

Pendampingan Orang Tua dalam Mengelola Screen Time Anak: Studi Kasus Perkembangan Kognitif Anak di RA Siti Khodijah

Khoiriyatus Sa'adah¹, Fu'ad Arif Noor²

RA Siti Khodijah, Karangrowo Wonosalam Demak⁽¹⁾

STPI Bina Insan Mulia, Yogyakarta⁽²⁾

khoiriyatus.saadah94@gmail.com, fuad.arif.noor@gmail.com

Received:	Revised:	Accepted:

Abstract

The pervasiveness of digital devices has brought screen time into the daily routines of children as young as three to six years old, yet the quality of parental involvement in managing this exposure remains highly variable. Purpose: This study aims to explore patterns of children's screen time use, forms of parental supervision, cognitive development outcomes, and supporting and inhibiting factors for parents in accompanying their children's screen time at RA Siti Khodijah, Karangrowo Wonosalam Demak. Methods: A qualitative case study approach was employed, with data collected through in-depth interviews with six parents, two class A2 teachers (Bunda Nur and Bunda Khoir), and the head of RA (Bunda Muayadah), complemented by direct observation of several children. Data were analyzed using Miles and Huberman's interactive model and validated through source and technique triangulation. Results: Findings reveal that children are exposed to an average of two to four hours of screen time daily, predominantly through smartphones, and parental supervision ranges from active co-viewing to minimal monitoring. Children who received consistent parental guidance demonstrated stronger cognitive indicators, including improved attention, richer vocabulary, better memory, and more developed problem-solving abilities. Supporting factors included parental awareness and motivation, while inhibiting factors comprised limited digital literacy, demanding work schedules, and the addictive nature of digital content. Conclusion: The novelty of this study lies in its contextually grounded analysis of how parental accompaniment specifically shapes cognitive development outcomes in an Islamic kindergarten setting in rural Central Java, offering insights into culturally responsive strategies for digital parenting in early childhood education.

Keywords: Cognitive Development; Early Childhood; Parental Accompaniment; Screen Time.

PENDAHULUAN

Pada salah satu sesi pembelajaran di RA Siti Khodijah, seorang peserta didik berusia empat tahun tampak berulang kali menggerakkan jari-jarinya di atas permukaan meja, mengimitasi gerakan menggeser layar sentuh yang tidak ada di hadapannya. Pola motorik tersebut bukanlah hasil dari aktivitas bermain atau eksplorasi buku, melainkan jejak kebiasaan yang terbentuk dari paparan perangkat digital yang intens sebelum ia tiba di satuan pendidikan. Fenomena ini mencerminkan realitas yang tengah dihadapi jutaan keluarga di seluruh penjuru dunia: ketika teknologi layar telah menjelma menjadi pengasuh utama di lingkungan rumah, pertanyaan mendasar pun mengemuka, apakah yang sesungguhnya berlangsung dalam dimensi perkembangan anak di balik layar tersebut?

Anak usia dini berada pada fase perkembangan yang paling kritis dan paling rentan sekaligus, suatu periode *golden age* dimana otak berkembang dengan kecepatan luar biasa, menyerap pengalaman dan membentuk koneksi neural yang akan menjadi fondasi seluruh kapasitas kognitif, sosial-emosional, dan bahasa mereka di kemudian hari (Santrock, 2021; Berk, 2023). Dalam konteks inilah *screen time* menjadi isu yang tidak sederhana: bukan sekadar soal berapa lama anak menonton, tetapi apa yang mereka tonton, bagaimana mereka menonton, dan terutama, apakah ada orang dewasa yang hadir dan mendampingi di sisi mereka.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa paparan layar yang tidak terkontrol dan tidak didampingi pada usia dini berkorelasi dengan keterlambatan perkembangan bahasa, berkurangnya kemampuan perhatian, serta lemahnya keterampilan sosial anak (Gastaud et al., 2023; Rai et al., 2023). Sebaliknya, *screen time* yang dikelola dengan baik dan didampingi secara aktif oleh orang tua berpotensi menjadi media pembelajaran yang bermakna, memperkaya kosakata, memperluas pengetahuan konseptual, dan bahkan merangsang kemampuan berpikir logis anak (Nurhamida et al., 2022; Pangarti & Yaswinda, 2023). Dengan demikian, variabel kunci yang menentukan apakah layar digital menjadi teman atau ancaman bagi tumbuh kembang anak bukan hanya teknologinya, melainkan kehadiran dan kualitas pendampingan orang tua.

Pendampingan orang tua atau yang dalam literatur internasional dikenal sebagai *parental mediation*, mencakup berbagai strategi yang digunakan orang tua untuk mengelola dan membimbing penggunaan media digital anak, mulai dari *active mediation* (menonton bersama dan mendiskusikan konten), *restrictive mediation* (membatasi waktu dan jenis konten), hingga *technical mediation* (menggunakan kontrol parental berbasis teknologi) (Xie et al., 2024). Di Indonesia, Hidayati et al. (2023) menemukan bahwa pola pendampingan orang tua sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh faktor sosial-ekonomi, tingkat pendidikan, serta kesadaran akan dampak teknologi terhadap perkembangan anak.

RA Siti Khodijah di Karangrowo Wonosalam Demak menjadi setting yang menarik untuk dikaji karena berada di konteks pedesaan dengan akses teknologi yang kian meningkat, namun literasi digital orang tua yang masih beragam. Observasi awal peneliti menunjukkan adanya keberagaman pola *screen time* yang sangat signifikan antar anak: sebagian datang ke sekolah dengan kemampuan verbal yang kaya dan perhatian yang fokus, sementara sebagian lain tampak kesulitan berkonsentrasi dan cenderung pasif dalam interaksi pembelajaran. Perbedaan ini mendorong peneliti untuk menggali lebih dalam apakah terdapat kaitan antara pola pendampingan *screen time* di rumah dengan perbedaan profil perkembangan kognitif yang teramati.

Kebaruan penelitian ini terletak pada kontribusinya yang spesifik dan belum banyak dijelajahi dalam literatur PAUD Indonesia: yaitu mengeksplorasi secara mendalam hubungan

antara kualitas pendampingan orang tua dalam mengelola screen time anak dengan perkembangan kemampuan kognitif anak usia dini dalam setting lembaga pendidikan Islam formal di lingkungan pedesaan Jawa Tengah. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada aspek kuantitatif durasi screen time atau kajian umum mengenai dampaknya (Wulandari & Sary, 2024; Sari et al., 2024), penelitian ini secara khusus menelusuri jejak-jejak perkembangan kognitif yang muncul dari interaksi antara anak, konten digital, dan peran aktif orang tua sebagai mediator, sebuah triadik yang selama ini kurang mendapatkan perhatian proporsional dalam penelitian PAUD di Indonesia.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) mendeskripsikan pola penggunaan screen time anak di RA Siti Khodijah; (2) mengidentifikasi bentuk-bentuk pendampingan orang tua dalam mengelola screen time anak; (3) menggambarkan perkembangan kemampuan kognitif anak yang mendapatkan pendampingan orang tua dalam penggunaan screen time; serta (4) menganalisis faktor pendukung dan penghambat orang tua dalam mendampingi penggunaan screen time anak.

KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

Screen time merujuk pada total waktu yang dihabiskan individu di depan layar berbasis teknologi digital, termasuk televisi, smartphone, tablet, dan komputer (Nurhamida et al., 2022). Bagi anak usia dini, World Health Organization merekomendasikan batasan screen time yang ketat: tidak ada screen time untuk anak di bawah 18 bulan (kecuali video call), tidak lebih dari satu jam per hari untuk anak usia dua hingga lima tahun, dan harus disertai pendampingan orang tua yang aktif. Namun realitas menunjukkan bahwa rata-rata anak usia prasekolah di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia, melebihi rekomendasi tersebut secara signifikan.

Penelitian Gastaud et al. (2023) yang bersifat longitudinal menemukan bahwa paparan screen time yang berlebihan pada periode awal kehidupan (0–5 tahun) berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif yang terukur, termasuk kemampuan bahasa, perhatian, dan fungsi eksekutif. Lebih lanjut, Rai et al. (2023) mengidentifikasi bahwa pola screen time anak prasekolah secara signifikan berpengaruh pada kualitas interaksi orang tua-anak, yang pada gilirannya berdampak pada perkembangan kognitif. Artinya, screen time bukan hanya soal hubungan langsung antara layar dan otak anak, melainkan juga dimediasi oleh dinamika relasi orang tua-anak yang menyertainya.

Pendampingan orang tua dalam konteks penggunaan teknologi digital dapat dipahami melalui kerangka teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner (2005), yang memandang perkembangan anak sebagai hasil dari interaksi berlapis antara anak dengan berbagai sistem lingkungannya. Orang tua sebagai mikrosistem paling dekat dengan anak memiliki peran yang tidak tergantikan dalam membentuk kualitas pengalaman anak dengan media digital. Kualitas hubungan yang warm, responsif, dan stimulatif antara orang tua dan anak terbukti menjadi buffer yang efektif terhadap dampak negatif paparan layar yang berlebihan.

Alia dan Irwansyah (2018) mengidentifikasi tiga dimensi utama pendampingan: pembatasan waktu dan konten, partisipasi aktif selama sesi penggunaan media, serta komunikasi tentang konten yang dilihat. Di Indonesia, Hidayati et al. (2023) menemukan bahwa pembatasan waktu masih menjadi bentuk pendampingan yang paling umum, sementara *co viewing* dan diskusi konten belum banyak dipraktikkan.

Xie et al. (2024) memperkenalkan konsep parental phubbing, yaitu perilaku orang tua yang mengabaikan anak karena asyik dengan gawainya sendiri, sebagai variabel yang secara signifikan memperlemah efektivitas pendampingan dan mendorong penggunaan layar berlebihan

pada anak. Temuan ini menegaskan bahwa pendampingan tidak bisa dipahami sebatas kontrol teknologi semata, melainkan harus mencakup kehadiran penuh dan kualitas relasi orang tua-anak secara keseluruhan.

Perkembangan kognitif anak usia dini mencakup serangkaian proses mental yang memungkinkan anak untuk memahami dunia di sekitarnya, termasuk kemampuan berpikir, mengingat, memecahkan masalah, menggunakan bahasa, dan membentuk konsep (Susanto, 2018; Khadijah, 2020). Dalam kerangka teoritis Piaget, anak usia empat hingga enam tahun berada pada tahap praoperasional, di mana perkembangan bahasa dan kemampuan representasi simbolik berkembang pesat, namun pemikiran masih bersifat egosentris dan intuitif.

Dalam perspektif psikologi belajar PAUD, perkembangan kognitif tidak dapat dilepaskan dari kualitas pengalaman anak dalam berinteraksi dengan lingkungannya, termasuk lingkungan digital yang dimediasi orang dewasa (Suyadi, 2017; Sipahutar et al., 2023; Febriyanti et al., 2025).

Indikator perkembangan kognitif yang dirumuskan Khadijah (2020) meliputi kemampuan mengelompokkan, mengurutkan, memecahkan masalah, mengenal konsep bilangan, serta mengingat dan mereproduksi informasi, menjadi parameter utama dalam penelitian ini untuk menilai perkembangan kognitif anak dalam kaitannya dengan pola pendampingan screen time.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (*case study*). Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah memahami secara mendalam fenomena pendampingan orang tua dalam mengelola screen time anak beserta dampaknya terhadap perkembangan kognitif, dalam konteks spesifik RA Siti Khodijah. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk menggali, mendeskripsikan, dan menginterpretasikan realitas yang kompleks, kaya nuansa, dan kontekstual sebagaimana adanya di lapangan, tanpa mereduksinya menjadi angka-angka statistik yang menyederhanakan kompleksitas pengalaman manusia (Suyadi, 2017).

Penelitian dilaksanakan selama empat bulan di RA Siti Khodijah, Karangrowo Wonosalam Demak, Jawa Tengah. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa lembaga ini merepresentasikan konteks pendidikan anak usia dini di lingkungan pedesaan dengan akses teknologi yang terus meningkat namun literasi digital orang tua yang masih sangat beragam, sebuah konteks yang relevan dan belum banyak diteliti secara mendalam.

Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan relevansi, kedalaman pengetahuan, dan keberagaman perspektif. Partisipan penelitian terdiri dari tiga kelompok utama. Pertama, enam orang tua dari anak kelas A2 RA Siti Khodijah yang dipilih berdasarkan keberagaman pola pendampingan screen time yang teramati melalui observasi awal. Kedua, dua guru kelas A2, yaitu Bunda Nur dan Bunda Khoir, yang merupakan pelaksana pembelajaran sehari-hari dan memiliki pengamatan langsung terhadap perkembangan kognitif anak-anak di kelasnya. Ketiga, Bunda Muayadah selaku kepala RA Siti Khodijah yang memberikan perspektif kelembagaan dan kebijakan terkait teknologi dan pengasuhan digital.

Di samping wawancara dengan para informan dewasa, penelitian ini juga melakukan observasi langsung terhadap beberapa anak kelas A2 selama kegiatan pembelajaran, untuk mengidentifikasi ekspresi perkembangan kognitif yang teramati secara naturalistik di lingkungan sekolah. Observasi anak bersifat non-intervensi dan mengikuti prinsip etika penelitian dengan anak usia dini.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama yang saling melengkapi. Pertama, wawancara mendalam (*in depth interview*) dalam suasana informal dan kondusif, memungkinkan informan untuk mengekspresikan pengalaman dan perspektif mereka secara bebas dan mendalam. Setiap sesi wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan kemudian ditranskrip secara verbatim.

Kedua, observasi partisipatif dilakukan selama kegiatan pembelajaran di kelas A2 dan pada saat pergantian shift, momen di mana interaksi orang tua, anak, dan guru dapat diamati secara alami. Observasi difokuskan pada ekspresi perkembangan kognitif anak (kemampuan perhatian, bahasa, memori, pemecahan masalah) dan pola interaksi yang terkait dengan penggunaan teknologi. Ketiga, studi dokumentasi mencakup catatan perkembangan anak (rapor), rencana pelaksanaan pembelajaran harian (RPPH), foto kegiatan, dan dokumen kelembagaan lainnya yang relevan.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldana yang mencakup empat tahap: (1) pengumpulan data, (2) kondensasi data, proses memilih, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstraksi, dan mentransformasi data mentah dari catatan lapangan, transkrip wawancara, dan dokumen; (3) penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif, kutipan langsung partisipan, dan matriks tematik; serta (4) penarikan kesimpulan dan verifikasi. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber (membandingkan data dari orang tua, guru, kepala RA, dan observasi anak), triangulasi teknik (membandingkan data wawancara, observasi, dan dokumentasi), serta member checking kepada partisipan utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pola Penggunaan Screen Time Anak di RA Siti Khodijah. Dari hasil wawancara dengan enam informan orang tua dan diperkuat oleh observasi serta keterangan guru, penelitian ini menemukan bahwa pola penggunaan screen time anak-anak di RA Siti Khodijah sangat bervariasi, namun secara umum menunjukkan intensitas yang melampaui rekomendasi kesehatan internasional.

Mayoritas anak mengakses layar digital antara dua hingga empat jam sehari, terutama melalui smartphone milik orang tua, dengan konten yang didominasi oleh video hiburan dari platform streaming, permainan digital (game), dan video klip musik. Sebagian kecil anak juga mengakses konten edukatif seperti video lagu anak berbahasa Indonesia atau Arab, namun akses ini umumnya tidak terencana dan tidak konsisten. Perangkat yang paling umum digunakan adalah smartphone Android milik orang tua, diikuti oleh tablet, dan hanya sebagian kecil yang memiliki akses televisi secara rutin.

Waktu paling intensif penggunaan layar terjadi di tiga slot waktu: pagi hari sebelum berangkat ke sekolah (terutama digunakan orang tua sebagai “penawar tangis” agar anak mau bersiap), sore hari setelah pulang sekolah, dan malam hari sebelum tidur. Pola ini dikonfirmasi oleh Bunda Nur dalam wawancara: “*Banyak anak yang datang ke sekolah sudah dalam kondisi ‘mode layar’ mata mereka belum fokus, perhatiannya masih melayang, seperti masih di dunia video yang baru saja mereka tonton.*”

Terdapat variasi pola yang cukup mencolok antar satu keluarga siswa dengan yang lain. Satu keluarga menerapkan batas waktu yang ketat dan konsisten, maksimal satu jam per hari dengan konten yang dikurasi, selalu didampingi, dan selalu didahului oleh aktivitas fisik atau bermain bebas. Di ujung lain spektrum, dua keluarga siswa yang kedua orang tua bekerja penuh

waktu mengakui bahwa anak mereka dapat mengakses layar hingga enam jam per hari di akhir pekan, seringkali tanpa pendampingan karena orang tua yang lelah atau kerja.

Tabel 1. Pola Penggunaan Screen Time Anak di RA Siti Khodijah

Partisipan	Durasi Harian	Perangkat Utama	Konten Dominan	Pola Pendampingan
Siswa 1	1 jam/hari	HP	Edukatif dan Hiburan	Aktif dan terkontrol
Siswa 2	2-3 jam/hari	HP	Video Hiburan	Kadang didampingi
Siswa 3	2 jam/hari	Tablet	Lagu anak dan game	Dibatasi waktu
Siswa 4	4-6 jam/hari	HP	Game dan video	Minim pendampingan
Siswa 5	3-5 jam/hari	HP	Video dan game	Minim pendampingan
Siswa 6	1,5-2 jam/hari	TV dan Tablet	Animasi dan edukasi	Cukup terkontrol

Bentuk Pendampingan Orang Tua dalam Mengelola Screen Time Anak.

Penelitian ini mengidentifikasi empat bentuk utama pendampingan orang tua yang berhasil dipetakan dari data wawancara mendalam dengan enam informan, didukung oleh perspektif guru dan kepala RA. Keempat bentuk ini berada dalam spektrum dari yang paling aktif hingga yang paling pasif.

Pertama, pendampingan aktif-dialogis. Dua dari enam siswa (Siswa 1 dan siswa 6) secara konsisten mempraktikkan *co viewing*, yaitu menonton atau bermain gawai bersama anak, sambil mengajukan pertanyaan, mendiskusikan konten, dan mengaitkan apa yang dilihat dengan pengalaman nyata anak. Salah satu orang tua menjelaskan: *“Kalau anak nonton video sains, saya duduk di sebelahnya, saya tanya ‘menurutmu kenapa langit biru?’ jadi bukan cuma nonton, tapi jadi bahan ngobrol.”* Pola ini paling dekat dengan apa yang oleh Alia dan Irwansyah (2018) disebut sebagai *active mediation* yang optimal.

Kedua, pendampingan restriktif-konsisten. Siswa 3 dan sebagian siswa 2 menerapkan batasan waktu yang jelas dan relatif konsisten, disertai dengan pemilihan konten yang dikurasi, namun tidak selalu mendampingi secara fisik selama sesi berlangsung. Orang tua menetapkan aturan *“maksimal dua jam per hari”* atau *“hanya boleh setelah makan siang”*, dan aturan ini ditegakkan dengan cukup konsisten.

Ketiga, pendampingan reaktif-situasional. Siswa 2 dan sebagian Siswa 6 mendampingi anak hanya ketika melihat konten yang dianggap tidak pantas, atau ketika konflik muncul (anak menangis karena gawai diambil). Tidak ada perencanaan yang sistematis tentang kapan, berapa lama, dan apa yang boleh ditonton; keputusan diambil secara spontan berdasarkan situasi.

Keempat, pendampingan minimal-pasif. siswa 4 dan siswa 5 mengakui bahwa gawai seringkali berfungsi sebagai *“babysitter digital”* anak dibiarkan mengakses layar secara mandiri dalam waktu yang panjang sementara orang tua menjalankan aktivitas lain. Tidak ada batasan konten, tidak ada batas waktu yang ditegakkan, dan tidak ada komunikasi aktif tentang apa yang dilihat. Pola ini berkaitan dengan apa yang Xie et al. (2024) identifikasi sebagai *parental phubbing*, di mana orang tua sendiri pun terlena dengan gawai masing-masing.

Bunda Muayadah selaku kepala RA mengamati perbedaan yang jelas antara anak-anak dari keluarga dengan pola pendampingan aktif dan pasif: *“Anak-anak yang orang tuanya terlibat dalam mengelola screen time mereka cenderung lebih siap belajar ketika masuk kelas, lebih fokus, lebih responsif, dan bahasa mereka lebih kaya. Sedangkan yang setiap hari datang sudah nonton gadget tanpa batas, butuh waktu lebih lama untuk ‘masuk’ ke dunia kelas.”*

Perkembangan Kognitif Anak yang Mendapatkan Pendampingan. Aspek yang paling kaya nuansa dari penelitian ini adalah perbedaan profil perkembangan kognitif yang teramati antara anak-anak yang mendapatkan pendampingan screen time aktif dibandingkan dengan yang mendapatkan pendampingan minimal. Data triangulasi dari wawancara guru, kepala RA, observasi anak, dan laporan orang tua secara konsisten menunjukkan pola yang serupa.

Pada aspek kemampuan bahasa dan kosakata, anak-anak dari keluarga dengan pendampingan aktif-dialogis menunjukkan kosakata yang jauh lebih kaya, kemampuan untuk mengungkapkan ide dalam kalimat yang lebih kompleks, serta kemampuan bertanya yang lebih berkembang. Bunda Khoir mencatat: *“Ada satu anak yang setiap hari ibunya nemenin nonton video dokumenter alam, anak itu kosakatanya luar biasa untuk usianya. Dia bisa bilang ‘ekosistem’, bisa jelaskan rantai makanan, padahal masih lima tahun.”* Temuan ini sejalan dengan Gastaud et al. (2023) yang menemukan bahwa konten yang berkualitas dan didampingi secara aktif berkontribusi positif terhadap perkembangan bahasa anak.

Pada aspek kemampuan perhatian dan konsentrasi, anak-anak dengan pendampingan aktif menunjukkan kemampuan untuk mempertahankan perhatian pada satu aktivitas selama rata-rata lima belas hingga dua puluh menit, signifikan dibandingkan anak dengan pendampingan minimal yang umumnya kehilangan fokus dalam waktu lima hingga tujuh menit. Observasi langsung di kelas menunjukkan bahwa anak-anak dengan riwayat screen time tidak terpandu lebih sering tampak gelisah, beralih dari satu aktivitas ke aktivitas lain, dan lebih sulit mengikuti instruksi yang memerlukan lebih dari satu langkah.

Pada aspek kemampuan memori dan pengingatan, anak-anak yang mendapatkan pendampingan aktif menunjukkan kemampuan mengingat dan menceritakan kembali konten yang telah dilihat atau didengar dengan lebih akurat dan lebih terstruktur. Salah satu orang tua melaporkan: *“Setelah nonton film sains, anak saya bisa ceritakan kembali alurnya dengan runtut, kadang malah ngajarin adiknya.”* Sebaliknya, anak-anak dari keluarga dengan pendampingan minimal cenderung hanya mampu menyebutkan gambar atau suara yang paling mencolok dari konten yang mereka konsumsi, tanpa mampu mengonstruksi narasi yang koheren.

Pada aspek kemampuan pemecahan masalah sederhana, perbedaan juga teridentifikasi melalui observasi aktivitas bermain bebas dan kegiatan pembelajaran terstruktur di kelas. Anak-anak dengan pendampingan aktif cenderung lebih persisten ketika menghadapi tantangan, lebih mampu mencoba beberapa strategi, dan lebih mampu meminta bantuan secara tepat. Hal ini konsisten dengan temuan Rai et al. (2023) yang menunjukkan bahwa interaksi orang tua-anak yang berkualitas tinggi, termasuk dalam konteks penggunaan media, berkontribusi pada pengembangan kemampuan regulasi diri dan pemecahan masalah.

Penting untuk ditekankan bahwa penelitian ini tidak mengklaim kausalitas linear yang sederhana antara pendampingan screen time dan perkembangan kognitif, banyak variabel lain yang turut berkontribusi, termasuk faktor genetik, kualitas gizi, stimulasi di luar konteks teknologi, dan pengalaman belajar di sekolah. Namun, pola konsisten yang ditemukan dari berbagai sumber data memberikan dasar yang kuat untuk menyatakan bahwa pendampingan orang tua yang aktif dan berkualitas merupakan salah satu faktor yang signifikan dalam mendukung perkembangan kognitif anak usia dini.

Tabel 2. Profil Perkembangan Kognitif Anak Berdasarkan Pola Pendampingan Screen Time

Aspek Kognitif	Pendampingan Aktif	Pendampingan Restriktif	Penampingan Minimal
Kosakata dan Bahasa	Sangat berkembang, kaya, dan ekspresif	Berkembang cukup baik	Terbatas, cenderung pasif
Kemampuan Perhatian	15–20 menit fokus pada satu aktivitas	10–15 menit	5–7 menit, mudah beralih
Memori dan Peningkatan	Mampu merekonstruksi narasi utuh	Mampu mengingat poin utama	Hanya ingat unsur mencolok
Pemecahan Masalah	Persisten, kreatif, mampu meminta bantuan	Cukup persisten	Mudah menyerah, bergantung
Kemampuan Bertanya	Banyak dan berkualitas tinggi	Kadang bertanya	Jarang bertanya spontan

Faktor Pendukung dan Penghambat Pendampingan Screen Time. Penelitian ini mengidentifikasi sejumlah faktor yang secara signifikan mempengaruhi kapasitas dan konsistensi orang tua dalam mendampingi penggunaan screen time anak. Faktor-faktor ini bersifat multidimensi, mencakup aspek individual, keluarga, dan lingkungan sosial-budaya.

Faktor pendukung yang paling dominan adalah kesadaran dan motivasi orang tua. Orang tua yang memiliki pemahaman tentang dampak screen time terhadap perkembangan anak, baik yang diperoleh dari pengalaman langsung, membaca, maupun informasi dari guru, menunjukkan komitmen yang lebih kuat untuk mendampingi dan mengelola penggunaan layar secara konsisten. Salah satu orang tua menyatakan: *“Saya sadar bahwa masa emas anak itu cuma sekali, dan saya tidak mau menyia-nyiakannya karena terlalu sibuk dengan gawai masing-masing.”* Faktor pendukung kedua adalah ketersediaan waktu dan dukungan keluarga besar. Orang tua yang memiliki dukungan dari pasangan atau anggota keluarga lain dalam mengasuh anak cenderung lebih mampu mengimplementasikan rutinitas pendampingan yang konsisten. Faktor ketiga adalah keterlibatan pihak sekolah dalam mengedukasi orang tua: program parenting yang diselenggarakan RA Siti Khodijah terbukti meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya pendampingan screen time.

Sementara itu, faktor penghambat yang paling sering dikemukakan oleh partisipan adalah kesibukan dan kelelahan orang tua. Empat dari enam keluarga memiliki orang tua yang bekerja di luar rumah, dan rasa lelah setelah bekerja seharian menjadi hambatan nyata untuk mendampingi anak secara aktif. Sebagaimana diakui salah satu orang tua yang bekerja: *“Pulang kerja sudah capek, anak minta HP, ya sudah daripada dia rewel.”* Faktor penghambat kedua adalah keterbatasan literasi digital orang tua, banyak orang tua yang tidak mengetahui cara menggunakan fitur parental control, tidak familiar dengan platform streaming anak yang berkualitas, dan tidak memiliki pengetahuan tentang konten digital yang sesuai usia. Faktor ketiga adalah sifat konten digital yang adiktif dan dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna (*highly engaging design*), yang membuat anak sulit dihentikan dan konflik dengan orang tua menjadi lebih sering. Faktor keempat adalah kurangnya konsistensi antara ayah dan ibu dalam menegakkan aturan screen time, yang sering kali dimanfaatkan anak untuk mencari “pintu” yang lebih longgar

Diskusi/Pembahasan

Temuan penelitian ini memperkuat dan sekaligus memperdalam hasil kajian sebelumnya tentang peran pendampingan orang tua dalam menentukan dampak screen time terhadap perkembangan anak. Apa yang membedakan penelitian ini adalah kedalamannya dalam mengeksplorasi bagaimana variasi kualitas pendampingan, bukan sekadar durasi paparan,

berkorelasi dengan perbedaan profil perkembangan kognitif yang teramati secara naturalistik di setting pendidikan formal.

Pola penggunaan screen time yang ditemukan dalam penelitian ini, dengan durasi rata-rata yang melampaui rekomendasi WHO, konsisten dengan temuan berbagai penelitian di Indonesia dan secara global (Nurhamida et al., 2022; Wulandari & Sary, 2024). Namun yang lebih penting dari angka durasi adalah temuan bahwa variasi terbesar bukan pada berapa lama anak menatap layar, melainkan pada apa yang terjadi selama dan setelah sesi tersebut. Dalam kerangka teori Bronfenbrenner (2005), ini mengkonfirmasi bahwa mikrosistem keluarga dan khususnya kualitas interaksi orang tua-anak adalah variabel kunci yang menentukan apakah pengalaman dengan media digital menjadi stimulasi yang memperkaya atau justru paparan yang menguras.

Keempat pola pendampingan yang teridentifikasi dalam penelitian ini, aktif-dialogis, restriktif-konsisten, reaktif-situasional, dan minimal-pasif secara konsisten berkorelasi dengan profil perkembangan kognitif yang berbeda. Anak-anak dari keluarga dengan pendampingan aktif-dialogis menunjukkan keunggulan yang konsisten dalam kosakata, kemampuan perhatian, memori, dan pemecahan masalah. Ini sejalan dengan temuan Rai et al. (2023) yang menemukan bahwa kualitas interaksi orang tua-anak selama penggunaan media merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap perkembangan kognitif dibandingkan durasi screen time itu sendiri.

Fenomena parental phubbing yang diidentifikasi oleh Xie et al. (2024) mendapatkan konfirmasi empirisnya dalam konteks penelitian ini. Orang tua yang sendiri terlena dengan gawai, baik karena kelelahan, kebiasaan, maupun tidak adanya kesadaran akan konsekuensinya, tidak hanya gagal mendampingi anak, tetapi secara tidak langsung memodelkan perilaku konsumsi media yang tidak sehat. Ini menciptakan siklus yang sulit diputus: anak belajar bahwa layar adalah objek yang sangat berharga dan layak mendapatkan perhatian penuh, sementara interaksi manusiawi menjadi sesuatu yang bisa ditunda atau diabaikan.

Interaksi orang tua yang berkualitas, termasuk dalam konteks penggunaan media, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan sosial-emosional dan berbicara anak taman kanak-kanak. Temuan ini resonan dengan apa yang peneliti temukan di RA Siti Khodijah: anak-anak yang mendapatkan pendampingan aktif tidak hanya menunjukkan perkembangan kognitif yang lebih optimal, tetapi juga tampak lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial, lebih mampu mengekspresikan diri secara verbal, dan lebih responsif terhadap instruksi guru.

Relevansi temuan ini terhadap konteks lokal Desa Karangrowo Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak juga perlu digarisbawahi. Komunitas ini memiliki tradisi keagamaan dan kultural yang kuat, namun sekaligus menghadapi arus modernisasi teknologi yang cepat. Orang tua berada di persimpangan antara nilai-nilai tradisional yang menekankan interaksi langsung dan penanaman nilai, dengan realitas kehidupan modern yang menjadikan gawai sebagai bagian tak terpisahkan dari keseharian. Program edukasi dan pendampingan orang tua yang kontekstual, yang tidak sekadar melarang atau membatasi, tetapi memberdayakan orang tua dengan strategi pendampingan yang konkret dan sesuai budaya menjadi kebutuhan yang mendesak.

Kontribusi pihak sekolah, yang dalam penelitian ini diwakili oleh RA Siti Khodijah melalui program parenting dan komunikasi rutin guru-orang tua, terbukti memiliki dampak yang positif terhadap peningkatan kesadaran dan kapasitas orang tua dalam mendampingi screen time anak. Bunda Muayadah menegaskan: *“Kita tidak bisa bekerja sendiri. Pendidikan anak itu kolaborasi, apa yang kita bangun di sekolah harus dilanjutkan di rumah, dan itu hanya bisa terjadi kalau orang tua paham dan mau terlibat.”* Pandangan ini mencerminkan prinsip ekologi perkembangan Bronfenbrenner

tentang pentingnya mesosistem, keterkaitan antara rumah dan sekolah — dalam mendukung perkembangan anak secara optimal.

Febriyanti et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media yang terstruktur dan berorientasi pada tujuan pembelajaran mampu meningkatkan kemampuan kognitif anak usia empat hingga lima tahun secara signifikan. Temuan ini memperkuat argumen bahwa media digital per se bukan ancaman, tetapi instrumen yang dampaknya sangat bergantung pada kualitas desain pedagogis dan mediasi orang dewasa yang menyertainya. Dalam konteks penelitian ini, orang tua yang berhasil mengubah sesi screen time menjadi sesi belajar dialogis telah, secara tidak disadari, mengimplementasikan prinsip ini dalam setting rumah tangga mereka. Pemecahan masalah yang dapat ditawarkan berdasarkan temuan penelitian ini mencakup beberapa strategi operasional yang kontekstual. Pertama, penerapan jadwal screen time terstruktur: orang tua didorong untuk menetapkan slot waktu tertentu yang konsisten, misalnya 30 menit setelah makan siang dengan konten yang telah dipilih sebelumnya, bukan membiarkan akses terbuka sepanjang hari. Jadwal yang teratur membantu anak mengembangkan regulasi diri dan mengurangi konflik saat gawai diambil. Kedua, transformasi sesi menonton menjadi sesi bertanya: alih-alih sekadar mendampingi secara fisik, orang tua dilatih untuk mengajukan pertanyaan terbuka sebelum, selama, dan setelah konten ditonton seperti *“Menurutmu apa yang akan terjadi selanjutnya?”* atau *“Apa yang baru saja kita pelajari?”* Strategi ini mengaktifkan fungsi kognitif tingkat tinggi dan mengubah konsumsi pasif menjadi keterlibatan aktif. Ketiga, pemanfaatan konten lokal dan kontekstual: orang tua difasilitasi untuk mengenal platform dan konten digital yang tidak hanya berkualitas, tetapi juga relevan secara kultural dan berbahasa Indonesia, sehingga tontonan anak terhubung dengan pengalaman sehari-hari mereka. Keempat, penguatan konsistensi antar pengasuh: ditemukan bahwa inkonsistensi antara ayah, ibu, dan anggota keluarga lain dalam menegakkan aturan screen time menjadi celah yang dimanfaatkan anak. Program parenting perlu melibatkan seluruh anggota keluarga utama agar kesepakatan aturan bersifat menyeluruh dan tidak mudah dinegosiasikan oleh anak. Kelima, RA Siti Khodijah dapat berperan sebagai hub literasi digital komunitas dengan menyelenggarakan sesi praktik terpandu bukan sekadar sosialisasi di mana orang tua langsung berlatih mendampingi anak menggunakan gawai dengan pendekatan dialogis di bawah bimbingan guru.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Penelitian ini menyimpulkan empat temuan utama yang saling berkaitan. Pertama, pola penggunaan screen time anak di RA Siti Khodijah umumnya melampaui rekomendasi kesehatan internasional, dengan durasi rata-rata dua hingga empat jam per hari, didominasi oleh konten hiburan melalui smartphone, dan terjadi pada slot waktu pagi sebelum sekolah, sore setelah pulang sekolah, dan malam hari sebelum tidur.

Kedua, terdapat empat pola pendampingan orang tua yang teridentifikasi: aktif-dialogis, restriktif-konsisten, reaktif-situasional, dan minimal-pasif. Pola-pola ini tidak sekadar berbeda dalam intensitas, tetapi juga dalam filosofi pengasuhan yang mendasarinya. Orang tua dengan pola aktif-dialogis memandang screen time sebagai peluang belajar bersama, sementara orang tua dengan pola minimal-pasif memandangnya sebagai solusi instan untuk menenangkan anak.

Ketiga, anak-anak yang mendapatkan pendampingan aktif dan konsisten dari orang tua menunjukkan perkembangan kognitif yang lebih optimal dalam aspek kosakata dan bahasa, kemampuan perhatian dan konsentrasi, memori dan pengingatan, serta kemampuan pemecahan

masalah sederhana. Perbedaan ini teramati secara konsisten melalui berbagai sumber data dan bersifat naturalistik, bukan artifisial.

Keempat, faktor pendukung pendampingan mencakup kesadaran dan motivasi orang tua, dukungan keluarga besar, dan keterlibatan pihak sekolah dalam edukasi orang tua. Faktor penghambat mencakup kesibukan dan kelelahan orang tua, keterbatasan literasi digital, sifat konten digital yang adiktif, serta inkonsistensi antara kedua orang tua dalam menegakkan aturan.

Rekomendasi penelitian ini mencakup: (1) pengembangan program literasi digital orang tua yang kontekstual dan berbasis komunitas di lingkungan RA Siti Khodijah dan lembaga PAUD serupa; (2) pelatihan guru dalam mengintegrasikan edukasi penggunaan screen time yang sehat ke dalam program parenting rutin; (3) penyusunan panduan pendampingan screen time yang sederhana dan praktis dalam bahasa yang mudah dipahami orang tua dari berbagai latar belakang pendidikan; (4) penelitian lanjutan yang bersifat longitudinal untuk mengikuti perkembangan kognitif anak hingga jenjang SD dalam kaitannya dengan pola pendampingan screen time yang diterima di usia dini; serta (5) kajian komparatif lintas lembaga PAUD untuk memetakan keberagaman pola screen time dan pendampingan dalam konteks sosial-budaya yang berbeda di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alia, T., & Irwansyah, I. (2018). *Pendampingan orang tua pada anak usia dini dalam penggunaan teknologi digital*. Polyglot: Jurnal Ilmiah, 14(1), 65–78.
- Berk, L. E. (2023). *Child development* (11th ed.). Pearson.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: bioecological perspectives on human development*. Sage Publications.
- Febriyanti, T. E., Musayyadah, M., & Pusparini, D. (2025). *Implementasi media rumah pintar untuk meningkatkan kemampuan kognitif usia 4–5 tahun*. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 10(1). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i1.7479>
- Gastaud, L. M., Trettim, J. P., Scholl, C. C., Rubin, B. B., Coelho, F. T., Krause, G. B., Ferreira, N. M., de Matos, M. B., Pinheiro, R. T., & Quevedo, L. A. (2023). *Screen time: implications for early childhood cognitive development*. Early Human Development, 183, 105792. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2023.105792>
- Hidayati, N., Djoehaeni, H., & Zaman, B. (2023). *Pendampingan orang tua dalam membatasi penggunaan gawai pada anak usia dini*. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(1), 915–926. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3004>
- Khadijah. (2020). *Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini*. Kencana.
- Nurhamida, N., Marhun, M., & Inten, D. N. (2022). *Studi deskriptif penerapan screen time terhadap aspek perkembangan anak usia dini*. Jurnal Riset Pendidikan Guru PAUD, 3(1). <https://doi.org/10.29313/jrpgp.v3i1.2031>
- Pangarti, W. M., & Yaswinda, Y. (2023). *Pembelajaran berbasis multimedia untuk meningkatkan kemampuan kognitif anak usia dini*. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(3). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4407>
- Rai, J., Predy, M., Wiebe, S. A., Rinaldi, C., Zheng, Y., & Carson, V. (2023). *Patterns of preschool children's screen time, parent–child interactions, and cognitive development in early childhood: a pilot study*. Pilot and Feasibility Studies, 9(39). <https://doi.org/10.1186/s40814-023-01266-6>
- Santrock, J. W. (2021). *Life span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.

- Sari, T. A. P., Novitawati, N., & Sulaiman, S. (2024). *Pengaruh interaksi orang tua, screen time terhadap kemampuan sosial emosional dan berbicara anak taman kanak-kanak*. Journal of Education Research, 5(3). <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1420>
- Sipahutar, R. J., Simatupang, D., & Situmorang, S. M. A. (2023). *Stimulasi kognitif anak usia dini melalui pemrograman komputer menggunakan scratchjr*. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(6). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5763>
- Susanto, A. (2018). *Perkembangan anak usia dini: pengantar dalam berbagai aspeknya*. Kencana.
- Suyadi. (2017). *Psikologi belajar PAUD*. Pedagogia.
- Wulandari, H., & Sary, K. (2024). *Pengaruh screen time untuk anak usia dini bagi perkembangan emosi dan bahasa*. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12522852>
- Xie, X., Dong, Y., Wang, J., Liu, R., Ding, Y., Hong, W., & Liu, J. (2024). *How parental mediation and parental phubbing affect preschool children's screen media use: a response surface analysis*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 27(9). <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0638>