa ibu tidak hanya berfokus pada pembatasan, tetapi juga berusaha mengarahkan penggunaan gadget agar tetap dalam batas yang dapat dikontrol. Strategi ini tidak selalu berjalan secara ideal, namun menunjukkan adanya upaya adaptasi terhadap kondisi nyata dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan konsep parental mediation yang menyatakan bahwa orang tua mengatur penggunaan media anak melalui kombinasi pembatasan (*restrictive mediation*), pendampingan (*active mediation*), dan pengawasan (*monitoring*) [21]. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam penggunaan media digital dapat membantu anak dalam memahami konten serta mengurangi dampak negatif penggunaan gadget [22]. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi pengaturan *screen time* pada ibu generasi Z berprofesi guru dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan, kondisi keluarga, dan kebutuhan anak usia dini.

Di sisi lain, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa strategi tersebut tidak selalu dapat diterapkan secara konsisten, terutama pada ibu yang memiliki keterbatasan waktu karena pekerjaan. Hal ini memperkuat temuan penelitian Maulidah bahwa praktik pengasuhan digital pada keluarga modern cenderung bersifat fleksibel dan kontekstual. Dengan demikian, strategi pengaturan *screen time* pada ibu gen Z berprofesi guru dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi dari konsep pengasuhan digital yang disesuaikan dengan tuntutan kehidupan sehari-hari [19].

Faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan strategi. Pelaksanaan strategi pengaturan *screen time* pada anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik yang bersifat pendukung maupun penghambat. Faktor-faktor ini tidak hanya berasal dari individu ibu sebagai pengasuh utama, tetapi juga dari lingkungan keluarga dan sosial disekitarnya. Dari sisi pendukung, hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya kesadaran ibu terhadap pentingnya pembatasan penggunaan gadget mejadi faktor utama dalam penerapan strategi. Sebagian besar informan memahami bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak pada perkembangan anak, sehingga muncul upaya untuk mengatur durasi, memilih konten, serta mendampingi anak dalam menggunakan gadget.

Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman ibu mengenai dampak penggunaan gadget turut memengaruhi praktik digital parenting dalam keluarga. Latar belakang guru juga memberikan kontribusi terhadap pemahaman tersebut, terutama dalam mengenali kebutuhan perkembangan anak usia dini. Selain itu, dukungan keluarga turut memperkuat pelaksanaan strategi. Pada keluarga yang memiliki kesepahaman dalam menerapkan aturan, seperti adanya konsistensi antara ibu dan ayah dalam membatasi penggunaan gadget, anak cenderung lebih mudah mengikuti aturan yang diberikan. Lingkungan sosial yang mendukung, seperti adanya kebiasaan bermain tanpa gadget saat berada disekitar rumah, juga menjadi faktor yang membantu mengurangi intensitas penggunaan gadget pada anak. Ketersediaan aktivitas alternatif seperti bermain bersama teman sebaya, kegiatan fisik, dan interaksi keluarga secara langsung juga membantu mengalihkan perhatian anak dari penggunaan gadget secara berlebihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa keterlibatan orang tua, pengawasan yang konsisten, serta pemberian aktivitas non-gadget dapat membantu mengurangi ketergantungan gadget pada anak usia dini [23].

Namun demikian, pelaksanaan strategi tidak terlepas dari berbagai hambatan. Keterbatasan waktu akibat tuntutan pekerjaan menjadi kendala utama yang dihadapi ibu, sehingga tidak selalu dapat mendampingi anak secara optimal. Dalam kondisi tertentu, gadget digunakan sebagai alternatif untuk mengalihkan perhatian anak ketika ibu sedang sibuk, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan durasi penggunaan. Salah satu informan menyatakan bahwa anak terkadang diberikan gadget ketika ibu sedang menyelesaikan pekerjaan sekolah atau pekerjaan rumah. Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu generasi Z berprofesi guru menghadapi tantangan dalam menjaga konsistensi pengasuhan digital di tengah tuntutan pekerjaan.

Respons emosional anak juga menjadi tantangan tersendiri dalam pengaturan *screen time*. Anak sering menunjukkan reaksi seperti menangis atau tantrum ketika penggunaan gadget dihentikan, sehingga dalam beberapa situasi ibu memilih untuk mengalah atau memberikan tambahan waktu. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengaturan *screen time* tidak hanya berkaitan dengan aspek teknis, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan orang tua dalam mengelola emosi anak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa anak usia dini masih memiliki kemampuan regulasi emosi yang terbatas, sehingga memerlukan pendampingan orang dewasa dalam

menghadapi pembatasan aktivitas yang menyenangkan, termasuk penggunaan gadget [24].

Selain itu, perbedaan pola pengasuhan antar anggota keluarga, khususnya sikap permisif ayah atau anggota lain, turut memengaruhi konsistensi penerapan aturan. Ketidaktepahaman ini menyebabkan anak menerima aturan yang berbeda, sehingga sulit membentuk kebiasaan yang stabil. Keterbatasan literasi digital juga mejadi faktor penghambat yang cukup signifikan. Meskipun sebagian besar ibu memahami dampak penggunaan gadget, pemanfaatan fitur seperti *parental control* masih belum optimal. Beberapa informan mengaku belum memahami cara penggunaan fitur tersebut, sehingga pengawasan terhadap konten masih dilakukan secara manual dan tidak selalu konsisten. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa keterbatasan literasi digital orang tua, khususnya dalam penggunaan fitur pengawasan seperti *parental control*, dapat menghambat efektivitas pengasuhan digital pada anak usia dini [25].

Dalam konteks lingkungan sosial, pengaruh teman sebaya juga menjadi faktor yang tidak dapat diabaikan. Anak cenderung meniru perilaku teman yang menggunakan gadget, sehingga memicu keinginan untuk menggunakan gadget secara lebih sering. Namun di sisi lain, lingkungan yang memiliki kesepahaman dalam membatasi penggunaan gadget dapat menjadi faktor protektif yang membantu orang tua dalam menerapkan aturan. Faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan strategi pengaturan *screen time* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor pendukung lebih dominan berasal dari faktor internal, yaitu kesadaran ibu terhadap pentingnya pembatasan penggunaan gadget pada anak serta latar belakang profesi sebagai guru yang memberikan pemahaman mengenai perkembangan dan kebutuhan anak usia dini. Kesadaran tersebut mendorong ibu untuk tetap berupaya menerapkan aturan, pendampingan, dan pengawasan penggunaan gadget meskipun memiliki keterbatasan waktu akibat pekerjaan. Sementara itu, faktor penghambat lebih dominan dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti kondisi tertentu yang menyebabkan anak diperbolehkan menggunakan gadget lebih lama, misalnya saat menghadiri acara keluarga atau ketika orang tua sedang sibuk. Selain itu, perbedaan pola pengasuhan antara ibu dan ayah juga memengaruhi konsistensi penerapan aturan *screen time* pada anak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa ketidakkonsistensinan aturan penggunaan media digital antara ibu dan ayah dapat menyebabkan anak lebih sulit mematuhi batasan *screen time* yang telah ditetapkan orang tua [26].

Pada beberapa kondisi, ayah cenderung memberikan toleransi penggunaan gadget yang lebih longgar dibandingkan ibu. Hal ini sejalan dengan teori ekologi perkembangan anak yang menyatakan bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh interaksi berbagai sistem, mulai dari keluarga hingga lingkungan sosial yang lebih luas [27]. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaturan *screen time* pada anak usia dini tidak hanya dipengaruhi oleh ibu sebagai pengasuh utama, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sosial anak. Kondisi ini menunjukkan bahwa teori pengasuhan perlu dipahami secara lebih kontekstual dengan mempertimbangkan realitas kehidupan keluarga modern.

Implikasi strategi terhadap perkembangan anak usia dini. Strategi yang

diterapkan ibu dalam mengatur *screen time* memberikan implikasi terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Anak cenderung memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap gadget dan dalam beberapa kondisi sulit dialihkan ke aktivitas lain ketika sedang menggunakan gadget. Selain itu, anak juga meniru perilaku yang ditampilkan dalam konten yang ditonton, baik perilaku positif maupun negatif, karena anak usia dini masih berada pada tahap belajar melalui tiruan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi perilaku sosial dan kemampuan anak mengelola emosi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan media digital pada anak usia dini dapat memengaruhi perkembangan sosial-emosional anak, terutama ketika penggunaan gadget dilakukan secara berlebihan dan tanpa pendampingan orang tua [28].

Respons emosional seperti tantrum ketika penggunaan gadget dihentikan juga menjadi indikator bahwa anak masih memiliki ketergantungan terhadap aktivitas tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak diimbangi dengan pengaturan yang konsisten dapat memengaruhi kemampuan anak dalam mengelola emosi dan mengontrol diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa paparan media digital yang berlebihan dapat berdampak pada regulasi emosi dan perilaku anak usia dini [29]. Dalam perspektif teori ekologi Bronfenbrenner, perkembangan perilaku dan emosi anak dipengaruhi oleh interaksi anak dengan lingkungan terdekatnya, termasuk pola pengasuhan dan penggunaan media digital dalam keluarga. Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan yang diberikan belum sepenuhnya konsisten, tetapi seluruh informan tetap melakukan pendampingan dalam penggunaan gadget pada anak. Melalui pendampingan, orang tua dapat membantu menjelaskan isi tontonan, mengarahkan anak pada konten yang sesuai, serta mengingatkan batas penggunaan gadget. Pendampingan tersebut juga membantu anak menggunakan gadget dalam batas yang lebih terkontrol sehingga penggunaan gadget tidak sepenuhnya menjadi aktivitas yang dilakukan tanpa pengawasan.

Hal ini memperkuat temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam penggunaan media digital memiliki peran penting dalam meminimalkan dampak negatif serta memaksimalkan manfaat penggunaan gadget pada anak [30]. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa strategi pengasuhan yang tepat bukan hanya berfokus pada pembatasan, tetapi juga pada kualitas interaksi antara orang tua dan anak selama penggunaan gadget. Temuan ini menunjukkan bahwa digital parenting tidak hanya berkaitan dengan pembatasan durasi *screen time*, tetapi juga mencakup keterlibatan aktif orang tua dalam mendampingi penggunaan gadget pada anak usia dini. Jika ditinjau lebih jauh, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep penggunaan gadget pada anak usia dini tidak dapat dipahami secara sederhana sebagai “baik” atau “buruk”, melainkan bergantung pada bagaimana penggunaan tersebut diatur. Temuan ini sekaligus memperkuat dan memodifikasi pandangan sebelumnya bahwa durasi bukan satu-satunya faktor utama, melainkan harus dipertimbangkan bersama dengan kualitas konten dan keterlibatan orang tua [31].

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi ibu generasi Z yang berprofesi sebagai guru dalam mengatur screen time pada anak usia 3-5 tahun dilakukan melalui 4 strategi utama, yaitu pengaturan durasi, pemberian aturan, pendampingan, dan komunikasi dengan anak. Faktor pendukung berasal dari kesadaran ibu dan latar belakang profesi sebagai guru, sedangkan faktor penghambat dipengaruhi oleh keterbatasan waktu, kondisi keluarga, dan perbedaan pola pengasuhan antara ibu dan ayah. Penggunaan gadget yang kurang terkontrol berdampak pada perkembangan sosial-emosional anak, terutama dalam regulasi emosi dan keterlibatan sosial. Novelty penelitian ini terletak pada fokus kajian mengenai strategi pengasuhan digital ibu generasi Z yang berprofesi sebagai guru dalam mengatur *screen time* anak usia dini dalam konteks keluarga modern. Oleh karena itu, ibu yang bekerja diharapkan agar dapat menerapkan aturan durasi *screen time* secara lebih konsisten disertai dengan pendampingan terkait kualitas konten dan keselarasan pola pengasuhan ibu dan ayah.

PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini, khususnya kepada dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan motivasi yang diberikan selama penyusunan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini atas dukungan akademik yang diberikan, kepada seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi dalam penelitian ini, kepada keluarga yang senantiasa memberikan doa dan dukungan, serta kepada rekan-rekan penulis yang telah memberikan bantuan selama proses penelitian berlangsung.

REFERENSI

- [1] H. Wulandari dan K. Sary, "Pengaruh Screen Time untuk Anak Usia Dini Bagi Perkembangan Emosi dan Bahasa Hayani Wulandari 1 , Kurnia Sary 2 PG-PAUD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Purwakarta," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 10, no. 12, hal. 304–308, 2024, doi: 10.5281/zenodo.12522852.
- [2] D. I. Setyarini, S. G. Rengganis, I. T. Ardhiani, dan E. K. Mas'udah, "Analisis Dampak Screen Time terhadap Potensi Tantrum dan Perkembangan Anak Usia Dini," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 7, no. 2, hal. 2496–2504, Mei 2023, doi: 10.31004/obsesi.v7i2.3376.
- [3] C. Septyana Lestari dan N. K. Aris Rahmadani, "Parents' Role: How Full-Time Workers' Parents Manage Early Childhood's Screen Time," *J. Pendidik. Anak Usia Dini Undiksha*, vol. 12, no. 3, hal. 525–532, Des 2024, doi: 10.23887/paud.v12i3.79514.
- [4] F. Azzahra dan E. Okta Andini, "Strategi Manajemen waktu anak bermain gadget dengan metode screen timer pada anak usia dini," *Pros. Kolok. Perkumpulan Pendidik. Islam Anak Usia Dini*, vol. 01, hal. 1–9, 2024, doi: 10.51529/kolokumpiaud.v1i.96.
- [5] J. Lubis, Sintiya, S. Lestari, dan Khadijah, "Pola asuh orang tua dalam

- mengembangkan karakter anak usia dini,” *Pendidik. Dan Konseling*, vol. 4, no. 3, hal. 1–10, 2022, doi: 10.31004/jpdk.v4i3.5027.
- [6] L. Nabila, “Dinamika Psikologi Ibu yang Bekerja sebagai Guru dan Ibu Rumah Tangga dalam Mengasuh Anak,” *Indones. J. Islam. Couns.*, vol. 5, no. 1, hal. 16–27, Mei 2023, doi: 10.35905/ijic.v5i1.3519.
- [7] S. Zaenab, S. Jaajah, Y. H. Aeni, dan S. U. Hani, “Penguatan Pemahaman Ibu tentang Pola Asuh Digital Sehat dalam Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini,” *J. Pengabd. Masy. Bhinneka*, vol. 4, no. 2, hal. 1288–1295, Okt 2025, doi: 10.58266/jpmb.v4i2.620.
- [8] S. Ramadhani dan I. Ismaniar, “Hubungan Kontrol Orang Tua Dengan Fenomena Screen Time Pada Anak Usia Dini Di Kelurahan Kubu Dalam Kota Padang,” *J. Fam. Educ.*, vol. 4, no. 4, hal. 742–750, 2024, doi: 10.24036/jfe.v4i4.273.
- [9] S. A. Putri, M. M. Syamsuddin, dan N. S. Zuhro, “Efektivitas Pelatihan Screen Time terhadap Interaksi Anak dan Orang Tua,” *Kumara Cendekia*, vol. 9, no. 4, hal. 254, Des 2021, doi: 10.20961/kc.v9i4.54982.
- [10] A. A. Al-Barakat, O. M. Al-Hassan, R. M. AlAli, M. M. Al-Hassan, dan R. A. Al sharief, “Role of female teachers of childhood education in directing children towards effective use of smart devices,” *Educ. Inf. Technol.*, vol. 28, no. 6, hal. 7065–7087, Jun 2023, doi: 10.1007/s10639-022-11481-y.
- [11] N. Ulfasari dan P. Y. Fauziah, “Pendampingan Orang Tua pada Pendidikan Anak di Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Profesi Orang Tua,” *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 2, hal. 935–944, Jul 2021, doi: 10.31004/obsesi.v6i2.1119.
- [12] E. ÇELİK, Y. ÖZER, dan S. ÖZCAN, “Screen time of preschool children in relation to their parents screen usage habits and family functions,” *Cukurova Med. J.*, vol. 46, no. 1, hal. 343–351, Mar 2021, doi: 10.17826/cumj.780582.
- [13] I. Kurniawan, E. Jumiati, dan D. Sugianti, “Penggunaan Handphone bagi Orang Tua Siswa PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) Aisyiyah Puri Kedungwuni,” *Bestikom J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 2, hal. 1–10, 2026, [Daring]. Tersedia pada: <https://ejournal.iwima.ac.id/index.php/bestikom/article/view/346>
- [14] R. Pramesthi, S. Ramadani, A. Putri, R. Ayu, D. Catur, dan N. Rohmah, “Screentime pada anak usia dini: Tantangan dan solusi di Era digital,” *J. Cendekia Mengabdikan Berinovasi dan Berkarya*, vol. 4, no. 1, hal. 22–26, 2026, [Daring]. Tersedia pada: <https://ojs.umada.ac.id/index.php/Jenaka/article/view/986>
- [15] A. Ahmad dan M. Muslimah, “Memahami teknik pengolahan dan analisis data kualitatif,” in *Proceedings of Palangka Raya International and National Conference on Islamic Studies (PINCIS)*, 2021, vol. 1, no. 1. [Daring]. Tersedia pada: <https://e-proceedings.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/PICIS/article/view/605>
- [16] P. W. Luthfiyani dan S. Murhayati, “Strategi Memastikan Keabsahan Data Dalam Penelitian Kualitatif,” *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 8, no. 3, hal. 45315–45328., 2024, [Daring]. Tersedia pada: <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/21803>
- [17] E. L. Saputri, S. Supriadi, dan R. Wahyuni, “Hubungan Lamanya Durasi Screentime Pada Usia 5 Tahun Terhadap Perkembangan Anak,” *Bunda Edu-Midwifery J.*, vol. 6, no. 2, hal. 98–104, Sep 2023, doi: 10.54100/bemj.v6i2.96.
- [18] O. Wasangai, J. L. Latuhihin, dan R. I. Simanjuntak, “Peran Orang Tua dalam Pengawasan Penggunaan Telepon Seluler bagi Anak Usia Dini di PAUD Bunda Yosepina Suwae,” *KHOMBO IME J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 1, no. 2, hal. 106–117, 2025, doi: 10.69748/ki.v1i2.388.
- [19] A. K. Maulidah, “Upaya Keterlibatan Orangtua Otoritatif dalam Mengatasi Problematic Use of Gadget pada Anak Usia Dini,” 2025. [Daring]. Tersedia pada:

- <https://repository.unair.ac.id/136880/>
- [20] M. Rawanita dan A. Mardhiah, "Strategi Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Gadget Anak Usia Dini di Gampong Tanjung Deah Darussalam," *Wathan J. Ilmu Sos. dan Hum.*, vol. 1, no. 3, hal. 274–294, Okt 2024, doi: 10.71153/wathan.v1i3.152.
- [21] H. Wulandari dan M. B. Santoso, "Proses Parental Mediation terhadap Anak Usia Prasekolah dalam Menggunakan Gadget," *Focus J. Pekerj. Sos.*, vol. 2, no. 2, hal. 232, Feb 2020, doi: 10.24198/focus.v2i2.26252.
- [22] S. A. Widyadhana dan E. A. Mashudi, "Dampak Negatif Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 1, hal. 4685–4694, 2024, doi: 10.31004/innovative.v4i1.8409.
- [23] S. U. Hanik, N. Kurniawan, dan M. A. S. Barata, "Keamanan Digital untuk Anak Usia Dini: Strategi Pencegahan Ketergantungan Gadget di PAUD," *Cokroaminoto J. Prim. Educ.*, vol. 8, no. 4, hal. 1511–1522, Des 2025, doi: 10.30605/cjpe.8.4.2025.6501.
- [24] R. Falensia, "Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini," *DUNIA ANAK J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 8, no. 2, hal. 139–145, 2025, doi: 10.31932/jpaud.v8i2.5738.
- [25] M. Ulfah, *Digital Parenting: Bagaimana Orang Tua Melindungi Anak-anak dari Bahaya Digital?* Edu Publisher, 2020. [Daring]. Tersedia pada: <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=wzsBEAAAQBAJ>
- [26] L. Tang, G. Darlington, D. W. L. Ma, dan J. Haines, "Mothers' and fathers' media parenting practices associated with young children's screen-time: a cross-sectional study," *BMC Obes.*, vol. 5, no. 1, hal. 37, Des 2018, doi: 10.1186/s40608-018-0214-4.
- [27] A. N. Maulani, M. Musdalifa, M. Muslimah, N. S. R, dan W. Widiyanto, "Hakikat Perkembangan Anak dan Pendidikan Karakter: Telaah Teori Ekologi Bronfenbrenner Dan Hadis dalam Konteks Pendidikan Indonesia," *J. Keilmuan dan Pengajaran*, vol. 10, no. 1, hal. 19–39, 2026, [Daring]. Tersedia pada: <https://journal.fexaria.com/j/index.php/jkp/article/view/962>
- [28] N. S. Najibah, T. S. Rahayu, dan N. Tazkiyah, "Pemanfaatan Media Digital sebagai Alat Pembelajaran Interaktif bagi Anak Usia Dini," *J. Anak Usia Dini Holistik Integr.*, vol. 8, no. 2, hal. 133, Feb 2026, doi: 10.36722/jaudhi.v8i2.5264.
- [29] M. Maulidian dan F. E. Sativa, "Perubahan perilaku sosial anak usia dini sebagai dampak pembatasan gadget oleh orangtua di lombok timur," *J. Psimawa Diskurs. Ilmu Psikol. Dan Pendidik.*, vol. 8, no. 1, hal. 114–122, 2025, doi: 10.36761/jp.v8i1.5791.
- [30] S. Wahdini, "Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan Anak di Era Digital," *Educ. J. Pendidik. dan Kesehat.*, vol. 2, no. 1, hal. 89–94, Sep 2024, doi: 10.70437/jedu.v2i1.15.
- [31] J. Mufidah, "Sosialisasi Fitur Parental Control Internet pada Gadget di Dusun Cigulingharjo Padangjaya Majenang," *SIKAMA Sinergi Akad. dan Masy.*, vol. 3, no. 2, hal. 51–63, Okt 2025, doi: 10.61488/sikama.v3i2.649.