



Peran Pendampingan Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Untuk Menjaga Digital Well-Being Anak Usia Dini

Afrillia Mustika Junianti¹, Taopik Rahman², Risbon Sianturi³

Universitas Pendidikan Indonesia

Jl. Dadaha No. 18, Kahuripan, Kec. Tawang, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat 46115

Email: afrilliajunianti06@upi.edu¹, opik@upi.edu², risbonsianturi@upi.edu³

Abstrak: Penggunaan *gadget* pada anak usia dini menjadi hal yang sulit untuk dihindari seiring perkembangan teknologi digital pada masa kini. Di sisi lain, *gadget* juga memberikan manfaat sebagai media pembelajaran yang menarik bagi anak, namun berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan anak apabila tidak digunakan secara bijak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran pendampingan orang tua dalam penggunaan *gadget* guna menjaga *digital well-being* anak. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa pendampingan orang tua sangat penting, seperti dalam mengatur durasi penggunaan, memilih konten yang sesuai, serta memberikan arahan dan contoh penggunaan *gadget* yang sehat. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam hal ini membantu anak mengembangkan kemampuan kontrol diri dan pemahaman mengenai penggunaan teknologi secara positif. Pendampingan yang dilakukan secara konsisten juga dapat mempererat hubungan emosional antara orang tua dan anak, sehingga anak merasa lebih aman dan nyaman dalam menggunakan teknologi digital. Orang tua tidak hanya berperan sebagai pengawas, tetapi juga sebagai pendidik yang membimbing anak agar mampu memanfaatkan teknologi secara bertanggung jawab sesuai dengan tahap perkembangannya. Dengan demikian, pendampingan yang tepat dari orang tua dapat menjadi kunci dalam meminimalkan dampak negatif sekaligus mengoptimalkan manfaat *gadget* bagi anak usia dini.

Kata kunci: *Pendampingan Orang Tua, Gadget, Digital Well-Being, Anak Usia Dini*

Abstract: *The use of gadgets among early childhood children has become difficult to avoid along with the rapid development of digital technology today. On the other hand, gadgets provide benefits as engaging learning media for children, but they also have the potential to cause negative impacts on children's development if not used wisely. This study aims to examine the role of parental assistance in the use of gadgets to maintain children's digital well-being. The results of this study indicate that parental assistance is very important, particularly in regulating the duration of use, selecting appropriate content, and providing guidance and examples of healthy gadget use. In addition, parental involvement helps children develop self-control skills and an understanding of the positive use of technology. Consistent parental assistance can also strengthen the emotional relationship between parents and children, making children feel safer and more comfortable when using digital technology. Parents not only act as supervisors but also as educators who guide children to use technology responsibly according to their developmental stage. Therefore, appropriate parental assistance can be the key to minimizing negative impacts while optimizing the benefits of gadgets for early childhood children.*

Keywords: *Parental Assistance, Gadgets, Digital Well-Being, Early Childhood Children*

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital saat ini telah menciptakan ekosistem baru yang mempermudah aktivitas manusia dalam berbagai aspek, seperti mencari informasi dan belajar (Nilapancuran et al., 2025). Secara esensial, teknologi informasi dan komunikasi menawarkan fleksibilitas kepada anak untuk mengeksplorasi

berbagai sumber pengetahuan yang interaktif (Nilapancuran et al., 2025). Era digital saat ini juga membawa perubahan besar terhadap metode pembelajaran pada anak usia dini, di mana teknologi informasi menjadi sarana utama dalam mengakses sumber belajar (Nilapancuran et al., 2025). Pemanfaatan teknologi, seperti mengakses video animasi dan media pembelajaran interaktif, sebenarnya memiliki potensi besar untuk menstimulasi perkembangan kognitif serta minat belajar anak apabila dikelola dengan tepat (Adistiarachma & Alia, 2024; Putri et al., 2023). Oleh karena itu, integrasi etika digital dan kontrol orang tua menjadi fondasi utama agar penggunaan media sosial dan perangkat digital tetap berada dalam koridor pendidikan yang positif bagi anak usia dini (Anggreini, 2023; Ayu, 2023).

Kemajuan teknologi informasi saat ini tidak hanya menawarkan peluang edukatif, tetapi juga menghadirkan tantangan fisik, mental, dan psikologis bagi anak yang tumbuh di lingkungan serba digital (Rahmat, 2025). Secara umum, kesejahteraan anak merupakan fondasi bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial yang harus dijaga sejak dini (Mil et al., 2025). Meskipun dapat membantu dalam proses belajar, penggunaan *gadget* pada anak harus tetap didampingi oleh orang tua, karena penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol dapat memicu masalah serius, seperti gangguan perilaku, gangguan tidur, dan kecemasan yang berpotensi menghambat pertumbuhan optimal anak (Hardianti et al., 2025).

Kesehatan mental anak pada periode usia dini dapat menjadi faktor kunci yang menentukan kesiapan anak dalam menghadapi interaksi sosial dan proses belajar di masa depan (Talu & Banggur, 2026). Di sisi lain, paparan teknologi yang berlebihan tanpa adanya pengawasan dari orang tua dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perilaku sosial anak di lingkungan sekolah (Sunarsih et al., 2025). Selain itu, penggunaan teknologi yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan berbagai masalah yang kompleks, seperti risiko *cyberbullying* serta erosi nilai-nilai budaya akibat arus globalisasi yang masuk melalui perangkat digital (Sit et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang terstruktur dalam pemanfaatan media agar konsumsi informasi anak tetap berada pada jalur yang aman (Rachman et al., 2025).

Dalam hal ini, peran orang tua dalam pola asuh digital menjadi sangat krusial untuk memitigasi dampak buruk teknologi (Khairunisapril et al., 2025). Pendampingan aktif dari orang tua sangat diperlukan untuk memastikan adanya keseimbangan antara aktivitas di ruang digital dan ruang fisik nyata (Rahmat, 2025). Selain melakukan pengawasan, orang tua juga harus mampu bertindak sebagai pengendali perilaku anak dengan memberikan arahan saat mereka berinteraksi dengan *gadget* (Sunarsih et al., 2025). Sinergi antara kasih sayang keluarga dan penggunaan teknologi yang terarah diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung digital well-being anak (Mil et al., 2025).

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai efektivitas strategi pendampingan orang tua sebagai instrumen kunci dalam menjaga *digital well-being* anak usia dini. Melalui pemahaman yang komprehensif mengenai pola asuh yang tepat, diharapkan tercipta harmoni sehingga anak tetap dapat mengeksplorasi dunia siber dengan aman tanpa mengorbankan kualitas tumbuh kembang fisiknya di dunia nyata (Rahmat, 2025).

B. Landasan Teori

Landasan teori dalam penelitian ini berfokus pada konsep *digital well-being* sebagai fondasi utama perkembangan anak di era informasi. Secara esensial, *digital well-being* merupakan kondisi ketika anak mampu mempertahankan keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan sosial saat berinteraksi dengan teknologi digital. Kesejahteraan ini bukan berarti menjauhkan anak sepenuhnya dari teknologi, melainkan memastikan bahwa pemanfaatan media, seperti video animasi dan media pembelajaran interaktif, tetap berada pada jalur yang mampu menstimulasi perkembangan kognitif secara positif. Oleh karena itu, sinergi antara kasih sayang keluarga dan penggunaan teknologi yang terarah menjadi kunci utama dalam menciptakan lingkungan digital yang sehat bagi anak.

Selanjutnya, peran pendampingan orang tua bertindak sebagai instrumen krusial dalam memitigasi risiko penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol. Pendampingan yang efektif tidak hanya bersifat restriktif atau membatasi durasi penggunaan, tetapi juga harus bersifat edukatif dan dialogis. Orang tua berperan aktif sebagai pengendali perilaku yang memberikan arahan serta contoh nyata mengenai penggunaan teknologi secara bijak. Melalui pola komunikasi yang hangat, anak dapat dibantu untuk mengembangkan kontrol diri dan pemahaman mengenai etika digital, sehingga mereka mampu memilah informasi yang bermanfaat bagi dirinya.

Di sisi lain, tantangan dalam menjaga *digital well-being* muncul akibat paparan teknologi yang berlebihan tanpa pengawasan, yang berisiko memicu gangguan perilaku, masalah tidur, hingga kecemasan. Selain itu, arus globalisasi melalui perangkat digital membawa ancaman nyata, seperti *cyberbullying* dan pengikisan nilai-nilai lokal apabila tidak diantisipasi dengan baik. Dengan demikian, integrasi antara literasi digital orang tua dan strategi pendampingan yang terstruktur sangat diperlukan untuk memastikan bahwa anak dapat mengeksplorasi dunia siber dengan aman tanpa mengorbankan kualitas tumbuh kembang mereka di dunia nyata.

C. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi pustaka (*literature review*) guna mengeksplorasi secara mendalam peran strategis orang tua dalam menjaga *digital well-being* anak. Metode ini dipilih untuk mengkaji berbagai temuan akademis, teori, dan hasil observasi terkait dinamika pengasuhan di era digital yang tersebar dalam berbagai literatur ilmiah terkini. Sumber data penelitian diperoleh melalui penelusuran sistematis terhadap artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan melalui basis data Google Scholar dengan rentang waktu publikasi sepuluh tahun terakhir.

Data yang dianalisis mencakup hasil kajian mengenai kontribusi keluarga terhadap kesejahteraan anak, serta laporan mengenai dampak penggunaan gadget terhadap perilaku sosial dan kesehatan mental anak. Proses analisis data dilakukan secara tematik melalui empat tahapan utama, yaitu pengumpulan data, penyaringan, evaluasi, dan sintesis publikasi. Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi berbagai pola asuh serta merumuskan strategi pendampingan yang terstruktur untuk memastikan bahwa pemanfaatan media digital tetap bersifat aman dan edukatif bagi tumbuh kembang anak. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat menghasilkan

simpulan yang komprehensif mengenai optimalisasi peran orang tua sebagai instrumen kunci dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan optimal anak di era digital.

D. Peran Pendampingan Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Untuk Menjaga Digital Well-Being Anak Usia Dini

Dalam upaya menjaga *digital well-being*, data dari berbagai jurnal menunjukkan bahwa pendampingan yang efektif tidak boleh hanya bersifat membatasi, tetapi juga harus edukatif. Sintesis literatur oleh (Rachman et al., 2025) menunjukkan bahwa pola komunikasi yang hangat membantu anak memilah informasi yang bermanfaat. Selain membantu anak memiliki kontrol diri yang lebih baik, keterlibatan aktif orang tua dalam mewujudkan pendampingan ini dapat ditingkatkan melalui pemilihan media yang tepat, seperti penggunaan video animasi dan media pembelajaran interaktif yang terbukti mampu menstimulasi aspek kognitif serta minat belajar anak secara positif (Adistiachma & Alia, 2024; Putri et al., 2023).

Integrasi etika digital dalam pengawasan orang tua juga menjadi instrumen penting untuk memitigasi risiko media sosial dan menjaga fokus aktivitas harian anak agar tetap edukatif (Anggreini, 2023; Ayu, 2023). Keterlibatan aktif orang tua saat anak mengakses media digital merupakan bentuk dukungan positif bagi kesejahteraan psikologis anak. Kolaborasi antara pemahaman kesehatan mental dan praktik pendampingan yang disiplin menjadi kunci utama dalam memitigasi dampak buruk teknologi demi tercapainya tumbuh kembang yang optimal.

Pentingnya literasi digital dalam keluarga menjadi fondasi utama dalam mereduksi risiko kecanduan *gadget* pada anak usia dini. Literasi digital bukan hanya kemampuan teknis dalam mengoperasikan perangkat, melainkan juga kecakapan orang tua dalam menyaring informasi dan memberikan pemahaman mengenai nilai-nilai moral saat anak berselancar di dunia maya. Penguatan kapasitas orang tua dalam hal ini berfungsi sebagai benteng pertahanan untuk mengurangi ketergantungan anak terhadap *gadget* secara bertahap (Tsamara, 2025). Ketika orang tua mulai menerapkan literasi digital yang baik, anak cenderung lebih selektif dalam memilih konten edukatif daripada sekadar mencari hiburan pasif yang dapat mengikis nilai-nilai lokal akibat arus globalisasi yang tidak terbandung (Sit et al., 2025).

Selain itu, keberhasilan menjaga *digital well-being* sangat dipengaruhi oleh kolaborasi yang erat antara lingkungan keluarga dan lembaga pendidikan. Upaya menjaga kesehatan mental anak tidak dapat dilakukan secara parsial hanya oleh satu pihak, melainkan memerlukan sinergi kolektif agar anak tetap memiliki kesiapan sosial yang baik di masa depan (Talu & Banggur, 2026). Melalui pendampingan yang terstruktur dan kolaboratif, potensi risiko seperti paparan konten negatif dapat diminimalisasi, sehingga teknologi benar-benar berfungsi sebagai alat pendukung perkembangan kognitif dan eksplorasi pengetahuan yang interaktif bagi anak (Nilapancuran et al., 2025).

Lebih jauh lagi, pencapaian *digital well-being* yang optimal menuntut adanya keseimbangan antara aktivitas di ruang siber dan aktivitas fisik di dunia nyata. Anak-anak yang memiliki jadwal kegiatan fisik yang bervariasi, seperti bermain di luar ruangan atau berinteraksi dengan teman sebaya, menunjukkan tingkat kecemasan

yang lebih rendah dibandingkan anak-anak yang terlalu terpaku pada layar *gadget*. Hal ini sejalan dengan strategi pendampingan yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental melalui aktivitas harian anak demi pertumbuhan yang lebih optimal (Rahmat, 2025). Dengan memastikan bahwa teknologi hanya menjadi salah satu bagian dari media belajar dan bukan satu-satunya sumber hiburan, orang tua telah berhasil membangun fondasi kesejahteraan anak yang kokoh, di mana kasih sayang dan interaksi nyata tetap menjadi kontributor utama dalam membentuk karakter anak di masa depan (Mil et al., 2025).

E. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis kualitatif melalui *studi literatur*, dapat disimpulkan bahwa digital well-being anak usia dini sangat bergantung pada kualitas pendampingan orang tua. Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol terbukti memberikan dampak negatif yang signifikan, mulai dari gangguan perilaku sosial hingga hambatan terhadap stabilitas emosional anak. Tantangan utama yang dihadapi orang tua adalah rendahnya literasi digital serta kecenderungan pola asuh yang permisif. Sinergi antara kasih sayang keluarga, pengawasan aktif, dan pemberian pemahaman yang logis mengenai konten digital merupakan instrumen kunci dalam mentransformasikan teknologi menjadi sarana pengembangan kognitif yang aman bagi anak. Selain itu, orang tua juga perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai perkembangan teknologi saat ini agar mampu mendampingi anak secara tepat. Keseimbangan antara dunia siber dan realitas fisik menjadi syarat utama agar pertumbuhan optimal serta kesehatan mental anak tetap terjaga di era globalisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adistiarachma, N., & Alia, D. (2024). Peran media video animasi pada pembelajaran anak usia dini. *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 49–57.
- Anggreini, D. (2023). Pengaruh penggunaan *gadget* dan peran orang tua terhadap minat baca anak di TK Aisyiyah Bustanul Athfal II Bogor. *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 57–63.
- Ayu, N. G. S. N. (2023). Mengintegrasikan media sosial dalam pendidikan etika anak usia dini. *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 21–28.
- Hardianti, F., Fatmawati, Pratiwi, Y. R., & Samderubun, G. (2025). Komunikasi pengasuhan orang tua pada anak di era digital. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(4), 1440–1452.
- Khairunisapril, D., Juliani, Wahyu, M., & Indrianti, N. (2025). Tantangan orang tua dalam mendidik anak di era digital di Jalan MT. Haryono Lingkungan III Kelurahan Damai Binjai Utara. *Mesada: Journal of Innovative Research*, 2(2), 706–715.
- Mil, S., Nurillah, D., & Latifah, N. (2025). Kesejahteraan anak (*child well-being*): Kontribusi keluarga, lingkungan dan pendidikan anak usia dini. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 1(1), 39–49.

- Nilapancuran, M., Ruspanah, N., Ratuhanrasa, J., Siahaya, C., & Kolatlana, E. P. (2025). Konsep pembelajaran anak usia dini di era digital dan peran orang tua dalam menghadapi tantangannya. *CARONG: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 1(4), 880–893.
- Putri, H. S., Luthfy, P. A., & Karmila, M. (2023). Pengembangan video pembelajaran interaktif dengan tema hewan berdasarkan jenis makanannya untuk anak usia dini. *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 39–49.
- Rachman, R. F., Ishari, N., Nuha, A. A. U., & Fahma, A. (2025). Pendampingan literasi media untuk edukasi anak-anak. *LOVALITAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2).
- Rahmat, T. H. (2025). Tumbuh kembang anak di era digital dan strategi pendampingan bagi kesehatan mental serta perkembangan optimal. Dalam *Prosiding Seminar Nasional COSMIC ke-4*. Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma.
- Sit, M., Hani, N. A., Salsabila, P., & Ramadhani, N. (2025). Mengasuh anak di era teknologi dan globalisasi dengan menghadapi tantangan dan mencari peluang. *Jurnal Mudabbir (Journal Research and Education Studies)*, 5(2).
- Sunarsih, T., Sukartiningsih, W., & Raharjo, R. P. (2025). Gadget use and its impact on the social behavior of elementary school students. *Madrosatuna: Journal of Islamic Elementary School*, 9(1).
- Talu, A. T. I., & Banggur, M. D. V. (2026). Kolaborasi keluarga dan lembaga PAUD dalam menjaga kesehatan mental anak. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Luar Sekolah UNDANA*. Universitas Nusa Cendana.
- Tsamara, H. R. (2025). Peran literasi digital keluarga dalam upaya mengurangi kecanduan gawai pada anak. *Jurnal Syntax Admiration*, 3(1).