

PERAN ORANG TUA DALAM MEMINIMALISIR PENGGUNAAN *GADGET* PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN

Nurul Aenun Adlia¹, A. Nurhayati², Muhammad Irham Zainuri³

¹adlianurulaenun@gmail.com, ²nurhayati@umpalopo.ac.id, ³muhammadirham@umpalopo.ac.id

Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstract

This study discusses the role of parents in reducing *gadget* use among children aged 3–6 years in Kombong Village, Bua District. The phenomenon of increasing *gadget* use among young children raises concerns about negative impacts on physical, social, emotional, and cognitive development. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach to explore the experiences and views of parents. The research subjects were seven parents selected through purposive sampling, with the criterion of having children aged 3–6 years who use *gadgets*. Data were collected through observation, interviews, and documentation, then analyzed using data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study indicate that parents play a role through direct supervision, regulating usage duration, and monitoring the content accessed by children. The strategies employed include encouraging children to play with peers, providing educational games, gardening, reading books, drawing, and engaging in outdoor activities. This approach effectively diverts children's attention from *gadgets*, enhances social skills, and reduces the risk of addiction. These findings underscore the importance of active parental involvement in maintaining a balance between technology use and children's development.

Keywords: *the role of parents, gadgets, early childhood, parenting strategies*

Abstrak

Penelitian ini membahas peran orang tua dalam mengurangi penggunaan *gadget* pada anak usia 3–6 tahun di Dusun Kombong, Kecamatan Bua. Fenomena meningkatnya penggunaan *gadget* pada anak usia dini menimbulkan kekhawatiran akan dampak negatif terhadap perkembangan fisik, sosial, emosional, dan kognitif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman dan pandangan orang tua. Subjek penelitian adalah tujuh orang tua yang dipilih melalui purposive sampling, dengan kriteria memiliki anak usia 3–6 tahun pengguna *gadget*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua berperan melalui pendampingan langsung, pengaturan durasi penggunaan, serta pemantauan konten yang diakses anak. Strategi yang digunakan meliputi mengajak anak bermain bersama teman sebaya, menyediakan permainan edukatif, berkebun, membaca buku, menggambar, dan beraktivitas di luar rumah. Pendekatan ini efektif mengalihkan perhatian anak dari *gadget*, meningkatkan keterampilan sosial, serta mengurangi risiko kecanduan. Temuan ini menegaskan pentingnya keterlibatan orang tua secara aktif untuk menjaga keseimbangan penggunaan teknologi dan perkembangan anak.

Kata Kunci: *peran orang tua, gadget, anak usia dini, strategi pengasuhan*

PENDAHULUAN

Perubahan teknologi yang terus berkembang menunjukkan bahwa kemajuan akan terus berlangsung pada setiap generasi, salah satu teknologi yang kini sering digunakan adalah *gadget*, *gadget* sangat membantu berbagai aspek kehidupan manusia di era saat ini. (Matakena & Supratman, 2022). *Gadget* dapat mempermudah pekerjaan, komunikasi, serta memberikan akses hiburan dan media pembelajaran, oleh karena itu, dengan pesatnya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, penggunaannya kini semakin mudah diakses oleh berbagai lapisan masyarakat, tanpa memandang bidang, usia, atau tingkat pendidikan (Nurhidayah et al., 2021).

Penggunaan *gadget* saat ini tidak hanya terbatas pada orang dewasa, tetapi juga melibatkan anak-anak, dan kecanduan *gadget* telah menjadi masalah yang semakin meluas, sebab Ketua Lembaga Perlindungan Anak mengungkapkan bahwa sejak tahun 2013, lembaganya telah menangani 17 kasus anak yang mengalami kecanduan *gadget*, sementara itu, Komisi Nasional Perlindungan Anak juga mencatat bahwa sejak tahun 2016, mereka telah menangani 42 kasus serupa (Hidayat & Maesyaroh, 2021).

Terdapat beberapa faktor yang menjadi alasan orang tua memberikan *gadget* pada anak, seperti untuk menenangkan anak, memberikan hiburan, dan karena keterbatasan waktu orang tua dalam mengawasi, *gadget* juga dianggap sebagai solusi praktis agar anak tidak tertinggal perkembangan zaman atau pengetahuan tentang dunia luar, sehingga penggunaan *gadget* oleh anak sering kali dipilih sebagai cara untuk membantu orang tua dalam mengelola perilaku anak (Nugroho et al., 2022). Selain itu, *gadget* yang digunakan oleh anak merupakan *gadget* milik orang tuanya, karena orang tua belum mengizinkan sepenuhnya kepada anak untuk memiliki *gadget* sendiri, sehingga orang tua hanya memberikan *gadget* kepada anak ketika mereka memintanya untuk bermain serta durasi waktunya yang diberikan kurang lebih satu jam (Jafri & Defega, 2020).

Penggunaan *gadget* tanpa pengawasan dapat memberikan dampak buruk terhadap perkembangan anak, oleh karena itu, peran orang tua dalam mengontrol penggunaannya sangatlah penting. Penelitian ini juga merujuk pada teori sosial kognitif yang dikembangkan oleh Albert Bandura, yang menyatakan bahwa perilaku anak terbentuk tidak hanya melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan terhadap perilaku orang-orang di sekitarnya (Handayaningsih et al., 2024). Dalam konteks ini,

orang tua berperan penting sebagai model dalam penggunaan *gadget* dan penguatan perilaku melalui interaksi sosial yang terjadi di lingkungan keluarga, di satu sisi, *gadget* memiliki dampak positif seperti membantu anak belajar melalui permainan edukatif yang meningkatkan kemampuan berpikir, namun jika penggunaannya tidak dibatasi, dampak negatif seperti gangguan tumbuh kembang, masalah psikologis, dan pengaruh buruk pada perilaku sosial dapat terjadi, selain itu, konten negatif yang tidak sesuai usia juga berpotensi mengganggu perkembangan emosi dan kepribadian anak (Rismala et al., 2021).

Peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan permasalahan yang di kaji. Penelitian berjudul Peran orang tua dalam mengontrol penggunaan *gadget* pada anak usia 11 tahun, hasil penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua penting dalam mengatur waktu penggunaan *gadget* dan mengawasi interaksi sosial anak (Hidayatuladkia et al., 2021). Penelitian lain berjudul Hubungan pengawasan orang tua dalam penggunaan *gadget* dengan tingkat perkembangan pada anak usia prasekolah di wilayah RW 001 kelurahan pondok betung kecamatan pondok aren kota Tangerang, hasil penelitian menyatakan bahwa nilai p value 0,0001 ($p \text{ value} < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengawasan orang tua dalam penggunaan *gadget* dengan tingkat perkembangan anak usia prasekolah (Dinda Wardianti et al., 2024). Penelitian berjudul Peran orang tua dalam mengawasi penggunaan *gadget* terhadap remaja usia 13-15 tahun, dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa peran orang tua dalam mengawasi anak remajanya dalam penggunaan *gadget* belum terlaksana dengan baik (Tarigan et al., 2022).

Peneliti mengidentifikasi adanya celah dalam kajian tentang peran orang tua dalam mengontrol penggunaan *gadget*. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak fokus pada anak usia yang lebih besar, seperti usia 11 tahun, dan hanya menekankan pada langkah-langkah seperti membatasi waktu penggunaan atau memantau konten yang diakses oleh anak. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini juga melihat bagaimana peran orang tua dalam mengembangkan kemampuan berpikir dan kreativitas anak melalui berbagai kegiatan yang menarik sebagai alternatif pengganti *gadget*. Orang tua tidak hanya melarang atau membatasi, tetapi juga mengajak anak melakukan aktivitas lain seperti bermain sambil belajar. Selain itu, penelitian ini juga memperhatikan pentingnya membangun kedekatan emosional antara orang tua dan anak

dalam proses membatasi penggunaan *gadget*. Orang tua memberikan perhatian dan kenyamanan agar anak tetap merasa disayangi, walaupun keinginannya untuk bermain *gadget* tidak selalu dituruti. Dengan demikian, peran orang tua tidak hanya berfokus pada pengaturan dan pengawasan, tetapi juga berperan dalam menstimulasi perkembangan kognitif serta menjaga keseimbangan emosional anak.

Berdasarkan hasil observasi awal di Dusun Kombong, Kecamatan Bua, menunjukkan bahwa terdapat beberapa anak menggunakan *gadget* tanpa pengawasan orang tua. Dalam penelitian ini, orang tua dari tujuh anak dijadikan informan karena anak-anak tersebut memenuhi kriteria usia 3–6 tahun dan menggunakan *gadget*. Penggunaan *gadget* secara berlebihan berpotensi menghambat perkembangan sosial dan bahasa anak, karena mereka lebih fokus pada layar dibanding berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Selain itu, anak-anak yang terlalu sering menggunakan *gadget* cenderung menunjukkan perilaku agresif, seperti mudah marah, berteriak, dan memukul ketika keinginan mereka tidak terpenuhi. Kondisi ini juga meningkatkan risiko kecanduan *gadget*, yang membuat mereka sulit melepaskan perangkat tersebut.

Setelah melakukan observasi peneliti juga melakukan wawancara terhadap salah satu orang tua yang mengatakan bahwa memberikan *gadget* kepada anak dengan tujuan untuk mengalihkan perhatian mereka, agar anak tidak rewel dan mengganggu pekerjaan orang tua, serta alasan lain dari pemberian *gadget* yaitu sebagai sarana hiburan. Oleh karena itu berdasarkan hasil uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Peran Orang Tua Dalam Meminimalisir Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia 3-6 Tahun Di Dusun Kombong, Kec.Bua.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Metode fenomenologi digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh individu maupun kelompok. Penelitian ini berfokus pada bagaimana subjek merasakan, memahami, dan memaknai pengalaman tersebut berdasarkan sudut pandang mereka sendiri (Nasir et al., 2023). Informan dalam penelitian ini adalah orang tua, baik ibu maupun ayah, yang tinggal di Dusun Kombong. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Kriteria tersebut adalah orang tua yang

tinggal di Dusun Kombong dan memiliki anak berusia 3–6 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur. Keabsahan data diperoleh melalui *member checking*, yaitu dengan kembali ke lokasi penelitian (*research setting*) untuk memverifikasi kredibilitas informasi yang telah diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peran orang tua dalam meminimalisir penggunaan *gadget* pada anak usia 3-6 tahun

1. Pendampingan orang tua

Seluruh informan mengungkapkan bahwa mereka mendampingi anak saat menggunakan *gadget* dengan menjawab setiap pertanyaan dan rasa ingin tahu anak terkait hal-hal baru yang dilihat. Selain itu, mereka juga mengajak anak berdiskusi mengenai apa yang sedang ditonton atau dimainkan di *gadget*.

2. Kontrol Waktu

Seluruh informan membatasi penggunaan *gadget* pada anak selama 1–2 jam setiap hari. Informan DR memanfaatkan alarm sebagai pengatur durasi penggunaan, sedangkan informan NN, HD, JM, dan WY menggunakan aplikasi pengendalian seperti *mode anak* dan *Google Family Link* untuk membantu meminimalisir waktu penggunaan *gadget*.

3. Pemantauan Konten

Informan WN melakukan pengunduhan video terlebih dahulu sebelum diberikan kepada anak untuk ditonton sebagai bentuk pengawasan terhadap konten. Sementara itu, informan AR, AL, dan IS memanfaatkan aplikasi YouTube Kids, sedangkan informan NN, JM, HD, dan WY menggunakan aplikasi Google Family Link serta *mode anak* untuk memantau aktivitas anak secara berkala dan memastikan konten yang diakses sesuai dengan usia anak.

Strategi orang tua dalam meminimalisir penggunaan *gadget* pada anak usia 3-6 tahun

1. Bermain dengan teman sebaya

Seluruh informan memberikan kesempatan kepada anak untuk bermain dan berinteraksi dengan teman sebaya sebagai strategi mengurangi ketergantungan pada

gadget. Aktivitas seperti bermain sepeda dan bermain peran tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga membantu anak mengembangkan kemampuan sosial melalui kerja sama, komunikasi, dan interaksi langsung.

2. Menyediakan permainan dan aktivitas yang menarik

Seluruh informan menyediakan buku bacaan, permainan, dan mengajak anak membereskan mainan setelah bermain sebagai upaya mengurangi penggunaan *gadget*. Selain itu, informan BS memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan kegiatan di luar ruangan, seperti berkebun, dengan tujuan agar anak dapat berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitar sekaligus mengembangkan kemampuan motorik halus dan kasar. Informan NN, WN, dan HD juga mengajak anak berjalan-jalan di sekitar rumah maupun ke tempat umum seperti taman atau pusat perbelanjaan, yang bertujuan untuk mengenalkan lingkungan yang lebih luas, melatih keterampilan sosial, menambah wawasan, serta merangsang rasa ingin tahu anak melalui pengamatan terhadap berbagai hal di sekitarnya.

Pembahasan

Peran orang tua dalam meminimalisir penggunaan *gadget* pada anak usia 3-6 tahun

1. Pendampingan Orang Tua

Keterlibatan orang tua saat anak menggunakan *gadget* sangat penting agar pemakaian alat elektronik tersebut tetap terkendali dan digunakan untuk hal yang bermanfaat. Dengan adanya dampingan dan arahan dari orang tua, anak menjadi lebih terbatas dalam menggunakan *gadget* serta mengetahui mana konten yang boleh diakses dan mana yang tidak (Irfan & Azmin, 2022). Oleh karena itu, keterlibatan langsung orang tua juga memungkinkan mereka memberikan penjelasan saat anak menemukan sesuatu yang membingungkan, sehingga anak tidak salah menafsirkan informasi dari *gadget*. Selain itu, komunikasi interpersonal dalam keluarga yang dilakukan antara orang tua dan anak merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan perkembangan anak karena komunikasi yang efektif dapat memunculkan rasa pengertian, kesenangan, pengaruh pada sikap, dan hubungan yang semakin baik (Nurhidayah et al., 2021). Hal ini di perkuat sebagaimana tergambar dalam petikan transkrip wawancara berikut:

"Saya lihat apa na nonton di HP-nya, dan biasa juga bertanya kalau ada tidak na

mengerti, jadi ku jawab. Karena tidak bisa ka mau di dekatnya terus, karena biasa ada apa juga ku kerja, kayak membersihkan. Tapi tetap ji juga ku perhatikan juga apa na lihat di HP-nya, tidak saya bebaskan begitu saja." (CS baris 40-49)

"saya lihat biasa kalau anaku pegang hp. Kadang duduka juga di sebelahnya, saya lihat apa itu yang na buka, apa dia nonton. Kalau ada yang saya rasa tidak bagus, langsung saya bilangi, "Jangan itu nak, cari yang lain saja". (AD baris 64-70)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa orang tua tidak hanya mendampingi anak secara fisik, melainkan mereka juga menunjukkan keterlibatan secara emosional dan komunikasi saat anak menggunakan *gadget*. Kehadiran orang tua bukan hanya sekadar duduk di sebelah anak, tetapi juga turut memperhatikan dan merespon apa yang anak lihat atau mainkan. Ketika anak menemukan hal yang tidak mereka mengerti, orang tua biasanya langsung memberikan penjelasan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh anak. Dengan cara ini, anak tidak hanya merasa ditemani, tetapi juga merasa diperhatikan dan dihargai.

Hal ini di perkuat dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa ketika anak sedang menggunakan *gadget* perlu ada pengawasan dari orang tua, untuk mengarahkan agar anak tersebut tidak terpengaruh dari penggunaan *gadget* (Tandi et al., 2023). Pendampingan semacam ini membuat anak tidak sembarangan dalam menggunakan *gadget*, karena tahu bahwa orang tuanya selalu ada untuk membimbing. Selain itu, walaupun orang tua terkadang memiliki kesibukan lain seperti memasak, mencuci, atau membersihkan rumah, mereka tetap berusaha memantau dari jauh, baik dengan mendengarkan suara dari *gadget* anak atau sesekali melihat layar. Ini menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua bukan hanya saat ada waktu luang, tapi menjadi bagian dari rutinitas mereka dalam menjaga tumbuh kembang anak agar tetap sehat dan terarah, termasuk dalam hal penggunaan teknologi.

2. Kontrol Waktu

Penggunaan *gadget* pada anak perlu dibatasi dengan waktu yang jelas untuk mencegah dampak negatif, seperti kelelahan mata dan kurangnya aktivitas fisik. Orang tua harus bersikap tegas dalam menerapkan aturan ini sebagai bentuk pengendalian yang mendukung kesehatan dan perkembangan anak. Salah satu

langkah yang dapat dilakukan adalah dengan menghentikan aktivitas bermain *gadget* ketika anak sudah melebihi batas waktu yang telah disepakati, meskipun anak menunjukkan penolakan atau menangis (Fathia Nurfadilah & Badru Zaman, 2019). Ketegasan ini penting agar anak belajar memahami konsekuensi dari penggunaan *gadget* yang berlebihan. Selain itu, komunikasi yang jelas mengenai durasi pemakaian juga harus dilakukan sejak awal.

Orang tua perlu memberi tahu anak kapan waktu mulai dan berhenti bermain, sehingga anak memiliki ekspektasi yang jelas. Apabila anak tetap tidak mematuhi aturan tersebut, maka orang tua berhak mengambil tindakan, seperti mengambil *gadget* dari tangan anak secara langsung, agar batasan yang telah ditetapkan tetap dihormati (Imailda Nur Laila, 2024). Pendekatan ini tidak hanya membantu mengatur waktu penggunaan *gadget*, tetapi juga melatih kedisiplinan dan pemahaman anak terhadap aturan yang berlaku di rumah. Hal ini diperkuat oleh keterangan beberapa orang tua dalam wawancara, yang mengungkapkan bentuk pembatasan waktu *gadget* yang mereka terapkan:

“Dalam sehari, jangka waktu yang saya kasih itu satu jam, karena saya tidak bebaskan. Saya kasih satu jam, kalau dia minta siang, begitu pun kalau dia minta lagi malam”. (DR baris 11-16)

“kalau saya itu biasanya lebih dari satu kali, tapi itu waktunya tida berdekatan dan hanya satu sampai dua jam saja saya kasih izin untuk pake hpnya”. (AD baris 21-24)

Berdasarkan penjelasan dari beberapa orang tua, terlihat bahwa mereka memiliki peran penting dalam mengatur waktu penggunaan *gadget* pada anak. Anak tidak dibiarkan bermain *gadget* secara bebas, melainkan diberikan batasan waktu yang jelas setiap harinya. Sebagian besar orang tua menyampaikan bahwa anak mereka biasanya menggunakan *gadget* lebih dari satu kali dalam sehari, seperti setelah mandi, sesudah makan, atau sebelum tidur. Walaupun digunakan beberapa kali, waktu penggunaannya tetap dikontrol, dengan durasi rata-rata antara satu hingga dua jam setiap hari. Namun, penting untuk memperhatikan apakah batasan tersebut sudah sesuai dengan standar yang dianjurkan bagi anak usia 3–6 tahun. Rekomendasi dari World Health Organization/WHO menyebutkan pentingnya aktivitas fisik dan tidur pada anak balita dan mengatakan bahwa waktu pajanan layar dibatasi sampai

maksimal 1 jam per hari pada anak di atas 2–5 tahun, sedangkan pada anak usia 1 tahun sama sekali tidak direkomendasikan untuk aktivitas yang melibatkan pajanan layar (Sommer et al., 2021). Oleh karena itu, peran orang tua sangat diperlukan untuk terus mengevaluasi dan menyesuaikan durasi penggunaan *gadget* agar anak tetap berada dalam batas yang sehat dan sesuai dengan usia perkembangan mereka.

3. Pemantauan Konten

Selain membatasi waktu penggunaan, orang tua juga perlu memperhatikan konten yang diakses anak saat menggunakan *gadget*. Tujuannya adalah untuk mencegah anak terpapar tayangan yang tidak sesuai dengan usianya, seperti kekerasan atau bahasa kasar. Sebaliknya, jika anak mengakses konten yang bersifat edukatif dan sesuai dengan tahap perkembangannya, maka hal tersebut dapat mendukung proses belajar, memperkaya kosakata, serta menstimulasi daya pikir dan kreativitas anak (Limardi et al., 2019). Setiap orang tua memiliki cara tersendiri dalam melakukan pengawasan. Sebagai bentuk konkret dari hal tersebut, berikut hasil wawancara yang menjelaskan bagaimana orang tua memantau konten yang dilihat anak:

“Itu aplikasi Google Family Link ku pake. Dari situka bisa lihat apa dia buka, apa nah nonton, jadi kalau ada yang tidak seharusnya na lihat, ku hapus atau ku blokir toh, jadi itu dia nonton sesuai dengan umurnya”. (NN baris 54-60)

“Iya tetap saya pantau, apliaksi yang ku kasihkan izin yang bisa dia buka itu youtube kids selebihnya itu tidak ku izinkan buka aplikasi lain”. (AL baris 39-43)

Berdasarkan penjelasan para orang tua, terlihat bahwa mereka tidak hanya memberikan akses *gadget* kepada anak, tetapi juga turut mengontrol apa saja yang ditonton, seperti memilih aplikasi tertentu yang dapat memblokir tayangan yang dianggap tidak sesuai, hingga mengunduh video terlebih dahulu agar anak hanya menonton konten yang telah dipilih. Orang tua yang secara aktif memilih konten dan mendampingi anak saat menggunakan *gadget* cenderung mampu memaksimalkan manfaat dari media digital (Fitri Asniah1, 2025). Pendapat ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* tanpa pengawasan dapat menghambat kemampuan komunikasi anak, sebab anak cenderung pasif, hanya fokus pada visual, dan enggan berkomunikasi langsung, sehingga berisiko memicu perilaku agresif di kemudian hari, sehingga peran orang tua dalam mengawasi dan mengarahkan penggunaan teknologi sangat penting

(Munisa, 2020).

Strategi orang tua dalam meminimalisir penggunaan *gadget* pada anak usia 3-6 tahun

1. Bermain Dengan Teman Sebaya

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meminimalisir ketergantungan anak pada *gadget* adalah dengan membiasakan mereka bermain bersama teman sebayanya. Saat anak berinteraksi dan menikmati waktu dengan teman-temannya, perhatian mereka akan teralihkan dari layar dan lebih tertuju pada kegiatan sosial yang menyenangkan. Dari sisi interaksi sosial, anak di bawah 5 tahun sebaiknya lebih banyak melakukan aktivitas fisik seperti bergerak, meraih, dan merasakan benda secara langsung karena meskipun di *gadget* terdapat pengenalan warna dan permainan, pengalaman nyata tetap tidak tergantikan (Sahriana, 2019).

Selain itu, orang tua juga mengamati bahwa ketika anak bermain bersama teman sebayanya, mereka menjadi lebih aktif, menikmati berbagai permainan secara langsung, dan cenderung melupakan *gadget*. Dari pengamatan tersebut, terlihat bahwa aktivitas bermain seperti ini secara alami membantu mengalihkan perhatian anak dari penggunaan *gadget* ke kegiatan yang lebih bermanfaat. Berikut beberapa kutipan wawancara yang menggambarkan aktivitas bermain anak yang membuat mereka tidak lagi tertarik menggunakan *gadget*:

“Main lari-lari, baru main bola, sama biasa main sembunyi-sembunyi juga, kalau main begitu tidak na minta mi hpnya jadii tidak adami waktunya pegang hp kah sibuk mi main”. (DR baris 129-134)

”Strategi yang saya terapkan itu yaaa, saya biarkan untuk main sama teman temannya seperti main bola dan main sepeda dekat rumah”. (AL baris 69-71,90-91)

Berdasarkan kutipan tersebut, terlihat bahwa keinginan anak untuk bermain muncul secara alami saat mereka berada di lingkungan yang mendukung, terutama ketika bersama teman sebaya. Pada usia anak-anak, seharusnya mereka lebih dijauhkan dari *gadget* dan dapat memanfaatkan waktu bermain dengan teman sebaya untuk menumbuhkan rasa empati sosial, yang tidak dapat dibentuk secara instan (Mawarti, 2022). Berbagai aktivitas seperti bermain bola, menggambar, bersepeda, hingga permainan peran dilakukan tanpa paksaan dari orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa anak sebenarnya memiliki ketertarikan kuat terhadap kegiatan yang aktif dan

kreatif, asalkan ada kesempatan dan teman untuk melakukannya. Kebiasaan ini secara tidak langsung membantu anak mengurangi ketergantungan terhadap *gadget*, karena mereka menemukan bentuk hiburan lain yang lebih menyenangkan dan melibatkan interaksi langsung. Jenis permainan seperti ini juga sangat bermanfaat bagi perkembangan sosial anak karena saat bermain bersama, mereka belajar berinteraksi, saling mengenal, dan menjalin hubungan sosial dengan teman sebayanya (Octaviana & Asih, 2022).

2. Menyediakan Permainan Dan Aktivitas Yang Menarik

Selain mendorong anak untuk bermain dengan teman sebayanya, orang tua juga berupaya menciptakan lingkungan bermain yang menyenangkan di rumah. Mereka menyediakan berbagai permainan dan aktivitas menarik sebagai upaya mengalihkan perhatian anak dari penggunaan *gadget*. Aktivitas seperti ini penting karena pada masa awal perkembangan, anak-anak membutuhkan rangsangan fisik dan indera, seperti bergerak, berlari, menyentuh benda, serta berinteraksi langsung dengan lingkungan nyata yang tidak sepenuhnya dapat diperoleh melalui layar, meskipun terdapat konten edukatif di dalamnya (Yumarni, 2022). Untuk itu, orang tua memperkenalkan berbagai kegiatan alternatif seperti bermain di luar, membaca buku, atau permainan kreatif tanpa *gadget*. Aktivitas ini membantu anak menemukan kesenangan di luar layar dan mendukung perkembangan mereka secara lebih menyeluruh (Utomo & Pahlevi, 2022). Ketika anak diberikan kegiatan yang sesuai dengan minatnya, mereka akan lebih fokus pada hal-hal yang positif dan bermanfaat. Dengan begitu, anak tetap aktif, terlibat dalam aktivitas yang merangsang kreativitas, dan merasa senang meskipun tanpa menggunakan perangkat digital. Berikut kutipan langsung dari beberapa orang tua mengenai aktivitas yang mereka lakukan bersama anak:

“Saya belikan mainan, seperti mainan masak-masak, baru dokter-dokteran. Sama ku belikan juga crayon, na pakai menggambar atau mecoret-coret di buku. Dan saya ajak juga anaku jalan-jalan dekat rumah”. (IS baris 109-113)

“Biasa saya ajak jalan-jalan, kayak ke lapangan lihat orang main bola, ku kasih buku buat mecoret, ku belikan mainan, saya ajak juga tidur siang dan nonton tv”. (WN baris 72-77)

Penjelasan dari beberapa orang tua di atas memperlihatkan bahwa kehadiran orang tua dalam mendampingi anak sangat berpengaruh terhadap kebiasaan penggunaan *gadget*. Dengan menyediakan berbagai aktivitas yang menyenangkan dan sesuai dengan minat anak, perhatian mereka bisa lebih mudah teralihkan ke hal-hal positif. Anak-anak yang sibuk bermain secara langsung, baik di dalam rumah maupun di luar bersama teman-temannya, cenderung lebih aktif dan tidak terpaku pada layar. Ini menunjukkan bahwa pendekatan yang sederhana namun konsisten dari orang tua dapat menjadi cara efektif dalam meminimalisir penggunaan *gadget* pada anak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi penggunaan *gadget* pada anak usia 3–6 tahun. Peran tersebut terlihat dari upaya orang tua dalam mendampingi anak saat menggunakan *gadget*, mengatur waktu penggunaan, serta memantau konten yang diakses. Selain itu, orang tua juga menerapkan berbagai strategi seperti mengajak anak bermain bersama teman sebaya dan menyediakan aktivitas menarik agar perhatian anak tidak hanya tertuju pada layar *gadget*. Pendekatan ini membantu anak lebih aktif secara fisik dan sosial, serta mengurangi ketergantungan terhadap teknologi.

REFERENSI

- Dinda Wardianti, Diana Rhismawati Djupri, Aat Yatnikasari, & Nila Rostarina. (2024). Hubungan Pengawasan Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Perkembangan Pada Anak Usia Prasekolah di Wilayah RW 001 Kelurahan Pondok Betung Kecamatan Pondok Aren Kota Tangerang Selatan. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(4), 01–15. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i4.350>
- Fitri Asniah1, S. D. (2025). *Strategi Orangtua dalam Mengontrol Penggunaan Gadget Agar Bahasa Anak Berkembang dengan Baik Fitri*. 3(2), 225–231.
- Handayaningsih, A. C. R., Fauziati, E., Maryadi, M., & Supriyoko, A. (2024). Pembelajaran Berdiferensiasi Di PAUD Dalam Konsep Sosial Kognitif Albert Bandura. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 771–777.
- Hidayat, A., & Maesyaroh, S. S. (2021). Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(5), 356. <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v1i5.159>
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunuddin, M., & Ardianti, D. S. (2021). peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia 11 tahun. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(4), 01–15. <https://doi.org/10.23887/jpppp.v5i3.38996>

- Jafri, Y., & Defega, L. (2020). Gadget Dengan Perkembangan Sosial dan Bahasa Anak Usia 3-6 Tahun. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 3(1), 76–83.
- Limardi, S., Widinugroho, S., & Ribuan, C. (2019). Penggunaan Media Informasi yang Bijak untuk Anak Usia Dini di Era Digital. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(11), 702–706. <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/415>
- Matakena, S. F., & Supratman, L. P. (2022). Peran Orang Tua dalam Pembatasan Penggunaan Gadget Anak Usia Sekolah Dasar di Kabupaten Indramayu. *SEIKO: Journal of ...*, 5(1), 649–669. <https://doi.org/10.37531/sejaman.v5i2.2446>
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif 1. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APendekatan>
- Nugroho, R., Artha, I. K. A. J., Nusantara, W., Cahyani, A. D., & Patrama, M. Y. P. (2022). Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5425–5436. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>
- Nurhidayah, I., Ramadhan, J. G., Amira, I., & Lukman, M. (2021). Peran Orangtua Dalam Pencegahan Terhadap Kejadian Adiksi Gadget Pada Anak: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(9), 12. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Rismala, Y., Aguswan, Priyantoro, D. E., & Suryadi. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *El-Athfal: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak*, 1(01), 46–55. <https://doi.org/10.56872/elathfal.v1i01.273>
- Sommer, I., Nußbaumer-Streit, B., & Gartlehner, G. (2021). WHO Guideline: Physical Activity, Sedentary Behavior and Sleep for Children under 5 Years of Age. *Gesundheitswesen*, 83(7), 509–511. <https://doi.org/10.1055/a-1489-8049>
- Tandi, Z., Waani, F., & Goni, Shirley Y. V. I. (2023). Peran Orang Tua Terhadap Anak Dibawah Umur dalam Menggunakan Teknologi (Gadget) di Kelurahan Sumompo Kecamatan Tuminting Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Society*, 3(2), 1–6.
- Tarigan, T. N., Tibo, P., & Lumbanbatu, C. (2022). Peran Orang Tua Dalam Mengawasi Penggunaan Gadget Terhadap Remaja Usia 13-15 Tahun. *05(01)*, 1–6.