

PENGARUH PELATIHAN *SCREEN TIME* TERHADAP KUALITAS INTERAKSI ANAK DAN ORANG TUA

Shelin Apriliana Putri¹, Muhammad Munif Syamsuddin², Nurul Shofiatin Zuhro³
shelinaprilianaap@student.uns.ac.id, wandamunif@yahoo.com, nuruizuhro@staff.uns.ac.id
Program Studi Pendidikan Guru PAUD Universitas Sebelas Maret
Jalan Ir. Sutami No. 36 A, Puncangsawit, Kec Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57126

Abstrak: Studi kognitif mengenai durasi *screen time* anak menunjukkan bahwa hasil belajar melalui *screen*, tidak lebih efektif dibandingkan dengan belajar melalui interaksi langsung. Karena kondisi tersebut, maka memungkinkan munculnya keterlambatan dalam perkembangan kognitif anak. Penelitian ini mengevaluasi intervensi peningkatan interaksi anak dan orang tua bagi anak dengan manajemen durasi *screen time* anak setelah mereka diberikan pelatihan *screen time*. Pengukuran tingkat interaksi anak dan orang tua dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada orang tua pada saat sebelum dan sesudah diadakan pelatihan. Partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah anak usia 0-5 tahun (N=21) yang diambil secara acak dari seluruh anak usia 0-5 tahun di Kampung Suronalan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *wilcoxon sign rank test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara hasil data *pre test* dan *post test*. Simpulan dari penelitian ini adalah kualitas interaksi anak dan orang tua meningkatkan setelah diberikan pelatihan *screen time*.

Kata-kata kunci: anak dengan *screen time* berlebihan, interaksi anak dan orang tua, pelatihan *screen time*

EFFECT OF *SCREEN TIME* TRAINING ON THE QUALITY OF PARENT-CHILD INTERACTION

Abstract: Cognitive studies on the duration of children's *screen time* show that learning through screens is no more effective than learning through direct interaction. Because of these conditions, it allows the emergence of delays in the cognitive development of children. This study evaluates an intervention to increase parent-child interaction for children with the management of children's *screen time* duration after they have been given *screen time* training. The measurement of the level of interaction between children and parents was carried out using a questionnaire given to parents before and after the training. Participants involved in this study were children aged 0-5 years (N=21) who were asked to join randomly from all children aged 0-5 years in Suronalan Village. The data obtained were analyzed using the *Wilcoxon sign rank test*. The results showed that there was a significant difference between the results of the *pre-test* and *post-test* data. The conclusion of this study is that the quality of interaction between children and parents improves after being given *screen time* training.

Keywords: children with excessive *screen time*, interaction between children and parents, *screen time* training

PENDAHULUAN

Paparan media layar pada anak telah meningkat pada saat ini (Chang dkk., 2018) terlebih pada era pandemi dan kegiatan sekolah diberlakukan secara daring. Dalam studi sebelumnya, anak usia prasekolah di negara-

negara Asia memiliki durasi *screen time* mencapai 2,4 – 2,8 jam per hari (Zhao, dkk., 2018). Durasi *screen time* pada anak tersebut masuk dalam kategori tinggi apabila dibandingkan dengan pedoman *screen time*

anak yang dianjurkan oleh AAP dan WHO. American Academy of Pediatrics dan WHO (2020) merekomendasikan orang tua untuk menghindari paparan media layar pada anak usia di bawah 24 bulan dan membatasi durasi *screen time* anak usia 2-5 tahun maksimal satu jam serta wajib didampingi oleh orang tua. Namun seringkali kepatuhan batasan *screen time* pada anak prasekolah menjadi tantangan tersendiri bagi setiap keluarga (Sanders dkk., 2016).

Pendidikan keluarga memengaruhi ketepatan perilaku yang ditunjukkan untuk menentukan model yang sesuai terkait penggunaan media layar pada anak (Wu, dkk., 2014). Ketika disandingkan dengan dampak negatif yang diberikan oleh media layar pada perkembangan anak, orang tua semestinya harus melindungi anak-anak mereka (Wu, dkk., 2014). Akan tetapi, banyak ditemui perbedaan pemahaman orang tua sehingga hal ini berpengaruh pada perilaku anak menggunakan media layarnya.

Tidak dipungkiri, *screen time* berlebihan dapat menyebabkan berbagai dampak buruk pada perkembangan anak, yaitu dapat menyebabkan gangguan perilaku (Cheng dkk., 2010), perubahan struktur otak (Takeuchi dkk., 2015), gangguan tidur (Zhu dkk., 2020) dan isolasi sosial (Stiglic & Viner, 2019). Studi lain juga menjelaskan bahwa *screen time* berdurasi tinggi pada anak juga dapat menimbulkan penurunan kualitas dan kuantitas interaksi anak dan orang tua (Nathanson & Rasmussen, 2011; Özyurt dkk., 2018; Twenge & Campbell, 2018).

Interaksi anak dan orang tua yang berkualitas sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Studi-studi memaparkan bahwa interaksi orang tua dan anak yang berkualitas sangat penting dalam

pengembangan keterampilan eksekutif anak untuk meraih tujuan dalam setiap aspek kehidupannya (Fay-Stammbach, dkk., 2014; Lam, dkk., 2018; Susic-Vasic, dkk., 2017).

Mengasuh anak merupakan kegiatan kompleks yang mencakup berbagai aspek perilaku baik secara individu maupun bersama-sama untuk memengaruhi hasil terbentuknya karakter, sikap dan perilaku anak. Menurut Baumrind (1991) memaparkan bahwa gaya pengasuhan digunakan untuk menangkap variasi normal dalam upaya orang tua untuk mengontrol anak-anak mereka. Beberapa peneliti menjelaskan bahwa pendekatan pengasuhan yang tepat dapat memperlambat ikatan anak dan orang tua serta dapat memenuhi kebutuhan psikologis anak (Perrin, dkk., 2016; Wang, dkk., 2020).

Terdapat dua elemen inti dalam pengasuhan anak, yaitu daya tanggap orang tua dan tuntutan orang tua (Maccoby & Martin, 1983). Daya tanggap orang tua juga disebut dengan dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anak, sementara tuntutan adalah kontrol perilaku yang diberikan oleh orang tua kepada anak. Berikut ini adalah tipologi pengasuhan berdasarkan klasifikasi tingkat tuntutan dan daya tanggap orang tua yang diberikan kepada anak (Maccoby & Martin, 1983), yaitu sebagai berikut:

1. Pola Asuh *Authoritarian*, adalah pola asuh yang cenderung orang tua lebih menuntut dan direktif akan tetapi tidak ada daya tanggap orang tua kepada anak. Hal ini dapat diartikan bahwa orang tua lebih berpacu pada kepatuhan anak dan mengharapkan perintah orang tua ditaati oleh anak tanpa adanya rasional yang diberikan kepada anak.
2. Pola Asuh *Authoritative*, adalah pola asuh yang cenderung seimbang antara menuntut

dan responsif kepada anak. Dalam pola asuh ini, orang tua memantau dan memberikan standar yang jelas untuk perilaku anak-anak. Orang tua tegas namun tidak mengganggu dan membatasi anak.

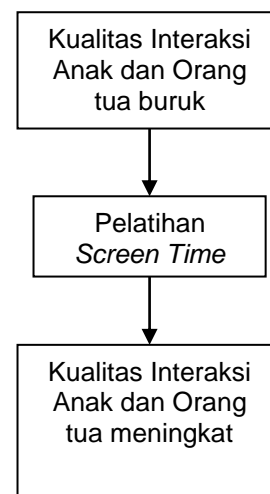
3. Pola Asuh Permisif, adalah pola asuh yang sering disebut juga dengan pola asuh memanjakan. Pola asuh ini lebih cenderung responsif dari pada menuntut atau mengontrol perilaku anak.
4. Pola Asuh *Uninvolved*, adalah pola asuh yang rendah atau bahkan tidak terdapat daya tanggap maupun tuntutan yang diberikan orang tua kepada anak. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa pola asuh *uninvolved* merupakan pengasuhan dengan gaya mengabaikan anak.

Masa karantina sebetulnya dapat menjadi kesempatan orang tua untuk mempererat interaksi bersama anak, dengan cara mengikutsertakan anak dalam kegiatan keluarga. Namun pada kenyataannya orang tua kewalahan dalam hal ini, justru sering dijumpai orang tua merasa terganggu oleh anak ketika mereka juga harus menjalani *work from home*. Eyimaya dan Irmak (2021) menjelaskan bahwa kebanyakan orang tua kesulitan dalam memenuhi dan melaksanakan tugas sehari-hari maupun melakukan kegiatan pengawasan terhadap anak-anak. Mereka kesulitan dalam memberikan waktu berkualitas bersama anak. Hal ini mengindikasikan interaksi yang pasif antara anak dan orang tua. Besar kemungkinan interaksi pasif ini dapat menimbulkan meningkatnya durasi *screen time* anak terlebih jika orang tua memberikan media layar kepada anak secara pribadi.

Upaya untuk meningkatkan kualitas interaksi anak dan orang tua sekaligus mengurangi durasi *screen time* anak diperlukan

intervensi pelatihan yang diberikan kepada orang tua. Özyurt, dkk. (2018) dan Sadeghi, dkk. (2019) menjelaskan bahwa pelatihan interaksi anak dan orang tua mampu meningkatkan hubungan dan mengurangi konflik antara anak dan orang tua sekaligus mengurangi durasi *screen time* pada anak. Selain itu, pelatihan orang tua juga memberikan dampak positif kepada anak-anak dengan *screen time* yang berlebih (Sadeghi, dkk., 2019).

Artikel ini merupakan penelitian yang memfokuskan pada pelatihan *screen time* untuk meningkatkan kualitas interaksi anak dan orang tua. Dalam penelitian ini usia anak dikhususkan pada usia 0-5 tahun. Pada upaya optimalisasi perkembangan anak usia 0-5 tahun, interaksi anak dan orang tua sangat memberikan pengaruh. Hal ini penting untuk diteliti untuk memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai dampak dari *screen time* berlebih pada anak serta memberikan sumbangsih untuk meningkatkan pendidikan anak dalam keluarga sekaligus membangun interaksi anak dan orang tua yang berkualitas. Secara singkat, penelitian ini dapat diringkas dalam Gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir pada

Gambar 1. dan pemaparan latar belakang dapat di rumuskan sebuah permasalahan yang diangkat pada penelitian ini adalah “Bagaimana pelatihan *screen time* dapat meningkatkan kualitas interaksi antara anak usia 0-5 dan orang tua?”, serta tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh yang ditimbulkan oleh pelatihan *screen time* yang diberikan kepada orang tua terhadap peningkatan kualitas interaksi anak dan orang tua. Hal ini penting untuk dikaji, sebab penggunaan media layar anak dan orang tua pada era digital ini sangat memengaruhi gaya pengasuhan orang tua terhadap anak. Peningkatan penggunaan media layar pada anak dapat memberikan pengaruh menurunnnya kualitas interaksi anak dan orang tua. Tujuan penelitian ini didukung dengan studi-studi terdahulu bahwa pelatihan orang tua dapat

memberikan dampak positif kepada anak-anak dengan *screen time* yang berlebih, yaitu meningkatkan kedekatan serta mengurangi konflik antara anak dan orang tua, selain itu juga dapat meminimalisir paparan media layar pada anak (Özyurt, dkk., 2018; Sadeghi, dkk., 2019).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih untuk pendidikan anak usia dini khususnya pendidikan informal (keluarga) dalam meningkatkan kualitas interaksi anak dan orang tua melalui kegiatan bermain alternatif bersama orang tua sebagai kompensasi pengganti *screen time* anak serta dijadikan referensi untuk menerapkan pelatihan *screen time* dalam rangka meningkatkan kualitas interaksi anak dan orang tua sekaligus mengurangi durasi *screen time* anak.

METODE PENELITIAN

Partisipan pada penelitian ini sejumlah 21 responden dengan kriteria anak usia 0-5 tahun yang telah terpapar media layar beserta orang tuanya dan bertempat tinggal di Kampung Suronalan RW 08 Pajang, Laweyan, Surakarta. Hal ini penting sebab pada penelitian ini difokuskan pada pelatihan manajemen waktu anak bermain media layar (*screen time*) untuk meningkatkan kualitas interaksi anak dan orang tua. Pengambilan sampel data dilakukan secara acak (*simple random sampling*) dan semua partisipan telah mendapat persetujuan dari orang tua.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan *screen time* yang diberikan kepada orang tua anak sebanyak 6 sesi dengan durasi 60 menit pada setiap pertemuan. Prinsip-prinsip pelatihan *screen time* ini mengacu pada Sadeghi, dkk. (2019) yaitu meningkatkan kuantitas waktu orang tua

bersama anak, memberikan contoh sikap timbal balik kepada anak, mendorong anak untuk lebih berinteraksi dengan orang di sekitar anak, serta mengurangi durasi anak untuk bermain media layar. Berikut adalah garis besar dan isi intervensi pelatihan *screen time* yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.

Garis Besar dan Isi Pelatihan *Screen Time*

Materi	Sesi	Kegiatan
Pengenalan program	1	Pengenalan program, tujuan dan petunjuk teknis pelatihan.
<i>Screen Time</i> pada Anak Usia 0-5 Tahun	2	Definisi <i>screen time</i> , dampak dan batasan <i>screen time</i> anak usia 0-5 tahun, mencatat dan mengamati rutinitas anak.

Bijak <i>Screen Time</i> di Era Digital	3	Mengurangi dan mengatur <i>screen time</i> dan rutinitas anak, membangun komunikasi yang baik antara anak dan orang tua.
Permainan Alternatif	4	Membuat permainan alternatif pengganti kegiatan <i>screen time</i> anak.
Meningkatkan Kualitas Interaksi Anak dan Orang tua	5	Pengenalan pola asuh, membangun komunikasi antara anak dan orang tua, penanaman afeksi positif pada anak.
Pemantauan	6	Pemantauan kegiatan bermain alternatif anak bersama orang tua.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat interaksi anak dan orang tua. Pengukuran tingkat interaksi anak dan orang tua mengacu pada meningkatnya kuantitas waktu orang tua bersama anak melalui kegiatan rutinitas dan kegiatan perawatan anak (Sadeghi, dkk., 2019), perilaku kasih sayang kepada orang tua, konflik, pengendalian diri, dan perilaku afeksi positif anak kepada orang tua (Twenge & Campbell, 2018). Instrumen pengukuran tingkat interaksi anak dan orang tua dilakukan dengan mengajukan kuesioner kepada orang tua anak sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *screen time*. Kuesioner terdiri dari 13 butir pernyataan dengan menggunakan skala Likert empat skala. Butir kuesioner ini telah diuji validitas

dan reliabilitasnya kepada 12 orang tua yang memiliki anak usia 0-5 tahun dan telah terpapar media layar. Dasar pengambilan keputusan diambil dari pendapat (Azwar, 2017) yaitu item dinyatakan valid apabila korelasi item dan total item $\geq 0,3$ dan memiliki skor *alpha* antara 0,80 hingga 0,85. Berdasarkan analisis hasil uji coba kuesioner tersebut dihasilkan skor *alpha* sebesar 0,842. Berikut adalah *blueprint* pengukuran interaksi anak dan orang tua:

Tabel 2.

BluePrint Interaksi Anak dan Orang tua

No	Domain	Butir Pengukuran	Bobot
1.	Kegiatan Rutinitas Anak	Waktu <i>screen time</i> anak	8%
2.	Kegiatan Perawatan Anak	Kegiatan rutinitas bersama anak	15%
3.	Perilaku Anak terhadap Orang tua	- Berdebat/konflik	8%
		- Afeksi positif	46%
		- Bersikap tenang	23%
TOTAL			100%

Prosedur penelitian ini dimulai dengan meminta izin kepada Ketua RW dan Ketua Posyandu Kampung Suronalan RW 08 untuk berkenan warganya diikutsertakan sebagai partisipan penelitian. Penelitian ini melibatkan psikolog anak untuk membantu memberikan pelatihan meningkatkan kualitas interaksi anak dan orang tua khususnya pada pelatihan sesi ke lima.

Hipotesis pada penelitian ini adalah "Terdapat pengaruh yang diberikan oleh pelatihan *screen time* terhadap peningkatan kualitas interaksi anak dan orang tua. Data yang telah didapatkan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk mengetahui pengaruh yang diberikan pelatihan *screen time* terhadap peningkatan interaksi anak dan orang

tua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis non parametrik. Uji hipotesis dilakukan dengan rumus *wilcoxon sign rank test*, untuk mengetahui adanya pengaruh antara pemberian pelatihan *screen time* terhadap peningkatan interaksi anak dan orang tua. Berikut ini analisis data ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3.
Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Rank
Negatif Rank	0 ^a	,00	,00
Positif Rank	20 ^b	10,50	210,00
Ties	1 ^c		
Total	21		

Berdasarkan Tabel 3. dapat diketahui bahwa negatif *rank* atau selisih nilai negatif antara hasil data *pre test* dan *post test* adalah nol, hal ini menunjukkan tidak adanya pengurangan pada nilai *pre test* dan nilai *post test*. *Positive rank* atau selisih positif pada data *pre test* dan *post test* terdapat pada 20 responden yang mengalami peningkatan kualitas interaksi anak dan orang tua dari nilai *pre test* ke *post test*. Rata-rata peningkatan sebesar 10,5 dan dengan jumlah rangking positif sebesar 210. Terdapat pula satu data atau nilai yang sama antara nilai *pre test* dan *post test*.

Berdasarkan hasil analisis data, dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil data *pre-test* dan *post-test*. Berikut adalah hasil analisis uji *Wilcoxon Sign Rank Test* ditunjukkan pada tabel 4.

Tabel 4.
Test Statistik

	Pre Test - Post Test
Z	-3,927 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Berdasarkan hasil analisis Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* pada Tabel 4. dapat diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan antara hasil *pre test* dan *post test*, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang diberikan oleh pelatihan *screen time* terhadap peningkatan kualitas interaksi anak dan orang tua.

Pembahasan

Penelitian ini berusaha untuk meningkatkan kualitas interaksi anak dan orang tua melalui kegiatan pelatihan *screen time*. Semenjak meluasnya pemakaian media layar, terlebih pada kondisi karantina massal yang menyebabkan peningkatan *screen time* pada anak hingga mencapai 2 jam 24 menit (Rideout & Robb, 2020). *Screen time* pada anak dengan durasi yang tinggi dapat mengindikasikan renggangnya interaksi sosial antara anak dan pengasuh (Twenge & Campbell, 2018).

Penelitian ini mengutamakan kedekatan dan kenyamanan orang tua untuk dapat berpartisipasi dalam pelatihan, sebab dengan kondisi pandemi sangat sulit untuk menyatukan jadwal dan mengadakan pertemuan secara langsung dengan orang tua. Pada kegiatan pelatihan *screen time* diberikan satu sesi di awal khusus pengenalan

program yang dikemas dan disampaikan sedemikian rupa kepada orang tua agar mereka memahami konteks, tujuan, dan teknis pelaksanaan pelatihan. Dalam upaya meningkatkan kualitas interaksi anak dan orang tua, pelatihan dalam penelitian ini diisi kegiatan kuliah *whatsapp* dengan berbagai konten *parenting* dan disediakan sesi diskusi selama 24 jam.

Beberapa hal yang menjadi alasan atas terbuktinya hipotesis penelitian ini adalah pertama, program pelatihan *screen time* berpusat pada pendidikan anak di dalam keluarga (pendidikan informal). Prinsip pelatihan *screen time* ini mengacu pada studi Sadeghi, dkk. (2019) yaitu meningkatkan kuantitas waktu orang tua bersama anak, memberikan contoh sikap timbal balik kepada anak, mendorong anak untuk lebih berinteraksi dengan orang di sekitar anak, serta mengurangi durasi anak untuk bermain media layar. Pelatihan *screen time* ini memberikan bekal untuk orang tua tentang cara membangun komunikasi yang baik bersama anak, membuat komitmen bersama anak, menanggapi permasalahan anak dengan diskusi, mengelola rutinitas anak, menambah intensitas orang tua berinteraksi dengan anak.

Kedua, pelatihan *screen time* dapat mengurangi konflik antara anak dan orang tua sekaligus mengurangi intensitas *screen time* anak. Pada pelatihan orang tua dibekali tentang cara berkomunikasi dan membuat komitmen dengan baik bersama anak serta cara menanggapi ketika anak melanggar atau gagal dalam melaksanakan peraturan *screen time* yang telah dibuat bersama. Berdasarkan hasil data *pre-test* dan *post-test* dapat disimpulkan bahwa besar penurunan

persentase perdebatan antara anak dan orang tua serta *screen time* anak dengan durasi lebih dari satu jam, yaitu dari 57% hingga menjadi 9% saja. Hasil ini mendukung studi Özyurt, dkk., (2018) bahwa pelatihan interaksi anak dan orang tua dapat meningkatkan hubungan sekaligus mengurangi konflik antara anak dan orang tua serta mengurangi durasi *screen time* pada anak. Perubahan durasi *screen time* anak, cara menggunakan media layar dan interaksi anak dan orang tua saling berkaitan satu sama lain (Özyurt, dkk., 2018). Dalam studi lain juga merekomendasikan agar orang tua diikutsertakan dalam pemulihan kecanduan *gadget* pada anak (Park & Kim, 2008).

Ketiga, pelatihan *screen time* tidak hanya melatih orang tua untuk mengatur dan membuat komitmen tentang pembatasan *screen time* pada anak namun juga memberikan referensi kepada orang tua untuk membuat permainan alternatif sebagai kompensasi atau pengganti kegiatan *screen time* anak. Dunia anak adalah dunia bermain, maka dari itu penting memberikan permainan alternatif bersama anak sebagai kompensasi atau pengganti kegiatan *screen time* anak.

Peran dan menampilkan sikap pengasuhan positif penting dalam membina interaksi keluarga yang positif (Şenormanci, dkk., 2014). Anak-anak akan menjadi pribadi yang sehat apabila mereka dibesarkan dalam keluarga dengan interaksi yang sehat, maka dibutuhkan komunikasi intra-keluarga dan peran intra-keluarga yang baik serta menunjukkan sikap keterlibatan afektif antara anak dan orang tua (Siomos, dkk., 2012). Seperti yang ditemukan dalam penelitian ini, meningkatkan keterlibatan afektif dan fungsi keluarga dapat memberikan solusi yang efektif

dan efisien untuk menciptakan penggunaan media layar anak secara tepat, serta membuat anak lebih senang untuk berinteraksi dan bermain bersama orang tua.

Selain terbuktinya hipotesis, adapun keterbatasan yang dimiliki oleh penelitian ini antara lain adalah faktor penghambat pelaksanaan pelatihan *screen time* untuk meningkatkan kualitas interaksi anak dan orang tua: pertama, kondisi pandemi yang menyebabkan kurang luasnya kegiatan pelatihan sehingga sebagian besar sesi dilaksanakan secara *online* dengan melalui *platform whatsapp group*. Kedua, orang tua yang kurang terbiasa dengan kegiatan kuliah *whatsapp* sehingga hanya beberapa orang tua yang dapat berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan diskusi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan *screen time* dapat memberikan pengaruh baik pada pendidikan anak usia dini dalam keluarga, yaitu cara membangun komunikasi yang baik dengan anak, meluangkan waktu berkualitas bersama anak melalui kegiatan bermain alternatif bersama, menyusun komitmen bersama dalam mengatur rutinitas anak,

memberi respon kepada anak ketika melanggar komitmen yang telah dibuat, dsb. Dampak positif lain adalah pelatihan *screen time* mendukung perkembangan sosial dan emosional anak yaitu ditandai dengan berkurangnya konflik antara anak dan orang tua serta anak menunjukkan kasih sayang melalui perilaku afeksi positif kepada orang tua.

Hasil ini memperkuat studi-studi terdahulu tentang pelatihan orang tua untuk meningkatkan kualitas interaksi anak dan orang tua sekaligus mengurangi durasi *screen time* anak. Pada saat orang tua mampu mengatur *screen time* anak dan mampu menjadi orang tua yang menyenangkan untuk teman bermain anak, maka kedekatan antara anak dan orang tua akan semakin bertambah dan semakin erat. Akhirnya, penelitian ini memberikan petunjuk bahwa pentingnya meluangkan waktu berkualitas untuk mendampingi dan bermain bersama anak agar terciptanya interaksi yang berkualitas. Interaksi anak dan orang tua yang berkualitas akan berdampak positif pada segala aspek perkembangan anak (Pomerantz & Thompson, 2008).

PENUTUP

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa pelatihan *screen time* dapat memperbaiki pola rutinitas anak serta memberikan peluang bermain anak dan orang tua melalui permainan alternatif. Bertambahnya kuantitas dan keikutsertaan orang tua bermain, perbaikan pola komunikasi, penanganan respon terhadap kegagalan menjalankan komitmen bersama, pemberian contoh afeksi positif, dan perilaku

kasih sayang, akan melatih orang tua untuk menjadi teman bermain anak yang menyenangkan. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pelatihan *screen time* dapat meningkatkan kualitas interaksi anak dan orang tua.

Studi mengenai pelatihan interaksi anak dan orang tua yang bertujuan untuk

meningkatkan kualitas interaksi dan mengurangi durasi *screen time* anak, khususnya anak usia dini masih sangat jarang dilakukan. Penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua mampu mengatur *screen time* anak dan mampu menjadi orang tua yang menyenangkan untuk teman bermain anak. Pendidikan anak dalam keluarga yang menyenangkan akan menciptakan kenyamanan serta mengoptimalkan semua aspek perkembangan anak. Anak-anak yang berasal dari keluarga dengan interaksi yang berkualitas akan memberikan kesejahteraan psikologis dalam diri anak.

SARAN

Peningkatan interaksi anak dan orang tua dapat dilakukan melalui berbagai program pelatihan pengasuhan anak. Pelatihan pengasuhan anak ini harus diintegrasikan dengan semua anggota keluarga agar kegiatan dan komitmen yang telah disepakati, dapat terlaksana dengan konsisten. Penerapan kegiatan pelatihan *screen time*

juga harus dilaksanakan secara berlanjut pada anak, sehingga meningkatkan kuantitas interaksi anak dan orang tua melalui kegiatan bermain alternatif, mengeratkan komunikasi dan perilaku kasih sayang anak kepada orang tua, sekaligus mengurangi paparan *screen time* pada anak. Dengan begitu, penerapan pelatihan *screen time* dalam pengasuhan anak dapat meningkatkan interaksi berkualitas antara anak dan orang tua.

Selain itu, perlu adanya sosialisasi terkait bahaya paparan media layar yang berlebihan kepada anak dan pentingnya interaksi anak dan orang tua yang berkualitas terhadap perkembangan anak. Hal ini penting, agar orang tua lebih menekankan kedekatan bersama anak sehingga anak lebih interaktif kepada orang tua daripada media layar yang ada di sekitar anak.

DAFTAR PUSTAKA

- AAP & WHO. (2020). *Screen Time Guidelines by Age. 24–25.*
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas.* Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11 (1), 56-95.
- Chang, H. Y., Park, E. J., Yoo, H. J., Lee, J. W., & Shin, Y. (2018). Electronic media exposure and use among toddlers. *Psychiatry Investigation*, 15(6), 568–573. <https://doi.org/10.30773/pi.2017.11.30.2>
- Cheng, S., Maeda, T., Yoichi, S., Yamagata, Z., & Tomiwa, K. (2010). Early television exposure and children's behavioral and social outcomes at age 30 months. *Journal of Epidemiology*, 20(SUPPL.2), 1–2. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20090179>
- Eyimaya, A. O., & Irmak, A. Y. (2021). Relationship between parenting Practices and Children's Screen Time during the Covid-19 Pandemic in Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 56, 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.10.002>
- Fay-Stammach, T., Hawes, D. J., & Meredith, P. (2014). Parenting Influences on Executive Function in Early Childhood: A

- Review. *Child Development Perspectives*, 8(4), 258–264. <https://doi.org/10.1111/cdep.12095>
- Lam, C. B., Chung, K. K. H., & Li, X. (2018). Parental warmth and hostility and child executive function problems: A longitudinal study of Chinese families. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01063>
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent–child interaction. In P. H. Mussen (Ed.) & E. M. Hetherington (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development* (4th ed., pp. 1-101). New York: Wiley.
- Nathanson, A. I., & Rasmussen, E. E. (2011). TV Viewing Compared to Book Reading and Toy Playing Reduces Responsive Maternal Communication with Toddlers and Preschoolers. *Human Communication Research*, 37(4), 465–487. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2011.01413.x>
- Özyurt, G., Dinsever, Ç., Çalışkan, Z., & Evgin, D. (2018). Effects of Triple P on Digital Technological Device Use in Preschool Children. *Journal of Child and Family Studies*, 27(1), 280–289. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0882-6>
- Park, S. K., & Kim, C. B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172), 895–909.
- Perrin, E. C., Leslie, L. K., & Boat, T. (2016). Parenting as Primary Prevention. *JAMA Pediatrics*, 170(7), 637–638. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.0225>
- Pomerantz, E. M., & Thompson, R. A. (2008). Parents' Role in Children's Personality Development: The Psychological Resource Principle. *Handbook of Personality: Theory and Research, January 2008*, 351–374.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). *The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight* (J. Robb (ed.)). Common Sense Media.
- Sadeghi, S., Pouretemad, H., Khosrowabadi, R., Fathabadi, J., & Nikbakht, S. (2019). Behavioral and Electrophysiological Evidence for Parent Training in Young Children with Autism Symptoms and Excessive Screen-time. *Asian Journal of Psychiatry*, 45(August), 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.08.003>
- Sadeghi, Saeid, Pouretemad, H. R., Khosrowabadi, R., Fathabadi, J., & Nikbakht, S. (2019). Effects of Parent–Child Interaction Training on Children who are Excessively Exposed to Digital Devices: A Pilot Study. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 54(6), 408–423. <https://doi.org/10.1177/0091217419837070>
- Sanders, W., Parent, J., Forehand, R., Sullivan, A. D. W., & Jones, D. J. (2016). Parental perceptions of technology and technology-focused parenting: Associations with youth screen time. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 44, 28–38. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.02.005>
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with Internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203–207. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2013.10.012>

- Siomos, K., Floros, G., Fisoun, V., Evaggelia, D., Farkonas, N., Sergentani, E., Lamprou, M., & Geroukalis, D. (2012). Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: The impact of parental bonding. *European Child and Adolescent Psychiatry, 21*(4), 211–219. <https://doi.org/10.1007/s00787-012-0254-0>
- Sosic-Vasic, Z., Kröner, J., Schneider, S., Vasic, N., Spitzer, M., & Streb, J. (2017). The association between parenting behavior and executive functioning in children and young adolescents. *Frontiers in Psychology, 8*(MAR), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00472>
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open, 9*(1). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>
- Takeuchi, H., Taki, Y., Hashizume, H., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., Yokota, S., Kotozaki, Y., Nouchi, R., & Kawashima, R. (2015). The impact of television viewing on brain structures: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Cerebral Cortex, 25*(5), 1188–1197. <https://doi.org/10.1093/cercor/bht315>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between Screen Time and Lower Psychological Well-being among Children and Adolescents : Evidence from a Population-Based Study. *Preventive Medicine Reports, 12*(September), 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the Effects of Home Confinement on Children during the Covid-19 Outbreak. *The Lancet, 6736*(20), 19–20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
- Wu, C. S. T., Fowler, C., Lam, W. Y. Y., Wong, H. T., Wong, C. H. M., & Yuen Loke, A. (2014). Parenting approaches and digital technology use of preschool age children in a Chinese community. *Italian Journal of Pediatrics, 40*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1824-7288-40-44>
- Zhao, J., Zhang, Y., Jiang, F., Ip, P., Ka, F., Ho, W., Zhang, Y., & Huang, H. (2018). Excessive Screen Time and Psychosocial Well-Being: The Mediating Role of Body Mass Index, Sleep Duration, and Parent-Child Interaction. *The Journal of Pediatrics, 1–7*. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.06.029>
- Zhu, R., Fang, H., Chen, M., Hu, X., Cao, Y., Yang, F., & Xia, K. (2020). Screen time and sleep disorder in preschool children: identifying the safe threshold in a digital world. *Public Health, 186*, 204–210. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.07.028>