

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada era globalisasi, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) membawa kemajuan pesat dalam segala hal seperti komunikasi, hiburan, pencarian informasi dan banyak hal lainnya. Perkembangan teknologi membuat semuanya semakin canggih dan lebih mudah. Kemudahan ini tentu saja berpengaruh pada bagaimana individu melakukan kegiatan sehari-harinya. Segalanya menjadi lebih mudah menggunakan perangkat seluler. Perkembangan ini terjadi secara signifikan terutama pada penggunaan *smartphone* dan tablet. Hal ini terjadi di semua kalangan usia, mulai dari usia balita, usia pra-sekolah, usia sekolah dasar, remaja, hingga dewasa.

Pada tahun 2024, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia melaporkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221,56 juta jiwa dari total populasi sebanyak 278,69 juta jiwa di tahun 2023. Peningkatan penggunaan juga terjadi secara bertahap sejak pandemi COVID-19. Pandemi mengharuskan individu untuk menghabiskan sebagian besar waktunya pada aktivitas dalam ruangan dan meningkatkan aktivitas daring yang lebih banyak dibanding sebelumnya. Hal ini mengubah kebiasaan sebagian besar individu. Kemudian pada siswa sekolah, pembelajaran jarak jauh berdampak pada kebiasaan penggunaan media digital, karena saat terjadi pandemi siswa sekolah harus melakukan pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan media digital.

Sejak tahun 2020, semakin banyak penelitian terkait penggunaan internet yang berlebihan, bermasalah atau kecanduan di segala kalangan usia serta dampak negatif yang terjadi. Beberapa istilah mulai muncul untuk menggambarkan penggunaan internet yang berlebih, seperti kecanduan internet atau penggunaan internet yang bermasalah (*problematic internet use*). Gangguan permainan internet atau IGD (*Internet Gaming Disorder*) telah dimasukkan ke dalam DSM-5 diantara kondisi yang membutuhkan penelitian lebih lanjut serta studi klinis empiris. Gangguan permainan juga telah diperkenalkan dalam ICD-11. Namun gangguan

kecanduan internet ataupun penggunaan media berlebih belum dimasukkan dalam diagnostik gangguan mental.

Problematic internet use (PIU) didefinisikan sebagai kecanduan internet atau penggunaan internet yang menciptakan sejumlah kesulitan psikologis, sosial, sekolah atau pekerjaan dalam kehidupan seseorang. PIU lebih banyak digunakan pada penelitian penggunaan internet pada remaja dan dewasa yang mana individu secara penuh memiliki akses dan kemandirian untuk mengakses internet. PIU membutuhkan ketergantungan psikologis pada internet dengan kriteria tertentu. Davis (2001 dalam Caplan (2002) mencirikan PIU lebih dari sekedar kecanduan perilaku dan mengkonseptualisasikan PIU sebagai kognisi dan perilaku yang berhubungan dengan internet dan menghasilkan kehidupan yang negatif. PIU secara spesifik berfokus pada penggunaan internet secara berlebihan seperti *game online* dan media sosial, atau penyalahgunaan konten pada internet seperti perjudian, perdagangan saham atau melihat materi seksual (Caplan, 2002).

Problematic Media Use (selanjutnya disebut PMU) didefinisikan sebagai penggunaan berlebihan pada perangkat media layar yang mengganggu fungsi sosial, perilaku, atau akademis pada anak (Rega et al., 2023). Dalam penggunaan media layar, anak-anak masih bergantung pada orangtua, sedangkan remaja dan dewasa sudah dapat mengakses internet secara mandiri. PMU juga secara khusus dikembangkan untuk melihat perilaku penggunaan media layar pada anak usia 4 sampai 11 tahun dengan melibatkan peran orangtua. PMU mencakup berbagai media layar tidak hanya terbatas pada internet saja (Domoff et al., 2019). Maka dari itu *problematic media use* lebih cocok digunakan dalam penelitian ini untuk menggambarkan perilaku penggunaan media yang bermasalah pada anak-anak disertai dengan keterlibatan orangtua.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pandemi menyebabkan peningkatan penggunaan media layar digital di semua kalangan usia, tidak lagi hanya terbatas pada usia remaja dan dewasa saja, namun bahkan anak-anak berusia dini pun sudah banyak yang terlihat menggunakan perangkat seluler dengan layar digital dalam jangka waktu yang cukup lama (Rega et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan perspektif terkait prevalensi, manifestasi, resiko, dan faktor protektif

yang terkait dengan PMU pada anak-anak karena penggunaan media telah meluas di semua kalangan usia, bahkan pada anak-anak yang lebih muda.

Walaupun munculnya perkembangan penggunaan teknologi ini, sebagian besar penelitian terkait perilaku *online* yang bermasalah atau PMU secara khusus masih difokuskan pada kalangan remaja, dewasa muda, dan orang dewasa. Penelitian yang mengeksplorasi penggunaan media bermasalah pada anak belum terlalu banyak dibahas dan diteliti. Hal tersebut perlu digarisbawahi karena fase kanak-kanak merupakan salah satu fase terpenting, karena semua aspek perkembangan sedang berkembang dengan pesat, yaitu aspek fisik dan motorik, kognitif, sosial dan emosi, hingga kemampuan berbahasa. Keempat aspek ini harus berjalan berdampingan serta didukung oleh peran orangtua dan lingkungan agar perkembangannya terjadi secara maksimal (Wulandari et al., 2021).

Salah satu usia yang perlu diperhatikan terkait penggunaan media layar secara berlebihan adalah usia sekolah dasar (SD) awal. Kelas 1 sampai 3 SD merupakan masa transisi ketika anak beralih dari jenjang taman kanak-kanak ke jenjang SD. Anak-anak yang awalnya berada pada lingkungan belajar yang cenderung santai, lebih banyak aktivitas bermain, menjadi bergeser pada pembelajaran yang lebih kompleks, lebih terstruktur dan lebih formal. Pada tahap perkembangannya, menurut Piaget, anak-anak usia 6 sampai 9 tahun masuk ke dalam tahap operasional konkret. Anak akan dapat melakukan operasional konkret dan bernalar logis jika diberikan contoh konkret atau spesifik berdasarkan pengalaman nyata. Oleh karena keterbatasan kemampuan berpikirnya pada level konkret, maka pada usia ini anak belum mampu memahami akibat atau dampak jangka panjang dari perilakunya. Pada tahap ini, anak juga cenderung rentan terhadap pengaruh lingkungan (Santrock, 2010). Anak-anak masih cenderung melakukan *modelling* pada lingkungan sekitarnya sehingga ketika lingkungan sekitar memberikan contoh yang kurang baik, anak akan lebih mudah mengikutinya. Kemudian, anak juga belum sepenuhnya memiliki kontrol diri dan kemampuan untuk mengatur waktu, sehingga pada penggunaan media layar diperlukan peran orangtua, pengasuh maupun guru sebagai pengawas dan pembimbing anak dalam melakukan kesehariannya (Domoff et al., 2020). Dengan

karakteristik perkembangan anak usia 6-9 tahun yang masih terbatas secara kognitif dan emosi, maka idealnya penggunaan media layar pada anak dibatasi sesuai dengan usia, baik dari segi konten maupun dari segi lama waktu pemakaianya, terutama karena dampak negatif yang dapat timbul ketika anak mengalami PMU.

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) berita menyampaikan terkait tantangan kesehatan anak di era digital karena adanya perkembangan teknologi membawa dampak yang signifikan pada aspek kehidupan dan terutama pada kesehatan anak karena pada era ini, anak-anak lebih banyak terpapar media layar dibanding sebelumnya. Paparan yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai tantangan kesehatan seperti gangguan fisik hingga gangguan mental. Menurut berita IDAI, terdapat masalah-masalah kesehatan yang dapat terjadi jika anak banyak terpapar media layar. Pertama, masalah penglihatan menjadi salah satu resiko utama. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, anak-anak yang menghabiskan waktu menggunakan media layar lebih dari dua jam sehari akan mengalami masalah penglihatan yang serius seperti miopia atau rabun jauh. Dr. Yudianto sebagai spesialis mata di Jakarta juga menyatakan bahwa paparan secara terus menerus akan menyebabkan sindrom penglihatan dengan gejala seperti mata kering, ketegangan dan ketidaknyamanan. Selanjutnya juga berpotensi menyebabkan gangguan fisik dan postur. Penggunaan dalam waktu lama dan tanpa adanya gerakan fisik juga menyebabkan gangguan postur seperti sakit punggung hingga masalah sendi. Oleh karena itu Dr. Sari sebagai fisioterapis menekankan pentingnya mengingatkan anak untuk berhenti dan beristirahat setiap 30 menit ketika menggunakan media layar. Kemudian untuk permasalahan yang ketiga adalah kesehatan mental. Penelitian yang diterbitkan pada jurnal *JAMA Psychiatry* mencatat bahwa anak-anak yang aktif menggunakan media sosial akan lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan. Menurut Dr. Andika sebagai psikolog anak, hal ini terjadi karena interaksi yang terbatas pada dunia nyata dan juga tekanan dari lingkungan sosial dapat memperburuk keadaan mental anak.

Berdasarkan paparan diatas, IDAI juga memberikan solusi untuk mengatasi tantangan kesehatan diatas. Pertama dengan menerapkan aturan penggunaan layar yang sehat dengan memberikan batasan yang jelas dalam durasi penggunaan layar.

Selain itu juga dengan istirahat yang teratur, yaitu dengan istirahat setiap 30 menit penggunaan, kualitas konten yang ditonton anak juga perlu diperhatikan dan harus sesuai dengan usia. Selanjutnya pengasuh juga dapat mendorong anak untuk melakukan aktivitas fisik. Menjaga anak untuk aktivitas fisik menjadi salah satu cara terbaik untuk mengurangi efek negatif dari media layar. Mendorong aktivitas fisik dapat dilakukan dengan olahraga teratur, aktivitas bersama keluarga dan mengurangi waktu penggunaan media layar. Olahraga dapat dilakukan dengan mengajak anak untuk melakukan olahraga yang disukai. Aktivitas keluarga dapat dilakukan bersama dan penggunaan media layar diusahakan tidak dilakukan selama jam makan atau sebelum tidur. Yang terakhir, tidak hanya orangtua atau pengasuh saja, tapi sekolah dan masyarakat juga perlu terlibat sebagai bentuk kesadaran dari tantangan ini dengan membuat seminar dan lokakarya pada orangtua dan siswa mengenai dampak media layar dan bagaimana penggunaan teknologi yang sehat, kemudian membuat kampanye sosial yang membangun kesadaran masyarakat terkait resiko dan manfaat teknologi dan juga ajak orang tua untuk aktif terlibat dalam memantau dan mendiskusikan penggunaan media layar bersama anak. IDAI juga menekankan terkait pentingnya *screen time* atau durasi anak dalam penggunaan media layar. Batasan *screen time* anak usia 6 sampai 12 tahun menurut IDAI dalam sehari maksimal selama 1,5 jam. Tujuan *screen time* adalah untuk menjaga kesehatan fisik dan mental anak dan juga supaya memastikan bahwa waktu anak sebagian besar digunakan untuk aktivitas fisik yang dapat menstimulasi perkembangan anak.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Damayanti et al (2020) pada anak usia 4-15 tahun, terdapat sejumlah dampak negatif penggunaan media layar pada aspek perkembangan anak. Pada aspek fisik dan psikomotorik, gangguan yang mungkin terjadi diantaranya adalah gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, kesulitan tidur, gangguan perkembangan otot dan gangguan stress. Media layar juga dapat mengganggu kesehatan karena dampak radiasi. Perkembangan motorik kasar dan halus juga dapat terhambat karena kurangnya stimulasi yang diterima anak untuk mencapai perkembangan yang maksimal. Ketika anak terus menggunakan media layar, anak kemungkinan tidak melakukan aktivitas lain seperti mewarna,

berjalan, berlari, bermain karena anak terlalu lama duduk saat menggunakan media layar.

Pada aspek kognitif, dampak yang terjadi yaitu malas menulis dan membaca, perkembangan kognitif terhambat (proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari, memperhatikan, membayangkan, mengamati, menilai, memperkirakan dan memikirkan lingkungan akan terhambat) dan penurunan konsentrasi belajar (anak mungkin tidak fokus saat belajar dan teringat pada media layar). Pada aspek sosial dan emosi, anak menjadi tidak peka dengan lingkungan sekitarnya. Ketika anak sudah kecanduan dengan media layar, anak menjadi lebih emosional dan agresif terutama ketika tiba-tiba media layarnya diambil ketika asyik bermain atau menonton. Selain itu, anak menjadi malas melakukan aktivitas lainnya, bahkan untuk makan, terkadang harus disuapi karena asyik menggunakan media layar (Damayanti et al., 2020). Selanjutnya, pada aspek bahasa, anak akan mengalami keterlambatan berbicara, tidak berminat berinteraksi dengan lingkungan, tidak mampu mengekspresikan keinginannya, tidak dapat melakukan kontak mata dan memiliki ide yang tidak rasional (Damayanti et al., 2020). Dokter anak juga telah memperingatkan resiko paparan media digital yang berlebih dalam jangka waktu panjang akan berdampak negatif terutama pada fase perkembangan anak.

Dampak negatif penggunaan media layar secara berlebihan pada anak yang telah dipaparkan sebelumnya juga didukung dengan hasil penelitian Wulandari et al (2021). Penggunaan media layar digital secara berlebihan akan mengganggu aspek perkembangan anak. Pada perkembangan fisik, ketika anak lebih memilih untuk diam dan menggunakan media layarnya, aktivitas fisik akan berkurang sehingga akan berpengaruh pada berat badan, tinggi badan serta daya tahan tubuh. Pada aspek perkembangan emosi, anak yang terlalu sering bermain media layar lebih mudah marah dan cenderung melakukan *modelling* pada perilaku yang mereka lihat dari konten yang muncul di media layarnya. Selain itu, dampak penggunaan media layar secara berlebihan adalah pada perkembangan sosial, yaitu mengakibatkan kurangnya kepekaan yang dimiliki anak terhadap lingkungan

sekitar, sehingga anak juga menjadi lebih suka menyendiri dibanding bermain dengan teman sebayanya (Wulandari et al., 2021).

Selanjutnya, penggunaan media layar pada anak juga telah diteliti oleh Andara et al (2022) pada siswa SDN Citapen 1, yang menunjukkan bahwa siswa memiliki intensitas yang tinggi dalam penggunaan media sosial. Dampak negatif yang terjadi adalah banyak konten yang tidak sesuai dengan usia anak dan mengarah pada indikasi kecanduan. Pada penelitian tersebut, sekolah menjadi salah satu peran yang membantu mengatasi penggunaan media sosial, yaitu dengan membuat kebijakan bahwa media layar yang dimiliki anak hanya diperbolehkan untuk SMS dan telepon saja. Akan tetapi yang terjadi adalah masih banyak orangtua yang memberikan fasilitas internet pada media layar yang dimiliki anak. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu, dapat dilihat bahwa diperlukan perhatian yang lebih besar pada PMU di masa kanak-kanak, agar dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan terhadap PMU sebagai landasan untuk mengurangi dan menangani permasalahan PMU.

Oleh karena itu, dari permasalahan penggunaan media layar digital pada anak-anak, maka penelitian ini melakukan pengambilan data awal (*preliminary research*) menggunakan kuesioner dalam bentuk pertanyaan terbuka dan disertai pertanyaan dari alat ukur *Problematic Media Use Measure* yang disusun oleh Domoff et al (2019) yang diturunkan dari aspek-aspek *problematic media use*. Kuesioner disebarluaskan dalam bentuk *google forms* dan disebarluaskan melalui media sosial seperti *Whatsapp* dan *Instagram*. Kriteria responden dari *preliminary research* yang dilaksanakan yaitu ibu yang memiliki anak usia 6 sampai 9 tahun, atau setara dengan siswa SD kelas 1 hingga 3. Responden yang didapatkan sebanyak 47 responden, namun sebanyak 14 responden digugurkan karena tidak sesuai dengan kriteria.

Berdasarkan hasil *preliminary* terhadap 33 orangtua, diperoleh informasi bahwa aplikasi yang digunakan oleh sebagian besar anak adalah *youtube* dan *game*, dilanjutkan dengan *tiktok* dan aplikasi lainnya. Partisipan memberikan pada anak akses untuk menggunakan media layar pada *range* usia antara 1 sampai 8 tahun, terutama pada usia 3 tahun. Media layar yang digunakan anak merupakan milik

orangtua (72.7%) atau merupakan milik anak (27.3%). Sebanyak 29 dari 33 orangtua memberikan batas waktu kepada anak dalam penggunaan media layar, sedangkan sisanya tidak memberikan batas waktu pada anak dalam menggunakan media layar. Sebanyak 22 orangtua mengizinkan anaknya menggunakan media layar setiap harinya selama 1 sampai 3 jam saja, 9 orangtua hanya mengijinkan penggunaan media layar selama kurang dari 1 jam, dan sisanya mengizinkan anaknya menggunakan media layar selama lebih dari 6 jam dalam sehari.

Para partisipan juga memiliki pengalaman yang beragam terkait fenomena penggunaan media layar pada anak-anaknya. Terdapat dampak positif dan negatif yang dirasakan orangtua. Terdapat beberapa pengalaman yang dirasakan orangtua, diantaranya:

“Dampak positifnya anak dapat memperoleh berbagai informasi dari dalam dan luar negeri, dapat belajar hal-hal di luar sekolah, lebih kreatif, lebih melek teknologi. Kalau dampak negatifnya anak jadi sering lupa waktu, sehingga sering tidak melakukan kewajiban, seperti PR dan membantu pekerjaan di rumah, sering marah-marah/ beralasan jika diingatkan mengenai waktu screen time nya.” (Ibu dari siswa kelas 3 SD)

“Ya kalau positifnya anak bisa banyak belajar dari gadget, juga untuk kepentingan sekolah. Kalau negatifnya, anak saya kadang bisa tantrum kalau ga dituruti pake gadget atau kalau gadgetnya diambil. Kalau disuruh berhenti juga sulit, kadang masih nego-nego biar ga berhenti main gadget.” (Ibu dari siswa kelas 3 SD)

“Negatifnya ya kalo nggak dibatesi anak bakal berlebihan pakai gadgetnya, jadi anak malas kalo disuruh makan, tidur atau disuruh ngelakuin aktivitas lainnya. Jadi biasanya saya simpan gadgetnya, setelah sudah asyik sama aktivitas lain, dia bakal lupa sama gadgetnya” (Ibu dari siswa kelas 1 SD)

Berdasarkan wawancara lebih lanjut yang dilakukan terkait dampak negatif dan positif yang dirasakan orangtua mengenai penggunaan media layar pada anak, dapat disimpulkan bahwa salah satu permasalahan utama yang dihadapi orangtua terkait penggunaan media layar oleh anak adalah orangtua mengalami kesulitan dalam memberikan batasan waktu. Penggunaan media layar membuat anak menjadi

tidak mau melakukan aktivitas lain dan lebih berfokus pada media layarnya. Hal ini sesuai dengan beberapa aspek *problematic media use (PMU)*, yaitu aspek *withdrawal, tolerance* dan *lost in interests*.

Pada aspek *withdrawal*, ketika anak tidak diberikan media layar atau ketika media layarnya diambil, anak menjadi tantrum atau marah. Aspek *tolerance* ditunjukkan ketika waktu bermain dengan media layar sudah habis, anak tidak mau berhenti dan masih tetap bermain. Pada aspek *lost in interests*, minat anak pada aktivitas lain menjadi berkurang ketika sedang bermain media layar. Ketika sudah bermain dengan media layar, anak lebih memilih untuk melanjutkan penggunaan media layar dibanding melakukan aktivitas lain. Disamping itu, banyak orangtua mengeluhkan permasalahan serupa seperti anak menjadi tidak disiplin terutama pada waktu penggunaan media layar, sulit berhenti menggunakan media layar, tidak menjawab atau tidak mendengar ketika dipanggil, anak mudah marah, dan masih banyak permasalahan lainnya.

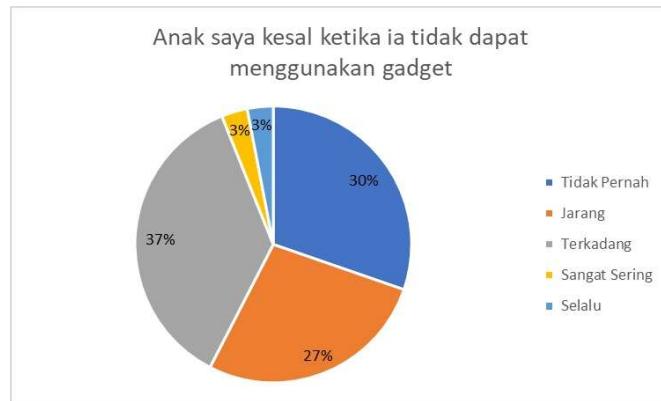
Selain hasil wawancara, diperoleh juga data tentang *problematic media use (PMU)* yang diperoleh dari pengisian kuesioner, yang menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami orangtua sejalan aspek-aspek *problematic media use (PMU)*. Penjelasannya adalah sebagai berikut.



Gambar 1. 1 Pie chart Preliminary Research Aspek Preoccupation

Berdasarkan jawaban atas beberapa pertanyaan dalam *preliminary research*, diketahui bahwa anak-anak telah bergantung pada media layar. Hal ini ditunjukkan dalam pertanyaan “hal pertama yang diminta anak saya ketika pulang sekolah adalah menggunakan media layar” sebanyak 9% orangtua menjawab

selalu, 18% orangtua menjawab sangat sering, 31% orangtua menjawab terkadang, 27% orangtua menjawab jarang dan 15% orangtua menjawab tidak pernah. Hal ini sejalan dengan aspek *preoccupation* yaitu anak terus menerus memikirkan untuk menggunakan media layar.



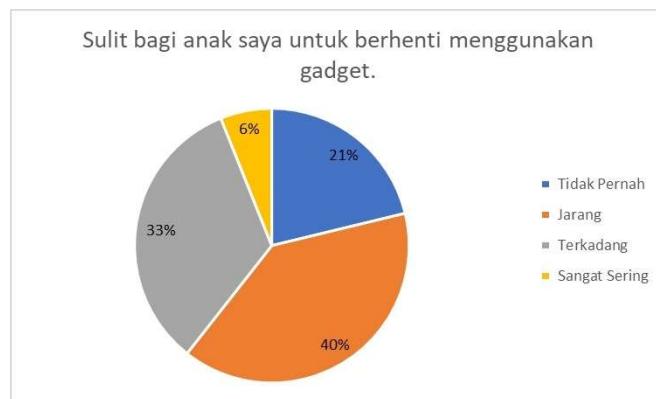
Gambar 1. 2 Pie chart Preliminary Aspek Withdrawal

Selanjutnya, pada aspek *withdrawal*, ketika media layar diambil dari anak, anak akan marah, tantrum dan lebih mudah emosi. Pada pertanyaan "anak saya kesal ketika ia tidak dapat menggunakan *gadget*" sebanyak 3% orangtua menjawab selalu, 3% orangtua menjawab sangat sering, 37% orangtua menjawab terkadang, 27% orangtua menjawab jarang dan 30% orangtua menjawab tidak pernah. Hal ini ditunjukkan dari jawaban *preliminary*, sebagian besar responden menyatakan terkadang anaknya kesal ketika tidak dapat menggunakan media layar.



Gambar 1. 3 Pie Chart Preliminary Aspek Tolerance

Pada aspek *tolerance*, terdapat kebutuhan untuk menghabiskan waktu bermain media layar. Hal ini dapat dilihat ketika orangtua sudah memberi batasan waktu, namun anak tetap tidak mau lepas dari media layarnya. Berdasarkan pertanyaan "anak saya mencoba menggunakan *gadget* untuk waktu yang lebih lama", sebanyak 3% orangtua menjawab selalu, 12% orangtua menjawab sangat sering, 43% orangtua menjawab terkadang, 30% orangtua menjawab jarang dan 12% orangtua menjawab tidak pernah. Meskipun sebagian besar orangtua menjawab terkadang dan jarang, tetapi tetap terdapat orangtua yang menyatakan bahwa anaknya sangat sering dan bahkan selalu ingin menggunakan media layar dengan waktu yang lebih lama.



Gambar 1. 4 *Pie Chart Preliminary Aspek Unsuccessful Control*

Pada aspek *unsuccessful control*, beberapa responden berpendapat bahwa anaknya masih kesulitan untuk berhenti menggunakan media layar. Anak masih kesulitan untuk mengontrol penggunaan media layar jika tanpa adanya pengawasan orangtua. Pada pertanyaan "sulit bagi anak saya untuk berhenti menggunakan *gadget*" sebanyak 6% orangtua menjawab sangat sering, 33% orangtua menjawab terkadang, 40% orangtua menjawab jarang dan 21% orangtua menjawab tidak pernah. Sebagian besar orangtua menjawab jarang, namun tetap banyak orangtua yang menjawab terkadang dan bahkan terdapat beberapa yang menjawab sangat sering anak kesulitan untuk berhenti menggunakan media layar.



Gambar 1. 5 Pie Chart Preliminary Aspek Lost in Interest

Berikutnya, pada aspek *lost in interests*, terdapat beberapa responden yang setuju bahwa anaknya akan merasa bosan jika tidak ada media layar. Pada pertanyaan "anak saya akan merasa hidup membosankan tanpa *gadget*" sebanyak 12% orangtua menjawab selalu, 6% orangtua menjawab sangat sering, 24% orangtua menjawab terkadang, 34% orangtua menjawab jarang dan 24% orangtua menjawab tidak pernah. Hal ini menunjukkan bahwa media layar memiliki daya tarik yang kuat bagi anak.



Gambar 1. 6 Pie Chart Preliminary Aspek Escape or Relief Mood

Selanjutnya pada aspek *escape or relief mood*, orangtua berpendapat bahwa ketika anaknya sedang memiliki hari yang buruk atau emosi yang kurang baik, hal yang dapat menghibur atau menaikkan *mood* anak adalah media layar. Hal ini ditunjukkan pada pertanyaan "anak saya merasa lebih baik ketika menggunakan *gadget*" sebanyak 6% orangtua menjawab selalu, 6% orangtua menjawab sangat sering, 37% orangtua menjawab terkadang, 21% orangtua menjawab jarang dan

30% orangtua menjawab tidak pernah. Sebagian besar orangtua menyatakan terkadang, tetapi tetap terdapat orangtua yang menjawab anak sangat sering dan selalu menggunakan media layar untuk merasa lebih baik.



Gambar 1. 7 Pie Chart Preliminary Aspek Deception

Selanjutnya pada aspek *deception*, anak terkadang menggunakan media layarnya sembunyi-sembunyi dari orangtuanya agar anak dapat menggunakan media layar dengan durasi yang lebih panjang. Pada pertanyaan "anak saya berbohong agar bisa menggunakan *gadget*" sebanyak 3% orangtua menjawab sangat sering, 12% orangtua menjawab terkadang, 21% orangtua menjawab jarang dan 64% orangtua menjawab tidak pernah. Sebagian besar responden menjawab tidak pernah, namun tetap terdapat responden yang menjawab jarang, terkadang dan sangat sering anak berbohong untuk menggunakan media layar.



Gambar 1. 8 Pie Chart Preliminary Aspek Problems

Kemudian, pada pertanyaan "hidup akan lebih mudah jika anak saya tidak terlalu terikat dengan *gadget*" sebanyak 3% orangtua menjawab selalu, 21% orangtua menjawab sangat sering, 37% orangtua menjawab terkadang, 18% orangtua menjawab jarang dan 21% orangtua menjawab tidak pernah. Hal ini sejalan dengan aspek *problem* yaitu media layar dapat menimbulkan permasalahan jika digunakan secara berlebihan. Menurut pernyataan responden, terkadang hidup akan lebih mudah jika anak tidak terikat dengan media layar. Kemudian terdapat juga orangtua yang menyatakan sangat sering hidup akan lebih mudah ketika anak tidak terikat dengan media layar.



Gambar 1. 9 Pie Chart Preliminary Aspek Psychosocial Consequence

Pada aspek terakhir, yaitu *psychosocial consequence*, penggunaan media layar dapat berdampak negatif pada hubungan sosial anak. Anak akan lebih banyak berinteraksi dengan media layar dibanding dengan lingkungan sekitar. Hal ini ditunjukkan pada pertanyaan "penggunaan media layar oleh anak saya mengganggu aktivitas keluarga" sebanyak 3% orangtua menjawab selalu, 21% orangtua menjawab terkadang, 33% orangtua menjawab jarang dan 43% orangtua menjawab tidak pernah. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat permasalahan pada penggunaan media layar oleh anak pada setiap aspek *problematic media use*. Meskipun permasalahan pada tiap aspek beragam tingkatannya, namun tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat permasalahan PMU yang terjadi pada anak.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sari et al. (2022) terkait pentingnya peran orangtua terhadap penggunaan media layar pada anak di Desa

Soco, dilaporkan bahwa terdapat peran orangtua dalam mengontrol penggunaan media layar. Pertama, peran orangtua dalam membatasi waktu, yaitu membatasi waktu yang diberikan untuk memakai media layar dan mengingatkan agar anak tahu kapan waktu bermain, membantu orangtua, mengerjakan tugas akan membuat anak tidak kecanduan media layar. Kedua, peran orangtua dalam memilihkan aplikasi, dimana orangtua harus mengetahui aplikasi yang sering diakses anak dan diharapkan anak tidak kecanduan dengan aplikasi yang diakses. Ketika orangtua selektif memilihkan aplikasi yang digunakan anak, maka akan mengurangi potensi anak mendapatkan hal-hal yang tidak sesuai dari aplikasi yang digunakannya. Ketiga, orangtua menemani anak dalam penggunaan media layar. Jika ketika menggunakan media layar anak ditemani, maka anak akan menggunakan dengan baik, sedangkan ketika orangtua tidak menemani anak, maka kemungkinan anak akan menggunakan media layar tidak sesuai dengan tujuan. Keempat, orangtua berperan membimbing anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Ketika anak terlalu asyik bermain media layar dan mengabaikan lingkungan sekitar, orangtua perlu menegur anak untuk berhenti bermain media layar. Dengan demikian, orangtua perlu memberikan batasan dan aturan yang jelas kepada anak dalam penggunaan media layar. Konsistensi dan kebiasaan perlu diterapkan oleh orangtua agar strategi yang diterapkan efektif.

Beberapa orangtua yang menjadi partisipan *preliminary research* sudah melakukan berbagai hal untuk mengatasi permasalahan media layar pada anak. Beberapa diantaranya adalah membatasi penggunaan dengan cara media layar diambil, membuat perjanjian terkait batasan waktu dengan anak, memberikan akses yang terbatas terutama pada hari kerja, melakukan negosiasi, lebih tegas dengan anak dan berbagai cara-cara lainnya. Sebagian besar orangtua berfokus pada durasi penggunaan media layar. Dengan menggunakan cara-cara sebelumnya, sebanyak 24 orangtua telah merasa bahwa cara tersebut sudah efektif, sebanyak 3 orangtua merasa tidak efektif dan sebanyak 6 orangtua merasa belum optimal.

Berdasarkan paparan di atas, tampak bahwa peran orangtua sangat penting bagi perilaku dan kebiasaan anak dalam penggunaan media layar. Selain itu, anak-anak juga lebih rentan terhadap dampak negatif dari media layar. Anak akan

cenderung meniru perilaku dari lingkungan di sekitarnya, salah satunya adalah orangtua. Orangtua memiliki kendali penuh terhadap penggunaan media layar pada anak-anak mereka. Orangtua dapat menentukan aturan yang jelas dan jenis konten yang dapat diakses anak. Orangtua dapat memberikan batasan waktu terhadap penggunaan media layar dan dapat memberikan aktivitas menggunakan mainan konvensional atau aktivitas di luar ruangan (Haryanto & Tohari, 2024).

Kemudian, orangtua juga perlu membangun komunikasi yang baik dengan anaknya agar anak dapat merasa nyaman untuk mengutarakan pendapat, bertanya, menceritakan pengalaman dan perasaannya. Ketika komunikasi yang dibangun sudah baik, maka ketika orangtua memberikan pemahaman mengenai penggunaan media layar yang sehat dan bertanggung jawab, anak dapat memahaminya. Orangtua juga perlu secara aktif memantau kegiatan anak dalam penggunaan media layar seperti memeriksa seberapa sering anak menggunakan media layar, memeriksa aplikasi yang diunduh dan digunakan anak dan apakah anak menggunakan media layar sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Orangtua juga dapat membantu anak dengan mendorong dan mengalihkan perhatian agar anak mau melakukan aktivitas secara langsung seperti bermain secara langsung bersama teman, berolahraga atau aktivitas fisik lainnya. Aktivitas fisik dapat membantu anak mengurangi penggunaan media layar dan mendukung perkembangan anak (Haryanto & Tohari, 2024).

Pada fenomena penggunaan media layar pada anak, salah satu konsep dalam psikologi yang relevan adalah *parental mediation* sebagai cara untuk membantu anak mengontrol penggunaan media layar. *Parental mediation* adalah strategi yang diterapkan orangtua untuk mengatasi atau mengurangi dampak dari media digital pada anak-anak mereka (Nikken & Jansz, 2013). Strategi *parental mediation* juga meliputi komunikasi yang diberikan orangtua kepada anak terkait pemahaman mengenai penggunaan media digital.

Hasil penelitian yang dilakukan Ratnaningtyas et al. (2023) menunjukkan bahwa orangtua dengan kategori mediasi yang tinggi akan berpengaruh pada perilaku eksternalisasi anak yang rendah. Mediasi orangtua diperlukan karena kemampuan anak belum secara maksimal berkembang untuk membedakan fantasi

dengan kenyataan. Anak juga belum sepenuhnya memiliki konsep diri sehingga anak mudah terpapar konten destruktif. Maka dari itu, orangtua perlu meningkatkan pengetahuan terkait *parenting* terutama dalam menggunakan media digital agar mampu membimbing anak pada masa pertumbuhan di era digital (Ratnaningtyas et al., 2023).

Nikken & Jansz (2013) membagi *parental mediation* menjadi lima tipe, yaitu: *active mediation*, *co-use*, *restrictive mediation general*, *restrictive mediation content specific* dan *supervision*. Tipe mediasi aktif ditandai dengan peran orangtua secara aktif memberikan instruksi dan penjelasan serta berdiskusi terkait konten yang dilihat anak. Tipe *co-use mediation* ditandai dengan orangtua menggunakan media layar bersama dengan anak. Tipe *restrictive mediation general* ditandai dengan pembatasan terkait durasi penggunaan media layar. Selanjutnya tipe *restrictive mediation content specific* ditandai dengan orangtua melatih anak agar lebih jeli dengan konten yang mereka lihat. Terakhir, tipe *supervision*, ditandai dengan orangtua mengizinkan anak untuk menggunakan media layar namun harus di bawah pengawasan orangtua.

Parental mediation terhadap penggunaan media layar pada anak-anak penting dilakukan karena intervensi pada tahap usia anak-anak kemungkinan akan lebih efektif dibanding pada masa remaja. Anak-anak masih bergantung pada orangtua untuk mengakses media. Tidak seperti remaja yang dapat merefleksikan diri dan mungkin dapat melaporkan penggunaan media yang bermasalah, anak-anak cenderung tidak menyadari dampak tersebut. Maka dari itu, diperlukan peran orang dewasa dalam kehidupan anak untuk mengidentifikasi potensi disfungsi terkait penggunaan media (Domoff et al., 2019).

Penerapan tipe *parental mediation* berpengaruh pada keefektifannya dalam mengurangi potensi terjadinya *problematic media use*. Tipe *parental mediation* yang terbuka dan aktif pada diskusi, berpendapat dan memberikan alasan, akan lebih efektif dalam mengurangi perilaku *problematic media use*. Sebaliknya, tipe yang cenderung mengekang, berorientasi pada kepatuhan dan hukuman akan berpotensi meningkatkan perilaku yang dibatasi yaitu perilaku penggunaan media layar (Meeus et al., 2019).

Berdasarkan penjabaran ini, dapat disimpulkan bahwa peran orangtua sangatlah penting dalam perkembangan dan pertumbuhan anak. Orangtua memegang kendali dan pengaruh yang besar dalam membentuk kebiasaan dan perilaku anak. Maka dari itu, dengan keterlibatan dan arahan dari orangtua, anak dapat menggunakan media layar dengan seimbang (Haryanto & Tohari, 2024). Namun, pada kenyataannya, berdasarkan hasil *preliminary*, masih banyak orangtua yang kesulitan dalam mengendalikan, mengontrol dan membatasi anak dalam penggunaan media layar karena berbagai faktor. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan kepada orangtua terkait pentingnya peran orangtua dalam pengawasan dan kontrol penggunaan media layar pada anak, sehingga anak tidak menggunakan media layar secara berlebihan.

1.2. Batasan Masalah

Berikut merupakan beberapa batasan masalah dalam penelitian ini, diantaranya:

- a. Penelitian ini memiliki ruang lingkup yang berfokus pada orangtua yang memiliki anak pada tahap *middle childhood*. Secara spesifik berada pada kelas 1 sampai 3 SD (Sekolah Dasar) dan berada pada rentang usia 6 sampai 9 tahun. Usia anak dibatasi antara 6-9 tahun karena menurut Piaget, anak-anak usia 6 sampai 9 berada dalam tahap operasional konkret dan sudah mulai dapat bernalar logis dengan bantuan contoh konkret dari pengalaman langsung (Santrock, 2010). Pada tahap ini, anak-anak sudah mulai memiliki kontrol diri, namun belum sepenuhnya, sehingga anak-anak perlu didampingi oleh orangtua dalam kesehariannya terutama pada penggunaan media layar agar anak tidak terpapar dampak negatif (Domoff et al., 2020)
- b. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tujuan melihat apakah adanya hubungan antara *parental mediation* dengan *problematic media use*.
- c. Media yang digunakan anak dibatasi pada media layar (telepon seluler, laptop/komputer, tablet dst) yang terhubung internet.

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini yaitu "Apakah ada hubungan antara *parental mediation* dengan *problematic media use* pada *middle childhood*?"

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *parental mediation* dengan *problematic media use* pada *middle childhood*.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pada ilmu pengetahuan psikologi, terutama dalam bidang psikologi perkembangan mengenai *parental mediation* dan *problematic media use* pada anak-anak.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Orangtua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *parental mediation* dengan *problematic media use* pada anak usia dini dalam penggunaan media layar, sehingga orangtua dapat semakin memahami dan dapat mengarahkan anak dalam penggunaan media layar sesuai dengan tahap perkembangannya.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan dapat digunakan untuk bahan memberikan edukasi kepada orangtua terkait pendampingan pada anak ketika menggunakan media layar.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya dalam meneliti hal yang serupa, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan yang berkaitan dengan *parental mediation* dan *problematic media use* pada anak-anak.