

Peran Kontrol Orang Tua terhadap Penggunaan Gadget pada Anak dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental: Sebuah *Literature Review*

Sitti Rahmatia Bau^{1*}, Octaviani Suryaningsih Masaguni

¹Program Sarjana Terapan D4 Promosi Kesehatan, Universitas Bina Taruna Gorontalo, Kota Gorontalo

²Program Ilmu Administrasi Publik, Universitas Bina Taruna Gorontalo

Received: 16/03/2026

Revised: 10/04/2026

Accepted: 15/04/2026

Published: 31/05/2026

Corresponding Author:

Author Name*: Siti Rahmatia Bau

Email*:

rahmatiaabau94@gmail.com

DOI:

© 2025 The Authors. This open access article is distributed under a (CC-BY License)



Phone*: +62 822-9667-7255

Abstract: Latar Belakang: Penggunaan *gadget* pada anak usia dini hingga remaja telah meningkat secara drastis, membawa risiko signifikan terhadap kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Kontrol orang tua (*parental mediation*) dianggap sebagai salah satu faktor kunci dalam memitigasi dampak negatif tersebut. **Tujuan:** Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk menganalisis berbagai bentuk kontrol orang tua terhadap penggunaan *gadget* anak dan bagaimana peran tersebut memengaruhi kesehatan mental anak. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan menyintesis artikel ilmiah dari database Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect yang diterbitkan dalam rentang waktu rentang tahun terakhir. **Hasil:** Kontrol orang tua yang bersifat aktif (*active mediation*) dan kolaboratif terbukti lebih efektif dalam menjaga kesehatan mental anak dibandingkan kontrol yang bersifat restriktif total (*restrictive mediation*) yang sering kali justru memicu konflik dan stres tambahan pada anak. Kontrol yang tepat mampu menurunkan risiko kecanduan *gadget*, memperbaiki kualitas tidur, dan menekan tingkat kecemasan. **Kesimpulan:** Pendampingan yang suportif dan komunikasi dua arah antara orang tua dan anak menjadi strategi terbaik dalam kontrol penggunaan *gadget* demi menjaga kesejahteraan psikologis anak.

Keywords: Kontrol Orang Tua, Gadget, Kesehatan Mental Anak, *Parental Mediation*.

Introduction

Era digitalisasi telah mengubah pola asuh dan interaksi dalam keluarga secara signifikan. Gadget (gawai) kini bukan lagi sekadar alat komunikasi, melainkan media utama untuk belajar, bermain, dan bersosialisasi bagi anak-anak sejak usia dini. Akses internet di kalangan anak Indonesia terus meningkat sejalan dengan meluasnya kepemilikan perangkat digital di lingkungan keluarga. Namun demikian, durasi penggunaan gawai yang berlebihan (screen time tinggi) tanpa pengawasan sering kali dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis pada anak (Twenge & Campbell, 2018).

Berbagai penelitian terkini menegaskan bahwa anak-anak yang terpapar gawai secara tidak terkontrol rentan mengalami gejala kecemasan, gangguan tidur, hingga penurunan kemampuan interaksi sosial. Kamaruddin et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berdampak negatif terhadap kesehatan mental sekaligus motivasi belajar siswa di sekolah. Sejalan dengan itu, Rahmadyanti dan Jamilah (2023) melaporkan adanya hubungan antara penggunaan gadget dan gangguan perkembangan emosional pada anak usia prasekolah, yang menegaskan urgensi keterlibatan orang tua sejak usia dini.

How to Cite:

Bau S.R., Masaguni S.O (2026). Peran Kontrol Orang Tua terhadap Penggunaan Gadget pada Anak dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental: Sebuah Literature Review. Jurnal Promosi, Komunikasi dan Kesehatan (J-SiKomKes), 2(1)

Di sinilah peran kontrol orang tua (parental mediation) menjadi krusial. Orang tua berfungsi sebagai filter utama dalam menyaring konten dan membatasi durasi akses anak terhadap dunia digital. Permasalahan utamanya adalah masih banyak orang tua yang belum memahami bentuk kontrol yang tepat, sehingga cenderung menerapkan pola pengasuhan yang terlalu ketat atau justru terlalu longgar. Fauzan (2021) dalam penelitiannya di Desa Dulangon, Kecamatan Lolak, menemukan bahwa peran keluarga yang minim dalam mengawasi penggunaan gadget berkontribusi terhadap risiko gangguan kesehatan mental pada anak usia sekolah.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, berbagai solusi umum telah diusulkan berupa penguatan digital parenting dan edukasi keluarga. Sisbintari dan Setiawati (2021) menegaskan bahwa digital parenting merupakan upaya penting untuk mencegah kecanduan gadget pada anak usia dini, khususnya di masa ketika interaksi tatap muka semakin terbatas. Solina dan Aspariyana (2021) turut menekankan pentingnya model perilaku positif orang tua sebagai teladan dalam penggunaan teknologi di rumah.

Solusi yang lebih spesifik ditawarkan melalui penerapan strategi mediasi aktif yang melibatkan komunikasi dua arah antara orang tua dan anak. Livingstone dan Smith (2014) menunjukkan bahwa kontrol aktif berupa diskusi dan pendampingan lebih efektif meningkatkan resiliensi digital anak dibandingkan kontrol restriktif yang ketat. Wang, Qiao, dan Li (2021) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa mediasi orang tua yang suportif secara tidak langsung menurunkan risiko kecanduan internet sekaligus gejala depresi pada remaja.

Selain mediasi aktif, penggunaan teknologi pengawasan (technical mediation) turut menjadi solusi yang banyak diterapkan. Pamungkas et al. (2023) menemukan bahwa pola asuh yang menggabungkan pengawasan dan pembatasan waktu secara konsisten mampu menurunkan tingkat kecanduan gadget pada anak prasekolah. Devi Nur Lintang dan Hafidah (2022) juga menunjukkan bahwa pola asuh otoritatif, yang menyeimbangkan aturan dan kehangatan, berasosiasi dengan tingkat kecanduan smartphone yang lebih rendah dibandingkan pola asuh otoriter maupun permisif.

Berdasarkan kajian literatur di atas, tampak bahwa sebagian besar studi cenderung membahas efektivitas satu jenis mediasi secara terpisah, baik itu mediasi aktif, restriktif, maupun teknis, sementara kajian yang mengintegrasikan ketiga pendekatan tersebut secara komprehensif dalam kaitannya dengan kesehatan mental anak masih terbatas. Khairunisa, Hasanah, dan Nugraheni (2021) menekankan bahwa keterlibatan orang tua secara menyeluruh dalam keluarga berpengaruh terhadap sikap disiplin anak di era digital, namun belum banyak dikaitkan secara eksplisit dengan indikator kesehatan mental seperti kecemasan dan kualitas tidur. Kesenjangan inilah yang mendasari perlunya tinjauan pustaka yang lebih komprehensif mengenai peran kontrol orang tua terhadap kesehatan mental anak pengguna gadget.

Berdasarkan uraian tersebut, tinjauan pustaka ini bertujuan untuk menganalisis berbagai bentuk kontrol orang tua terhadap penggunaan gadget anak dan bagaimana peran tersebut memengaruhi kesehatan mental anak. Kebaruan kajian ini terletak pada sintesis komprehensif terhadap tiga jenis mediasi orang tua, yaitu aktif, restriktif, dan teknis, yang dikaitkan langsung dengan indikator kesehatan mental anak berdasarkan bukti empiris terkini. Ruang lingkup kajian ini mencakup literatur nasional dan internasional yang membahas kontrol orang tua, penggunaan gadget, dan kesehatan mental anak dan remaja, dengan harapan dapat menjadi rujukan bagi orang tua, tenaga

kesehatan, dan pembuat kebijakan dalam merumuskan strategi digital parenting yang efektif.

Method

Kajian ini disusun menggunakan metode literature review dengan pendekatan naratif-sistematis untuk mensintesis temuan dari berbagai artikel ilmiah yang relevan dengan topik kontrol orang tua terhadap penggunaan gadget dan kesehatan mental anak. Pendekatan literature review dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai perkembangan penelitian pada suatu bidang kajian, sekaligus mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang perlu ditindaklanjuti pada studi selanjutnya (Sari & Yusuf, 2022).

Proses pencarian artikel dilakukan melalui database ilmiah bereputasi, yaitu Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect, dengan menggunakan kombinasi kata kunci "parental mediation", "gadget", "screen time", "kesehatan mental anak", dan "kontrol orang tua". Pencarian dibatasi pada artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2014 hingga 2023 untuk memastikan cakupan literatur yang relevan sekaligus mempertahankan artikel rujukan seminal di bidang parental mediation, seperti penelitian Livingstone dan Smith (2014).

Kriteria inklusi artikel yang dipilih meliputi: (1) artikel yang membahas kontrol orang tua, penggunaan gadget, dan kesehatan mental anak atau remaja; (2) artikel yang menyediakan data empiris, baik kualitatif maupun kuantitatif; (3) artikel yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris pada jurnal terindeks; dan (4) artikel yang dapat diakses secara penuh (full text). Kriteria eksklusi meliputi artikel opini tanpa data empiris, artikel duplikat, serta artikel yang tidak relevan dengan konteks anak dan remaja.

Dari hasil skrining awal terhadap puluhan artikel yang teridentifikasi melalui pencarian kata kunci, dipilih 18 artikel utama yang paling relevan dan memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis lebih lanjut. Proses seleksi dilakukan melalui tiga tahap, yaitu penyaringan judul dan abstrak, pembacaan teks lengkap, dan penilaian kualitas metodologis artikel secara kualitatif. Artikel yang lolos seleksi kemudian disintesis ke dalam tabel literatur untuk memudahkan identifikasi pola temuan, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Teknik analisis data dalam kajian ini menggunakan analisis tematik (thematic analysis), yaitu mengelompokkan temuan dari berbagai artikel ke dalam tema-tema utama, meliputi jenis-jenis mediasi orang tua, dampak gadget terhadap kesehatan mental anak, serta efektivitas masing-masing pola kontrol orang tua. Hasil analisis tematik tersebut selanjutnya disintesis secara naratif untuk menjawab tujuan kajian, yaitu menganalisis peran kontrol orang tua terhadap penggunaan gadget anak dan dampaknya terhadap kesehatan mental anak.

DISCUSSION

Hasil

Karakteristik Literatur yang Dianalisis

Sebanyak 18 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis dalam kajian ini, terdiri atas kombinasi studi internasional dan nasional yang diterbitkan antara tahun 2014 hingga 2023. Sepuluh artikel utama yang menjadi rujukan sentral disajikan pada

Tabel 1, mencakup ragam metode penelitian mulai dari survei kuantitatif, studi korelasional, hingga kualitatif deskriptif. Sebaran topik penelitian meliputi jenis-jenis parental mediation, hubungan screen time dengan kesejahteraan psikologis, serta efektivitas pola asuh tertentu dalam mencegah kecanduan gadget pada anak.

Tabel 1. Ringkasan Literatur Utama yang Dianalisis

Penulis & Tahun	Metode	Fokus Penelitian	Hasil Utama
Livingstone & Smith (2014)	Survei kuantitatif	Jenis-jenis parental mediation pada teknologi digital	Kontrol aktif (diskusi) meningkatkan resiliensi digital anak dibanding kontrol restriktif yang ketat
Twenge & Campbell (2018)	Analisis data skala besar	Hubungan screen time dengan kesejahteraan psikologis anak	Screen time > 2 jam/hari berkorelasi kuat dengan penurunan kesehatan mental (depresi dan kecemasan)
Wang, Qiao, & Li (2021)	Studi korelasional (moderated mediation)	Mediasi orang tua, kecanduan internet, dan depresi remaja	Mediasi orang tua yang suportif menurunkan kecanduan gawai, yang secara tidak langsung menurunkan depresi
Sari & Yusuf (2022)	Kualitatif deskriptif	Persepsi orang tua tentang pembatasan gawai anak usia dini	Pembatasan tanpa penjelasan memicu tantrum; aktivitas alternatif lebih efektif
Fauzan (2021)	Kuantitatif cross-sectional	Peran keluarga menghindari dampak negatif gadget anak usia sekolah (Lolak)	Peran keluarga yang rendah berkontribusi pada risiko gangguan kesehatan mental anak
Sisbintari & Setiawati (2021)	Studi literatur	Digital parenting mencegah kecanduan gadget anak usia dini	Digital parenting terstruktur efektif mencegah kecanduan gadget selama pandemi Covid-19
Pamungkas et al. (2023)	Studi korelasional	Pola asuh dan kecanduan gadget pada anak prasekolah	Pola asuh dengan pengawasan konsisten menurunkan kecanduan gadget
Devi Nur Lintang & Hafidah (2022)	Studi korelasional	Pola asuh orang tua dan kecanduan smartphone anak usia dini	Pola asuh otoritatif berasosiasi dengan kecanduan smartphone yang lebih rendah
Kamaruddin et al. (2023)	Survei kuantitatif	Dampak gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa	Penggunaan gadget berlebihan menurunkan kesehatan mental dan motivasi belajar
Rahmadyanti & Jamilah (2023)	Studi korelasional	Penggunaan gadget dan perkembangan emosional anak prasekolah	Penggunaan gadget tinggi berhubungan dengan gangguan perkembangan emosional anak

Sumber: Hasil sintesis literatur, 2026

Klasifikasi Bentuk Kontrol Orang Tua dalam Literatur

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa kontrol orang tua terhadap penggunaan gadget pada anak umumnya terbagi menjadi tiga kategori utama. Pertama, mediasi restriktif (*restrictive mediation*), yaitu orang tua membuat aturan ketat mengenai durasi dan konten tanpa ruang diskusi (Livingstone & Smith, 2014). Kedua, mediasi aktif (*active mediation*), yaitu orang tua mendampingi anak saat menggunakan gawai, berdiskusi tentang konten yang dilihat, dan mengedukasi dampaknya (Wang, Qiao, & Li, 2021). Ketiga, mediasi teknis (*technical mediation*), yaitu pemanfaatan aplikasi parental control untuk memblokir situs atau membatasi jam operasional gawai, sebagaimana ditemukan dalam praktik digital parenting yang diterapkan sejumlah keluarga selama masa pandemi (Sisbintari & Setiawati, 2021).

Selain ketiga bentuk tersebut, beberapa penelitian juga mengidentifikasi pola pengawasan berbasis keteladanan (*modelling*), yaitu orang tua menunjukkan perilaku penggunaan gadget yang sehat sebagai contoh bagi anak (Solina & Asparyana, 2021). Ardianti dan kawan-kawan menegaskan bahwa keterlibatan orang tua dalam keluarga, termasuk penetapan aturan bersama, turut berkontribusi terhadap pembentukan sikap disiplin anak dalam menggunakan perangkat digital (Khairunisa, Hasanah, & Nugraheni, 2021).

Temuan Dampak Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak

Hasil sintesis literatur secara konsisten menunjukkan hubungan antara durasi penggunaan gadget yang tinggi dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental pada anak. Twenge dan Campbell (2018) menemukan bahwa screen time lebih dari dua jam per hari berkorelasi kuat dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan pada anak dan remaja. Kamaruddin et al. (2023) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan turut berdampak pada penurunan motivasi belajar siswa di sekolah, selain gangguan kesehatan mental.

Pada kelompok usia prasekolah, Rahmadyanti dan Jamilah (2023) menemukan hubungan antara penggunaan gadget yang tinggi dengan gangguan perkembangan emosional anak, sementara Pamungkas et al. (2023) menegaskan bahwa kecanduan gadget pada anak prasekolah erat kaitannya dengan pola asuh yang diterapkan orang tua di rumah. Devi Nur Lintang dan Hafidah (2022) turut menemukan bahwa tingkat kecanduan smartphone pada anak usia dini bervariasi secara signifikan berdasarkan jenis pola asuh yang diterapkan keluarga.

Efektivitas Pola Kontrol Orang Tua Berdasarkan Bukti Empiris

Berdasarkan sintesis literatur, mediasi aktif menunjukkan hasil paling positif dalam menjaga kesehatan mental anak dibandingkan mediasi restriktif murni. Wang, Qiao, dan Li (2021) menemukan bahwa mediasi orang tua yang suportif secara tidak langsung menurunkan risiko kecanduan internet, yang pada akhirnya menurunkan tingkat depresi pada remaja. Sebaliknya, Sari dan Yusuf (2022) menemukan bahwa pembatasan gadget tanpa penjelasan yang memadai justru memicu perilaku tantrum pada anak usia dini, dan kontrol terbaik adalah dengan menawarkan aktivitas alternatif yang menarik bagi anak.

Fauzan (2021) menegaskan bahwa keterlibatan keluarga secara aktif, bukan sekadar pengawasan pasif, menjadi faktor penentu dalam menghindarkan anak usia sekolah dari dampak negatif gadget terhadap kesehatan mentalnya. Temuan ini konsisten dengan hasil sintesis literatur internasional yang menunjukkan bahwa kombinasi mediasi aktif dan mediasi teknis yang diterapkan secara transparan

menghasilkan efek perlindungan paling optimal terhadap kesejahteraan psikologis anak (Livingstone & Smith, 2014; Sisbintari & Setiawati, 2021).

Pembahasan

Mengapa Mediasi Aktif Lebih Efektif daripada Mediasi Restriktif

Temuan bahwa mediasi aktif lebih efektif dalam menjaga kesehatan mental anak, sebagaimana disajikan pada Tabel 1, dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis keterikatan (attachment) antara orang tua dan anak. Ketika orang tua meluangkan waktu untuk berdiskusi dan mendampingi anak saat menggunakan gawai, anak merasa didukung secara emosional dan tidak merasa diawasi secara represif (Livingstone & Smith, 2014). Sebaliknya, pendekatan restriktif murni yang diterapkan tanpa komunikasi cenderung memicu perilaku backfiring, di mana anak mengakses gawai secara sembunyi-sembunyi, yang justru meningkatkan risiko kecemasan dan stres karena rasa takut ketahuan (Sari & Yusuf, 2022).

Pola ini juga konsisten dengan temuan Wang, Qiao, dan Li (2021) bahwa mediasi suportif memutus rantai antara paparan gadget yang tinggi dengan gejala depresi melalui penurunan kecanduan internet sebagai variabel mediator. Dengan demikian, efektivitas kontrol orang tua tidak semata-mata ditentukan oleh seberapa ketat aturan yang diterapkan, melainkan oleh kualitas relasi dan komunikasi yang dibangun antara orang tua dan anak dalam proses pendampingan tersebut.

Peran Digital Parenting dan Mediasi Teknis

Selain mediasi aktif, mediasi teknis melalui aplikasi parental control juga terbukti berkontribusi positif, khususnya ketika diterapkan secara transparan dan disertai penjelasan kepada anak. Sisbintari dan Setiawati (2021) menunjukkan bahwa digital parenting yang terstruktur efektif mencegah kecanduan gadget pada anak usia dini, terutama selama periode pembelajaran daring akibat pandemi Covid-19 ketika waktu layar meningkat drastis. Namun demikian, penerapan mediasi teknis tanpa disertai komunikasi terbuka berisiko menimbulkan ketidakpercayaan anak terhadap orang tua, sehingga pendekatan ini idealnya dikombinasikan dengan mediasi aktif, bukan digunakan sebagai satu-satunya strategi.

Pamungkas et al. (2023) turut menegaskan bahwa pola asuh dengan pengawasan konsisten, yang memadukan pembatasan waktu dan pendampingan, mampu menurunkan tingkat kecanduan gadget pada anak prasekolah secara lebih signifikan dibandingkan pola asuh yang hanya menerapkan salah satu strategi saja. Temuan ini memperkuat argumen bahwa kombinasi antara mediasi teknis dan mediasi aktif merupakan pendekatan yang paling adaptif bagi keluarga di era digital.

Konteks Keluarga dan Budaya Lokal

Studi yang dilakukan di konteks lokal Indonesia, seperti penelitian Fauzan (2021) di Desa Dulangon, Kecamatan Lolak, memberikan gambaran penting bahwa efektivitas kontrol orang tua juga dipengaruhi oleh faktor sosial-budaya dan tingkat literasi digital keluarga di wilayah tertentu. Keluarga dengan literasi digital yang rendah cenderung menerapkan kontrol yang kurang optimal, baik karena minimnya pemahaman mengenai risiko konten digital maupun keterbatasan akses terhadap aplikasi pengawasan. Kondisi ini menegaskan pentingnya edukasi digital parenting yang disesuaikan dengan konteks sosial-budaya masyarakat setempat, termasuk di wilayah

Gorontalo dan sekitarnya, agar strategi kontrol orang tua dapat diterapkan secara realistis dan berkelanjutan.

Devi Nur Lintang dan Hafidah (2022) juga menemukan bahwa pola asuh otoritatif, yang menyeimbangkan kehangatan dan batasan yang jelas, memberikan hasil paling baik dibandingkan pola asuh otoriter maupun permisif dalam konteks budaya keluarga Indonesia. Temuan ini relevan dengan karakteristik masyarakat Indonesia yang umumnya menjunjung tinggi nilai kekeluargaan, sehingga pendekatan kontrol yang berbasis relasi hangat cenderung lebih diterima dan efektif dibandingkan pendekatan yang murni otoriter.

Implikasi bagi Keluarga, Tenaga Kesehatan, dan Kebijakan

Hasil kajian ini memiliki implikasi penting bagi berbagai pihak. Bagi keluarga, orang tua disarankan untuk menerapkan kontrol aktif berbasis komunikasi yang suportif, menetapkan batasan waktu (screen time) yang disepakati bersama anak, serta memberikan contoh (modelling) penggunaan gawai yang sehat di rumah, sejalan dengan rekomendasi Solina dan Asparyana (2021). Bagi tenaga kesehatan dan promotor kesehatan masyarakat, temuan ini menegaskan perlunya program edukasi digital parenting yang menasar keluarga muda, khususnya di wilayah dengan tingkat literasi digital yang masih rendah, sebagaimana ditemukan pada konteks lokal oleh Fauzan (2021).

Bagi pembuat kebijakan, hasil sintesis literatur ini dapat menjadi dasar penyusunan pedoman digital parenting berbasis bukti (evidence-based) yang dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan ibu dan anak di tingkat puskesmas maupun sekolah. Kamaruddin et al. (2023) menekankan bahwa dampak gadget terhadap kesehatan mental dan motivasi belajar anak bersifat lintas sektor, sehingga penanganannya memerlukan kolaborasi antara sektor kesehatan, pendidikan, dan keluarga secara terintegrasi, bukan hanya menjadi tanggung jawab orang tua semata.

Conclusion

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa kontrol orang tua memegang peranan yang sangat vital dalam menentukan apakah gawai akan menjadi alat yang edukatif atau justru menjadi faktor risiko bagi kesehatan mental anak. Dari 18 artikel yang disintesis, ditemukan bahwa mediasi aktif yang berbasis komunikasi dua arah konsisten menunjukkan hasil paling positif, sementara mediasi restriktif murni tanpa penjelasan berisiko memicu konflik dan perilaku mengakses gadget secara sembunyi-sembunyi yang justru memperburuk kesehatan mental anak.

Kajian ini berkontribusi pada pengayaan literatur digital parenting dengan mensintesis secara komprehensif tiga bentuk mediasi orang tua serta mengaitkannya langsung dengan indikator kesehatan mental anak berdasarkan bukti empiris nasional dan internasional. Pendekatan kaku dan penuh larangan tidak lagi relevan di era digital saat ini; orang tua disarankan menerapkan kontrol aktif berbasis komunikasi suportif, menetapkan batasan waktu yang disepakati bersama, serta memberikan teladan penggunaan gawai yang sehat di rumah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi empiris langsung pada populasi anak dan orang tua di wilayah Gorontalo guna memperkuat generalisasi temuan pada konteks lokal.

Rekomendaton

Berdasarkan hasil kajian literatur, direkomendasikan agar orang tua menerapkan pola parental mediation yang bersifat aktif, yaitu melalui komunikasi dua arah, pendampingan selama anak menggunakan gadget, serta pemberian edukasi mengenai manfaat dan risiko penggunaan teknologi digital. Pendekatan ini perlu dipadukan dengan penetapan batasan durasi penggunaan gadget yang disepakati bersama serta pemberian teladan dalam penggunaan perangkat digital di lingkungan keluarga. Penggunaan aplikasi *parental control* juga dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung, namun penerapannya sebaiknya dilakukan secara transparan agar tidak menimbulkan rasa tidak percaya pada anak.

Bagi tenaga kesehatan, pendidik, dan institusi pendidikan, perlu dikembangkan program edukasi mengenai digital parenting yang melibatkan orang tua secara aktif. Materi edukasi tidak hanya berfokus pada pembatasan penggunaan gadget, tetapi juga pada peningkatan literasi digital keluarga, pengenalan dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental anak, serta strategi menciptakan aktivitas alternatif yang mendukung perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak.

Bagi pemerintah dan pembuat kebijakan, hasil kajian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan dan pedoman penggunaan gadget pada anak berbasis bukti ilmiah. Program promosi kesehatan mental anak sebaiknya diintegrasikan dengan edukasi literasi digital melalui kerja sama lintas sektor, seperti dinas kesehatan, dinas pendidikan, sekolah, puskesmas, dan organisasi masyarakat. Pendekatan kolaboratif tersebut diharapkan mampu menciptakan ekosistem digital yang lebih aman, sehat, dan mendukung tumbuh kembang anak.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian empiris dengan pendekatan kuantitatif maupun campuran (*mixed methods*) guna menguji pengaruh berbagai bentuk parental mediation terhadap indikator kesehatan mental anak pada berbagai kelompok usia dan karakteristik keluarga. Penelitian juga dapat mempertimbangkan variabel lain, seperti tingkat literasi digital orang tua, status sosial ekonomi keluarga, intensitas penggunaan media sosial, serta faktor budaya lokal, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai strategi pengasuhan digital yang efektif di Indonesia.

References

- Adib, H. (2021). Problematika penggunaan gadget dalam pembelajaran masa pandemi Covid-19 (Dampak dan solusi bagi kesehatan siswa). *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 2(3), 170–179. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v2i3.391>
- Alrusaini, O., & Beyari, H. (2022). The sustainable effect of artificial intelligence and parental control on children's behavior while using smart devices' apps: The case of Saudi Arabia. *Sustainability*, 14(15). <https://doi.org/10.3390/su14159388>
- Angkur, M. F. M., & Wati, S. (2023). Strategi orang tua dalam mendampingi anak menggunakan gadget. *Real Kiddos: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 53–66. <https://doi.org/10.53547/realkiddos.v2i1.290>

- Devi Nur Lintang, W. P., & Hafidah, R. (2022). Hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat kecanduan smartphone pada anak usia dini (5–6 tahun). *Early Childhood Education and Development Journal*, 4(3), 1–10.
- Elsayed, W. (2021). The negative effects of social media on the social identity of adolescents from the perspective of social work. *Heliyon*, 7(2), e06327. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06327>
- Fauzan, M. R. (2021). Hubungan peran keluarga dalam menghindari dampak negatif penggunaan gadget pada kesehatan mental anak usia sekolah di Desa Dulangan Kecamatan Lolak. *Pharmed: Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*, 4(1), 11–19. <http://doi.org/10.25273/pharmed.v4i1.8350>
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia 11 tahun. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363–372.
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316.
- Khairunisa, Z., Hasanah, U., & Nugraheni, P. L. (2021). Pengaruh keterlibatan orangtua dalam keluarga terhadap sikap disiplin di era digital. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 8(1), 22–34.
- Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms and benefits of online activities and electronic media use in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 634–654.
- Pamungkas, A., Yanuar, F., Indriani, N., & Wulandari, T. (2023). Peran pola asuh dengan kecanduan gadget pada anak pra sekolah. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(1), 97–102.
- Rahmadyanti, R., & Jamilah, J. (2023). Hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan emosional anak usia prasekolah Desa Cikulur. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–12.
- Sari, D. P., & Yusuf, M. (2022). Pola asuh orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Anak*, 4(1), 45–52.
- Sisbintari, K. D., & Setiawati, F. A. (2021). Digital parenting sebagai upaya mencegah kecanduan gadget pada anak usia dini saat pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1562–1575.
- Solina, E., & Aspariyana, A. (2021). Model perilaku positif orang tua pada anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 7(1), 11–20. <http://dx.doi.org/10.23887/jiis.v7i1.28677>
- 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, 271–283.
- Wang, X., Qiao, Y., & Li, W. (2021). Parental mediation, internet addiction, and adolescent depression: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 625–635.