



Hubungan Pola Pendampingan Orang Tua dengan Kebiasaan Screen Time pada Anak Paud Usia Pra Sekolah (3-6 Tahun) : *A Systematic Literature Review*

Sucita¹, Rima Novianti², Iwan Permana³

¹⁻³Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

¹sucitamugia9@gmail.com

Abstract

The rapid development of digital technology has increased screen time exposure among young children, particularly preschool-aged children between three and six years old, who are undergoing a critical period of cognitive, language, and emotional development. Screen use that exceeds the recommendations of the World Health Organization indicates that children's screen time habits closely relate to their family environment, particularly the ways in which parents guide and supervise digital media use. This study aimed to comprehensively analyze the relationship between parental mediation and screen time habits among preschool-aged children and to identify the most effective parental mediation strategies for controlling digital media use. This study employed a Systematic Literature Review method based on the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses guidelines. The researchers retrieved relevant studies from several international databases, including Scopus, ScienceDirect, PubMed, Web of Science, the Cochrane Library, and Google Scholar, covering publications from 2010 to 2026. The review included empirical studies that examined parenting practices or parental mediation in relation to screen time among preschool-aged children. The researchers conducted a narrative synthesis to identify patterns of association and determinants that influenced children's screen use habits. The findings demonstrated a significant relationship between parental mediation and both the duration and quality of children's screen time. Restrictive mediation represented the most effective strategy for controlling screen time duration, whereas active mediation played an important role in improving the quality of children's digital experiences. In contrast, inadequate parental supervision, technoference, and the use of digital devices as digital pacifiers contributed to excessive and uncontrolled screen time. Furthermore, parental modeling emerged as a major predictor of children's digital habits. This review concludes that effective screen time management among preschool-aged children largely depends on the quality of parental mediation through appropriate restrictions, active interaction, and consistent parental behavior. Therefore, parents need to adopt balanced parenting strategies by implementing a family media plan, improving their digital literacy, and providing alternative non-digital activities to support children's optimal growth and development in the digital era.

Keywords: Parental mediation, parental mediation, screen time, preschool children, early childhood development

Abstrak

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah meningkatkan paparan screen time pada anak usia dini, khususnya pada kelompok usia prasekolah (3–6 tahun), yang berada pada fase kritis perkembangan kognitif, bahasa, dan emosional. Tingginya durasi penggunaan gawai yang melebihi rekomendasi World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa kebiasaan screen time pada anak tidak terlepas dari peran lingkungan keluarga, terutama pola pendampingan orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif hubungan antara pola pendampingan orang tua (*parental mediation*) dengan kebiasaan screen time pada anak usia prasekolah, serta mengidentifikasi strategi pendampingan yang paling efektif dalam mengontrol penggunaan media digital. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pendekatan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Sumber data diperoleh dari beberapa basis data internasional, yaitu Scopus, ScienceDirect, PubMed, Web of Science, Cochrane Library, dan Google Scholar, dengan rentang publikasi tahun 2010–2026. Artikel yang diseleksi memenuhi kriteria inklusi berupa penelitian empiris yang membahas pola asuh atau mediasi orang tua serta

screen time pada anak usia prasekolah. Data dianalisis secara naratif untuk mengidentifikasi pola hubungan dan faktor determinan yang memengaruhi kebiasaan penggunaan layar pada anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola pendampingan orang tua dengan durasi dan kualitas *screen time* anak. Mediasi restriktif terbukti paling efektif dalam mengontrol durasi penggunaan layar, sementara mediasi aktif berperan penting dalam meningkatkan kualitas pengalaman digital anak. Sebaliknya, pola pendampingan yang lemah, *technoference*, serta penggunaan gawai sebagai digital pacifier berkontribusi terhadap peningkatan screen time yang tidak terkontrol. Selain itu, perilaku orang tua sebagai model (*parental modeling*) menjadi prediktor utama dalam membentuk kebiasaan digital anak. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan pengelolaan screen time pada anak usia prasekolah sangat bergantung pada kualitas pendampingan orang tua, baik dalam bentuk pembatasan, interaksi aktif, maupun konsistensi perilaku. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengasuhan yang seimbang melalui penerapan family media plan, peningkatan literasi digital orang tua, serta penyediaan aktivitas alternatif non-digital guna mendukung tumbuh kembang anak secara optimal di era digital.

Kata kunci: pola pendampingan orang tua, parental mediation, screen time, anak prasekolah, perkembangan anak usia dini

© 2025 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Di era digital saat ini, gawai telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam lingkup keluarga dengan anak usia dini. Perangkat digital kini dianggap sebagai "kekuatan dominan" yang memengaruhi berbagai aspek pertumbuhan anak, di mana sebagian besar anak di negara berkembang sudah memiliki jejak digital bahkan sebelum mereka berusia dua tahun [4]. Lingkungan rumah saat ini telah bertransformasi menjadi "lanskap teknologi yang kaya," yang secara tidak langsung mengubah pola interaksi tradisional antara anak dengan orang tua dan lingkungan sekitarnya [8], [9]. Perkembangan teknologi yang sangat pesat ini membawa tantangan baru bagi orang tua dalam menyeimbangkan antara pemanfaatan peluang edukasi digital dan perlindungan anak dari potensi risiko yang muncul [4], [11].

Masa anak usia dini (0–6 tahun) merupakan fase kritis yang sering disebut sebagai "golden age" atau periode emas, di mana terjadi perkembangan otak yang sangat pesat dan kemunculan berbagai kemampuan kognitif dasar [9], [11]. Paparan media layar pada periode ini memiliki dampak signifikan terhadap neuroplastisitas otak, di mana pengalaman positif dapat meningkatkan kemampuan belajar, sementara pengalaman buruk atau berlebihan justru dapat menghambat pertumbuhan kognitif [11]. Mengingat pentingnya fase ini, kebiasaan penggunaan layar atau screen time yang terbentuk sejak usia prasekolah cenderung akan menetap dan menjadi pola perilaku yang sulit diubah di masa depan [13], [3]. Oleh karena itu, pengaturan dan pendampingan orang tua terhadap aktivitas digital anak menjadi faktor yang sangat menentukan kualitas perkembangan mereka di masa depan [9], [1].

Meskipun terdapat berbagai manfaat potensial dari konten edukatif, banyak organisasi kesehatan dunia

telah mengeluarkan peringatan keras mengenai durasi penggunaan layar. World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar anak usia 2 hingga 5 tahun tidak menghabiskan lebih dari satu jam per hari untuk aktivitas layar statis, sementara anak di bawah 18–24 bulan sebaiknya tidak terpapar layar sama sekali kecuali untuk interaksi video [11], [3]. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar anak prasekolah di berbagai negara, termasuk Finlandia, Amerika Serikat, dan China, secara konsisten melampaui batas rekomendasi tersebut [13], [8]. Di Indonesia sendiri, data Riskesdas menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil anak usia dini yang memiliki perkembangan sosial-emosional yang sesuai dengan usianya, yang salah satunya dipicu oleh tingginya durasi penggunaan gawai tanpa kontrol [5], [1].

Dampak dari screen time yang berlebihan pada anak usia prasekolah mencakup berbagai domain perkembangan, terutama fungsi eksekutif dan kemampuan bahasa. Paparan layar yang terlalu dini dan berlebihan sering dikaitkan dengan kelemahan dalam kontrol inhibisi, memori kerja, dan fleksibilitas kognitif [11], [6]. Selain itu, fenomena screen media multitasking (SMM)—seperti menonton televisi sambil bermain ponsel—telah mulai muncul sejak bayi dan terbukti memberikan beban kognitif berlebih yang dapat memicu masalah perhatian di kemudian hari [6]. Anak yang menghabiskan waktu terlalu banyak di depan layar cenderung mengalami kesulitan dalam memahami hubungan antara konten dua dimensi di layar dengan realitas tiga dimensi, sebuah fenomena yang dikenal sebagai video deficit effect [11].

Selain aspek kognitif, perkembangan bahasa anak juga sangat rentan terhadap pengaruh screen time. Berdasarkan displacement hypothesis, waktu yang dihabiskan anak di depan layar sering kali menggantikan aktivitas yang jauh lebih bermanfaat, seperti membaca bersama orang tua atau interaksi

sosial berkualitas [3], [11]. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan durasi layar berkorelasi negatif dengan kemampuan produksi dan komprehensi bahasa, karena stimulasi dari layar bersifat searah dan tidak memberikan kesempatan bagi anak untuk melatih komunikasi dua arah secara aktif [3], [9]. Bahkan, keberadaan televisi yang menyala sebagai latar belakang (background television) terbukti mengurangi jumlah kata yang diucapkan orang tua kepada anak, yang secara langsung menghambat pertumbuhan kosakata [11], [7].

Kualitas perkembangan emosional dan perilaku anak juga sangat dipengaruhi oleh bagaimana orang tua mengelola penggunaan gawai di rumah. Penggunaan gawai sebagai digital pacifier atau alat penenang saat anak sedang rewel dapat menghambat kemampuan anak untuk belajar regulasi emosi secara mandiri [5], [6]. Anak dengan durasi layar tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami kesulitan mengendalikan emosi, tantrum, serta gejala kecemasan dan penarikan diri secara sosial [5], [3]. Di sisi lain, pola asuh yang keras atau tidak konsisten juga dapat mendorong anak mencari pelarian melalui media digital, yang pada akhirnya memperburuk hubungan orang tua-anak dan meningkatkan risiko adiksi gawai [14], [5].

Peran orang tua sebagai fasilitator dan pengawas utama dalam penggunaan media digital menjadi sangat krusial. Parental mediation atau pendampingan orang tua didefinisikan sebagai serangkaian strategi yang dilakukan untuk memaksimalkan manfaat digital dan meminimalkan risikonya [4], [8]. Secara umum, terdapat tiga bentuk pendampingan utama, yaitu pendampingan restriktif, pendampingan instruktif, dan co-viewing [8], [12], [2]. Namun, efektivitas strategi ini sangat bergantung pada perilaku orang tua itu sendiri; fenomena technofence atau gangguan interaksi akibat orang tua yang sibuk dengan ponsel mereka sendiri (phubbing) dapat merusak otoritas pendampingan dan membuat anak cenderung mengabaikan aturan yang telah ditetapkan [12], [4].

Di Indonesia, tantangan pendampingan digital pada anak prasekolah semakin kompleks dengan adanya variasi pola asuh dan tingkat pengetahuan orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh demokratis yang disertai pembatasan screen time mampu memperkuat regulasi emosi anak dan membentuk perilaku yang lebih adaptif [5], [1]. Namun, masih banyak orang tua yang menerapkan pola asuh permisif, memberikan gawai tanpa batasan waktu yang jelas karena kesibukan atau keterbatasan pengetahuan mengenai dampak negatif media digital [9], [5]. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang komprehensif untuk memetakan bagaimana pola pendampingan yang berbeda dapat memengaruhi

kebiasaan penggunaan layar pada anak di rentang usia 3–6 tahun.

Penelitian SLR ini menjadi penting karena adanya kebutuhan akan informasi yang lebih mendalam dan berbasis bukti bagi orang tua, praktisi pendidikan anak usia dini, dan pengambil kebijakan. Intervensi yang dilakukan pada usia 3–5 tahun terbukti memberikan dampak paling signifikan dalam mengurangi durasi layar dibandingkan pada kelompok usia yang lebih tua [13]. Selain itu, memahami bagaimana faktor-faktor yang dapat diubah (modifiable factors) seperti parental self-efficacy dan pemodelan perilaku dapat membantu dalam merancang strategi intervensi yang lebih efektif [8], [4].

Tujuan dari Systematic Literature Review ini adalah untuk menganalisis secara mendalam hubungan antara berbagai pola pendampingan orang tua dengan kebiasaan screen time pada anak prasekolah usia 3–6 tahun. Secara khusus, studi ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi jenis-jenis pola pendampingan yang paling efektif dalam mengontrol durasi layar anak, (2) mengevaluasi dampak dari pola pendampingan tersebut terhadap kebiasaan digital anak, dan (3) merumuskan rekomendasi praktis bagi orang tua dan tenaga pendidik dalam mengelola penggunaan gawai pada anak usia dini secara sehat dan edukatif.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review (SLR)* yang dilakukan sesuai dengan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)*. Pendekatan ini memastikan bahwa proses identifikasi, seleksi, dan evaluasi literatur dilakukan secara transparan, sistematis, dan dapat direplikasi. Tujuan utama dari tinjauan ini adalah untuk mensintesis hubungan antara pola pendampingan orang tua (*parental mediation*) dengan kebiasaan penggunaan layar (*screen time*) pada anak usia prasekolah.

Strategi pencarian dilakukan dengan mengidentifikasi artikel penelitian dari basis data elektronik terkemuka untuk mencakup literatur global yang relevan. Pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dan kosakata terkontrol yang secara spesifik berkaitan dengan pola asuh dan penggunaan media digital. Operator *Boolean (AND, OR)* diterapkan untuk memfokuskan hasil pencarian pada variabel determinan spesifik sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 1. Strategi Pencarian Literatur

Komponen Pencarian	Deskripsi Strategi
Sumber Pustaka (Database)	1. ScienceDirect 2. Scopus 3. Google Scholar 4. PubMed 5. Web of Science 6. Cochrane Library
Kata Kunci Pencarian	("parental mediation" OR "parenting style" OR "parental role") AND ("screen time" OR "digital media" OR "gadget use") AND ("preschool child" OR "early childhood")
Tahun Publikasi	2010 – 2026
Jenis Literatur	1. Peer-Reviewed Journals 2. Systematic Reviews & Meta-Analyses 3. Conference Proceedings
Bahasa	Inggris dan Indonesia

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Untuk memastikan kualitas dan relevansi artikel yang ditinjau, kriteria kelayakan berikut ditetapkan:

1. Kriteria Inklusi: a. Studi yang berfokus pada anak usia prasekolah (rentang usia 0-7 tahun, dengan fokus utama pada 3-6 tahun). b. Penelitian yang secara eksplisit membahas strategi pendampingan orang tua (restriktif, aktif/instruktif, co-viewing) atau pola asuh (otoriter, otoritatif/demokratis, permisif). c. Penelitian empiris dengan desain kuantitatif (cross-sectional, longitudinal), kualitatif (case study, etnografi), atau metode campuran (mixed-methods). d. Artikel yang mencantumkan nilai signifikansi statistik (p-value) untuk studi kuantitatif.
2. Kriteria Eksklusi: a. Studi yang melibatkan subjek anak usia sekolah dasar atau remaja (> 7 tahun) tanpa data terpisah untuk kelompok prasekolah. b. Artikel yang melibatkan anak dengan gangguan perkembangan berat, seperti autisme, ADHD, atau gangguan mental yang terdiagnosis. c. Laporan teknis, editorial, buku, atau artikel opini yang tidak didasarkan pada data empiris.

bersama—memengaruhi pola penggunaan gawai pada anak di masa emas perkembangannya. Analisis juga mempertimbangkan faktor lingkungan rumah seperti technoference (gangguan teknologi pada interaksi) dan penggunaan gawai sebagai alat penenang (digital pacifier). Melalui metode ini, penelitian diharapkan dapat merumuskan model pendampingan digital yang paling efektif untuk mendukung perkembangan kognitif dan emosional anak prasekolah.

Ekstraksi dan Analisis Data

Data dari literatur yang terpilih diekstraksi menggunakan tabel matriks yang mencakup informasi tentang penulis, tahun, tujuan penelitian, metodologi, dan temuan utama mengenai determinan screen time. Analisis data dilakukan secara naratif untuk mengkategorikan faktor-faktor pendampingan menjadi faktor yang dapat dimodifikasi (seperti pemodelan perilaku orang tua, efikasi diri orang tua, dan aturan rumah tangga) serta pola asuh secara umum.

Sintesis ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai mekanisme bagaimana keterlibatan orang tua—baik melalui pembatasan waktu, pengawasan konten, maupun interaksi

3. Hasil dan Pembahasan

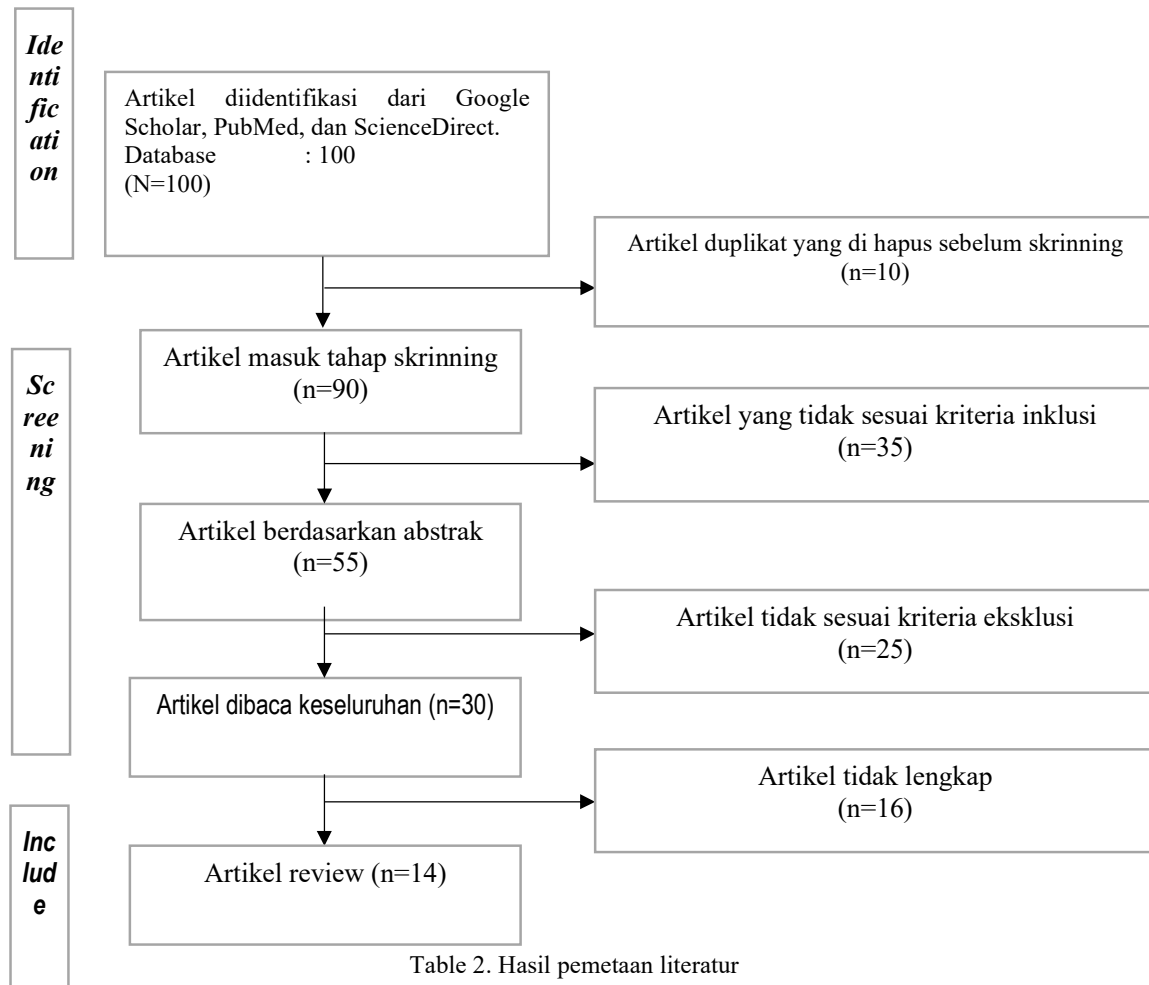


Table 2. Hasil pemetaan literatur

Author & Country	Objective	Method	Results
(Swider-Cios et al., 2023) (Belanda)	Meninjau risiko dan manfaat penggunaan media layar pada perkembangan kognitif dan sosio-emosional anak usia 0-5 tahun serta peran mediasi orang tua.	Tinjauan pustaka naratif terhadap temuan penelitian yang dipublikasikan sejak tahun 2010.	Penggunaan media layar memiliki dampak positif (edukasi) dan negatif (hambatan kognitif). Mediasi orang tua (restriktif, aktif, menonton bersama) sangat krusial dalam membentuk hubungan sehat anak dengan media digital.
(Gath et al., 2023) (Selandia Baru)	Meneliti hubungan antara screen time dengan perkembangan bahasa dan kedekatan hubungan orang tua-anak pada anak prasekolah.	Studi kuantitatif menggunakan data survei dari 84 orang tua dan penilaian kemampuan bahasa pada anak usia 3-5 tahun.	Durasi layar yang tinggi berhubungan dengan rendahnya produksi bahasa, komprehensi, dan kedekatan orang tua-anak. Screen time terbukti menggantikan aktivitas bermanfaat seperti membaca bersama dan interaksi berkualitas.
(Hanifah dkk., 2026) (Indonesia)	Menganalisis hubungan pola asuh dan screen time secara simultan dengan perkembangan emosional anak prasekolah.	Kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional; melibatkan 72 orang tua anak usia 3-6 tahun menggunakan instrumen PSDQ dan KMPE.	Pola asuh otoriter, permisif, dan screen time berlebih (≥ 1 jam/hari) berhubungan signifikan dengan penyimpangan perkembangan emosional anak. Pola asuh demokratis menjadi faktor pelindung utama.
(Astria dkk., 2024) (Indonesia)	Mengetahui hubungan pola asuh dan screen time terhadap perkembangan bahasa anak prasekolah di wilayah pedesaan.	Kuantitatif observasional dengan desain cross-sectional; melibatkan 87 anak usia 3-6 tahun menggunakan kuesioner dan lembar checklist.	Terdapat hubungan signifikan antara gaya pengasuhan (terutama demokratis) dan durasi layar dengan perkembangan bahasa. Namun, jenis perangkat (HP vs TV) tidak menunjukkan perbedaan pengaruh yang signifikan.
(Rayani dkk., 2025) (Indonesia)	Mendesripsikan peran orang tua dalam mengatur screen time anak dini melalui pendekatan pengasuhan	Kualitatif dengan desain studi kasus pada seorang anak usia 22 bulan;	Pengaturan screen time yang terbatas dan konsisten, dibarengi dengan pemberian aktivitas alternatif (bermain bebas, membaca buku),

	yang ketat.	menggunakan observasi dan wawancara mendalam.	berkontribusi positif pada kemampuan bicara dan diversitas kosakata anak.
(Scott, 2022) (Inggris)	Menginvestigasi praktik mediasi keluarga terhadap aktivitas media digital anak prasekolah di rumah, khususnya strategi aktif/instruksional.	Studi etnografi melalui observasi video dan wawancara mendalam terhadap 6 keluarga.	Mengidentifikasi lima praktik mediasi positif: menginisiasi, memfasilitasi, melakukan scaffolding, memperluas minat (extending), dan menghubungkan konten dengan realitas (relating).
(Goodall dkk., 2025) (Inggris)	Mengeksplorasi kepemilikan digital, penggunaan gawai, serta sikap dan praktik mediasi orang tua pada anak usia 0-36 bulan.	Survei daring berskala nasional di Inggris (1.444 responden) dan 40 wawancara mendalam dengan orang tua.	Orang tua melakukan mediasi secara proaktif melalui strategi yang kompleks. Ditemukan bentuk mediasi baru: mengelola akhir akses perangkat dan orang tua membatasi penggunaan gawai mereka sendiri di depan anak.
(Mustonen dkk., 2022) (Finlandia)	Meneliti hubungan antara screen time anak (sendiri/bersama), screen time ibu, dengan berbagai domain kemampuan bahasa anak.	Studi cross-sectional pada 164 anak (2,5-4,1 tahun) dan ibu mereka menggunakan tes bahasa tervalidasi.	Semakin lama anak menggunakan layar sendirian atau semakin tinggi durasi layar ibu, semakin lemah kemampuan leksikal dan bahasa umum anak. Mediasi aktif ibu sangat diperlukan untuk mencegah gangguan interaksi.
(Fitzpatrick et al., 2023) (Kanada)	Menilai efektivitas strategi mediasi orang tua dalam memprediksi kepatuhan anak terhadap rekomendasi durasi layar (≤ 1 jam/hari).	Studi longitudinal terhadap 315 orang tua anak prasekolah (baseline usia 3,5 tahun, tindak lanjut usia 4,5 tahun).	Mediasi restriktif secara signifikan meningkatkan peluang anak untuk patuh pada batasan waktu layar, sedangkan menonton bersama (social coviewing) tanpa diskusi justru menurunkan peluang kepatuhan tersebut.
(Wang et al., 2024) ()	Menganalisis pengaruh gabungan antara mediasi orang tua dan perilaku phubbing orang tua terhadap penggunaan media layar anak prasekolah	Regresi polinomial dengan analisis permukaan respons (response surface analysis) pada 3.445 orang tua.	Durasi layar anak menurun ketika orang tua meningkatkan mediasi dan mengurangi phubbing. Perilaku mencontoh (modeling) orang tua melalui pengurangan phubbing lebih berdampak daripada sekadar memberikan aturan verbal.

Pembahasan

Hasil Analisis Literatur

Berdasarkan tinjauan sistematis terhadap berbagai studi global dan lokal, ditemukan sebuah pola konsisten yang menunjukkan bahwa mayoritas anak usia prasekolah saat ini terpapar media layar dalam durasi yang jauh melampaui ambang batas aman yang ditetapkan oleh organisasi kesehatan internasional [11], [13]. Data secara kumulatif menunjukkan bahwa kebiasaan *screen time* pada anak usia 3–6 tahun tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara ketersediaan gawai di rumah, gaya pengasuhan orang tua, dan strategi pendampingan yang diterapkan [4], [5]. Temuan utama dalam literatur mengidentifikasi bahwa terdapat korelasi yang sangat kuat antara durasi penggunaan layar oleh orang tua dengan durasi layar anak, yang menegaskan peran orang tua sebagai model perilaku utama dalam ekosistem digital keluarga [7], [8]. Selain itu, hasil ekstraksi data menunjukkan bahwa efektivitas pendampingan sangat bergantung pada konsistensi aturan dan kualitas interaksi verbal yang terjadi saat anak berada di depan layar [2], [10].

Studi-studi yang ditinjau juga mengungkapkan fenomena baru yang dikenal sebagai *technoference*, di mana gangguan teknologi dalam interaksi antara orang tua dan anak terbukti menjadi prediktor signifikan terhadap peningkatan *screen time* anak yang tidak terkontrol [12], [4]. Lebih lanjut, penggunaan gawai sebagai instrumen pengatur emosi atau digital pacifier ditemukan sebagai praktik yang umum namun berisiko tinggi, karena secara signifikan berkorelasi dengan durasi layar yang lebih panjang dan melemahnya kemampuan regulasi diri pada anak [6], [8]. Secara keseluruhan, hasil analisis ini memberikan landasan yang kuat untuk memahami bahwa pendampingan orang tua bukan sekadar masalah pembatasan waktu, melainkan melibatkan dimensi kualitas konten, pemodelan perilaku, dan keterlibatan emosional yang aktif [9], [11].

Identifikasi Jenis dan Efektivitas Pola Pendampingan Orang Tua

Menjawab tujuan pertama penelitian mengenai efektivitas berbagai pola pendampingan, literatur secara konsisten menempatkan mediasi restriktif sebagai strategi yang paling berdampak langsung dalam mengontrol kuantitas atau durasi penggunaan layar. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa orang tua yang menerapkan aturan waktu dan konten yang jelas memiliki peluang hingga empat kali lebih besar untuk menjaga anak mereka tetap

patuh pada rekomendasi *screen time* di bawah satu jam per hari [2], [8]. Efektivitas mediasi restriktif pada usia prasekolah didasarkan pada kenyataan bahwa anak usia 3–6 tahun masih memiliki fungsi eksekutif yang belum matang, sehingga membutuhkan struktur eksternal dari orang tua untuk mencegah penggunaan gawai yang berlebihan [11], [6]. Namun, pembatasan yang dilakukan tanpa penjelasan atau diskusi cenderung kurang efektif dibandingkan dengan pendekatan yang bersifat otoritatif, di mana aturan didiskusikan secara hangat dengan anak [5], [12].

Di sisi lain, mediasi aktif atau instruktif ditemukan sebagai pola pendampingan yang paling efektif dalam meningkatkan kualitas pengalaman digital anak dan memitigasi risiko kognitif. Pola ini melibatkan diskusi aktif tentang konten yang ditonton, yang sangat penting untuk membantu anak mengatasi fenomena *video deficit effect*, yaitu kesulitan anak usia dini dalam mentransfer informasi dari layar dua dimensi ke realitas tiga dimensi [10], [11]. Lima praktik utama dalam mediasi aktif—menginisiasi, memfasilitasi, memberikan dukungan bertahap (*scaffolding*), memperluas minat, dan menghubungkan konten dengan realitas—terbukti mampu mengubah aktivitas layar yang pasif menjadi peluang belajar yang bermakna [10], [4]. Sebaliknya, pola *social co-viewing* atau sekadar menonton bersama tanpa adanya diskusi aktif sering kali justru berujung pada peningkatan total durasi layar, karena kehadiran orang tua tanpa interaksi verbal dianggap anak sebagai bentuk persetujuan implisit terhadap durasi menonton yang lama [2], [8].

Evaluasi Dampak Pola Pendampingan terhadap Kebiasaan Digital Anak

Tujuan kedua dari penelitian ini adalah mengevaluasi bagaimana pola pendampingan tersebut memengaruhi kebiasaan digital anak secara menyeluruh. Salah satu dampak yang paling menonjol adalah melalui mekanisme hipotesis perpindahan (*displacement hypothesis*), di mana pola pendampingan yang lemah menyebabkan *screen time* menggantikan aktivitas penting lainnya seperti membaca bersama atau interaksi sosial berkualitas [3], [11]. Ketika orang tua gagal menerapkan aturan yang konsisten, anak cenderung menghabiskan waktu lebih banyak di depan layar, yang secara linier berkaitan dengan rendahnya kemampuan produksi dan komprehensi bahasa [3], [1]. Hal ini diperburuk oleh praktik penggunaan layar saat makan atau sebagai alat penenang emosi, yang ditemukan meningkatkan risiko adiksi digital dan masalah perilaku emosional seperti *tantrum* dan kecemasan [5], [8].

Dampak pendampingan juga sangat dipengaruhi oleh gaya pengasuhan yang mendasarinya, di mana gaya otoritatif atau demokratis terbukti menjadi faktor pelindung paling kuat dalam membentuk kebiasaan digital yang sehat. Orang tua dengan pola asuh ini cenderung memiliki efikasi diri yang tinggi dan mampu mengintegrasikan teknologi ke dalam rutinitas keluarga secara seimbang [8], [5]. Sebaliknya, gaya pengasuhan permisif yang minim batasan atau pengasuhan otoriter yang terlalu kaku tanpa komunikasi sering kali memicu perilaku pemberontakan digital pada anak atau ketergantungan yang tinggi karena kurangnya aktivitas alternatif yang menarik [12], [14]. Selain itu, fenomena *phubbing*—di mana orang tua mengabaikan anak demi ponsel mereka sendiri—terbukti secara signifikan merusak otoritas pendampingan dan mendorong anak untuk mencari pelarian pada media digital sebagai respons terhadap kurangnya perhatian orang tua [12], [4].

Peran Modeling dan Lingkungan Rumah dalam Membentuk Kebiasaan Layar

Pembahasan mengenai kebiasaan *screen time* tidak dapat dilepaskan dari peran orang tua sebagai model perilaku digital utama bagi anak prasekolah. Anak pada rentang usia 3–6 tahun adalah peniru yang ulung, sehingga kebiasaan layar orang tua, terutama ibu, menjadi prediktor terkuat bagi durasi layar anak [7], [4]. Temuan menunjukkan adanya efek kumulatif yang negatif terhadap perkembangan bahasa dan kognitif jika baik anak maupun orang tua sama-sama memiliki durasi layar yang tinggi [7], [11]. Keberadaan televisi sebagai latar belakang (*background television*) yang terus menyala di rumah juga ditemukan mengganggu konsentrasi anak dan mengurangi jumlah interaksi verbal berkualitas antara orang tua dan anak, yang pada akhirnya memperburuk penguasaan kosakata anak [11], [3].

Lebih jauh lagi, kualitas hubungan orang tua-anak berperan sebagai mediator krusial dalam hubungan antara pola pendampingan dengan durasi layar. Pengasuhan yang kasar atau dingin (*harsh parenting*) cenderung merusak ikatan emosional, yang mendorong anak untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan gawai sebagai mekanisme koping terhadap stres di rumah [14], [5]. Dalam konteks ini, praktik *mindful parenting* atau pengasuhan yang penuh kesadaran dapat berfungsi sebagai moderator yang memitigasi dampak negatif stres pengasuhan terhadap kebiasaan digital anak [14], [4]. Kesadaran orang tua untuk membatasi penggunaan gawai mereka sendiri saat bersama anak terbukti lebih efektif dalam mengurangi *screen time* anak dibandingkan dengan sekadar memberikan perintah lisan untuk berhenti bermain gawai [12], [8].

Rekomendasi Praktis bagi Orang Tua dan Tenaga Pendidik

Berdasarkan sintesis seluruh temuan, tujuan ketiga penelitian ini adalah merumuskan rekomendasi praktis untuk pengelolaan gawai yang sehat. Periode usia 3–5 tahun diidentifikasi sebagai jendela waktu paling kritis dan efektif untuk melakukan intervensi pengurangan durasi layar, karena pada usia ini kebiasaan digital baru mulai mengakar [13], [11]. Intervensi yang paling berhasil adalah yang melibatkan orang tua secara aktif dalam merancang *Family Media Plan*, yang mencakup aturan waktu layar, pemilihan konten berkualitas, serta penetapan area dan waktu bebas gawai di rumah, seperti saat makan dan sebelum tidur [4], [11]. Orang tua disarankan untuk memprioritaskan konten digital yang interaktif dan edukatif, serta melakukan pendampingan aktif dengan mengajukan pertanyaan terbuka tentang apa yang dilihat anak di layar guna merangsang kemampuan berpikir kritis [10], [11].

Tenaga pendidik PAUD dan tenaga kesehatan juga memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi berbasis bukti kepada orang tua mengenai risiko jangka panjang dari penggunaan gawai tanpa kontrol. Pendidik dapat membantu orang tua dalam mengidentifikasi aktivitas alternatif non-digital yang menarik, seperti permainan bebas di luar ruangan atau kegiatan literasi tradisional, yang terbukti secara signifikan dapat menurunkan keinginan anak untuk terpapar layar secara berlebihan [9], [13]. Selain itu, sangat penting bagi orang tua untuk belajar mengelola emosi anak tanpa menggunakan gawai sebagai alat penenang, guna memastikan anak mengembangkan keterampilan regulasi diri yang alami melalui interaksi sosial [6], [5]. Rekomendasi utama dalam penutup pembahasan ini adalah perlunya sinkronisasi antara kata-kata dan tindakan orang tua dalam penggunaan teknologi, guna menciptakan lingkungan tumbuh kembang yang optimal bagi anak di tengah gempuran media digital [12], [4].

4. Kesimpulan

Penelitian *Systematic Literature Review* ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat erat dan signifikan antara pola pendampingan orang tua dengan kebiasaan *screen time* pada anak usia prasekolah (3-6 tahun). Temuan secara konsisten menunjukkan bahwa lingkungan digital di rumah tidak bersifat netral, melainkan dibentuk secara aktif oleh strategi yang dipilih oleh orang tua. Secara keseluruhan, interaksi antara kuantitas penggunaan layar, kualitas konten yang diakses, dan derajat keterlibatan orang tua menjadi faktor penentu utama apakah teknologi

digital akan menjadi sarana edukasi yang bermanfaat atau justru menjadi hambatan bagi pertumbuhan kognitif dan emosional anak di masa keemasan mereka.

Menjawab tujuan pertama mengenai jenis pendampingan yang efektif, tinjauan ini menegaskan bahwa mediasi restriktif—yang mencakup penetapan aturan durasi dan jadwal penggunaan yang konsisten—merupakan pola paling efektif dalam mengendalikan kuantitas atau durasi *screen time*. Anak-anak yang dibesarkan dengan batasan waktu yang jelas menunjukkan kepatuhan yang jauh lebih tinggi terhadap rekomendasi kesehatan internasional dibandingkan dengan anak-anak yang hanya didampingi secara pasif melalui *co-viewing* tanpa interaksi. Namun, penelitian ini juga menggarisbawahi bahwa mediasi aktif atau instruktif merupakan kunci dalam meningkatkan kualitas pengalaman digital anak, di mana diskusi dua arah mengenai konten layar terbukti mampu memitigasi risiko penurunan fungsi eksekutif dan mempercepat pemahaman kognitif anak terhadap realitas.

Terkait dengan evaluasi dampak terhadap kebiasaan digital, tinjauan ini menyoroti peran krusial pemodelan perilaku orang tua (*parental modeling*) dan fenomena *technoference*. Ditemukan bahwa durasi penggunaan gawai oleh orang tua sendiri merupakan prediktor terkuat terhadap durasi layar anak; orang tua yang gagal membatasi penggunaan gawai mereka sendiri di depan anak cenderung memiliki anak dengan ketergantungan digital yang lebih tinggi. Selain itu, praktik penggunaan gawai sebagai "digital pacifier" atau alat penenang emosi ditemukan sebagai pola yang merugikan karena secara signifikan berkorelasi dengan durasi layar yang berlebihan dan melemahnya kemampuan regulasi diri serta perkembangan bahasa pada anak. Kondisi ini sering kali memicu hipotesis perpindahan (*displacement hypothesis*), di mana waktu layar yang tidak terkontrol menggantikan interaksi sosial berkualitas dan aktivitas literasi penting seperti membaca buku bersama.

Sebagai implikasi dan rekomendasi praktis, penelitian ini menekankan pentingnya periode usia 3-5 tahun sebagai jendela intervensi yang paling efektif untuk membentuk kebiasaan digital yang sehat sebelum perilaku tersebut menjadi permanen. Orang tua sangat disarankan untuk menerapkan *Family Media Plan* yang mencakup sinkronisasi antara aturan verbal dengan tindakan nyata dalam membatasi penggunaan teknologi di ruang-ruang domestik yang krusial, seperti saat makan dan sebelum tidur. Tenaga pendidik dan kesehatan perlu mendorong orang tua untuk tidak hanya fokus pada pembatasan waktu, tetapi juga pada penyediaan aktivitas alternatif non-digital

yang menstimulasi motorik dan bahasa. Secara keseluruhan, keberhasilan pengelolaan *screen time* pada anak prasekolah sangat bergantung pada efikasi diri orang tua dalam menciptakan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan pemeliharaan kualitas interaksi tatap muka yang menjadi pondasi utama tumbuh kembang anak.

Daftar Pustaka

- [1] N. Astria, D. Rahmawati, and U. Firnanda, "Pola asuh orang tua dan screen time terhadap perkembangan bahasa anak prasekolah," *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, vol. 7, no. 2, pp. 364–375, 2024.
- [2] C. Fitzpatrick, E. Cristini, J. Y. Bernard, and G. Garon-Carrier, "Meeting preschool screen time recommendations: Which parental strategies matter?" *Frontiers in Psychology*, vol. 14, Art. no. 1287396, 2023.
- [3] M. Gath, B. McNeill, and G. Gillon, "Preschoolers' screen time and reduced opportunities for quality interaction: Associations with language development and parent-child closeness," *Current Research in Behavioral Sciences*, vol. 5, Art. no. 100140, 2023.
- [4] J. Goodall, R. Flewitt, S. El Gemayel, L. Arnott, A. Dalziel, J. Gillen, S. Savadova, S. Timmins, M.-C. Liu, and K. Winter, "Parental mediation of very young children's early experiences with digital media at home," *Educational Review*, early access, 2025, doi: 10.1080/00131911.2025.2579531.
- [5] Y. H. Hanifah, Sumardiyono, I. S. Sukanto, N. J. Wahidah, and L. F. Maulida, "Hubungan pola asuh dan screen time dengan perkembangan emosional anak prasekolah," *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, vol. 12, no. 1, pp. 25–30, 2026.
- [6] X. Ji, N. Cui, and J. Liu, "Beyond screen time: Commentary on early screen media multitasking as a developmental risk for executive function in preschoolers," *Pediatric Research*, vol. 99, pp. 12–13, 2026.

- [7] R. Mustonen, R. Torppa, and S. Stolt, "Screen time of preschool-aged children and their mothers, and children's language development," *Children*, vol. 9, no. 10, Art. no. 1577, 2022.
- [8] B. Pyne, O. Asmara, and A. Morawska, "The impact of modifiable parenting factors on the screen use of children five years or younger: A systematic review," *Clinical Child and Family Psychology Review*, vol. 28, pp. 458–490, 2025.
- [9] I. Rayani, N. D. Arini, S. Nabila, T. A. Sitepu, and H. Gunawan, "Peran orang tua dalam mengatur screen time anak usia dini," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 9, no. 3, pp. 40577–40580, 2025.
- [10] F. L. Scott, "Family mediation of preschool children's digital media practices at home," *Learning, Media and Technology*, vol. 47, no. 2, pp. 235–250, 2022.
- [11] E. Swider-Cios, A. Vermeij, and M. M. Sitskoorn, "Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation," *Cognitive Development*, vol. 66, Art. no. 101319, 2023.
- [12] J. Wang, R.-D. Liu, Y. Ding, W. Hong, and J. Liu, "How parental mediation and parental phubbing affect preschool children's screen media use: A response surface analysis," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 27, no. 9, pp. 651–657, 2024.
- [13] Y. Wu, X. Xi, C. Zhang, J. Jiang, and S. Ye, "Effect of intervention on screen time in preschoolers: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials," *BMC Public Health*, vol. 25, Art. no. 2724, 2025.
- [14] C. Zhang, "Harsh parenting and preschool children's screen time: The mediating role of parent-child relationships and the moderating effect of mindful parenting," *Frontiers in Psychology*, vol. 16, Art. no. 1467701, 2025.