

Peran Orang Tua dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Usia Dini di Tengah Perkembangan Teknologi

Yenda Puspita^{1)*}, Fitriana²⁾

¹⁾ Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

²⁾ Bimbingan dan Konseling, Universitas Jambi, Indonesia

*Email: yenda.puspita@universitaspahlawan.ac.id

Received 13/05/2025 ; Revised 20/05/2025; Accepted 20/05/2025 ; Published 21/05/2025

Abstrak

Kemajuan teknologi digital telah membawa dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak usia 4–6 tahun di tengah perkembangan teknologi digital. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, penelitian ini melibatkan 10 orang tua dari TK AR-Rehan, Pekanbaru, sebagai subjek, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara yang dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi tanpa pendampingan dapat menyebabkan masalah mental pada anak, seperti kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan interaksi sosial. Strategi yang dilakukan orang tua meliputi pendampingan aktif saat anak menggunakan perangkat digital, pengaturan waktu penggunaan (*screen time*), pemilihan konten yang sesuai usia, serta penguatan aktivitas sosial dan fisik anak. Meskipun terdapat tantangan dalam pengelolaan penggunaan teknologi, keterlibatan orang tua secara aktif terbukti mampu mengurangi risiko gangguan mental pada anak. Penelitian ini menegaskan bahwa sinergi antara orang tua, sekolah, dan masyarakat diperlukan untuk menciptakan ekosistem yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal di era digital.

Keywords: Peran Orang Tua, Kesehatan Mental, Anak Usia Dini, Perkembangan Teknologi

Abstract

The advancement of digital technology has had a significant impact on various aspects of life, including the mental health of early childhood. This study aims to analyze the role of parents in maintaining the mental health of children aged 4–6 years amidst the development of digital technology. Using a qualitative approach with a case study method, this study involved 10 parents from AR-Rehan Kindergarten, Pekanbaru, as subjects, with data collection techniques through observation and interviews analyzed using the Miles and Huberman interactive model. The results of the study indicate that the use of technology without supervision can cause mental problems in children, such as anxiety, sleep disorders, and decreased social interaction. The strategies used by parents include active assistance when children use digital devices, setting screen time, selecting age-appropriate content, and strengthening children's social and physical activities. Although there are challenges in managing the use of technology, active parental involvement has been shown to reduce the risk of mental disorders in children. This study confirms that synergy between parents, schools, and the community is needed to create an ecosystem that supports optimal child growth and development in the digital era.

Keywords: Role of Parents, Mental Health, Early Childhood, Technological Development

PENDAHULUAN

Seiring dengan pesatnya perkembangan zaman, kemajuan teknologi juga semakin meresap ke dalam kehidupan masyarakat, terutama di kalangan generasi muda termasuk anak-anak (Apdillah et al., 2022). Saat ini, laju perkembangan teknologi dan informasi berlangsung begitu cepat sehingga sulit untuk dikendalikan (Nudin et al., 2024). Teknologi informasi merupakan salah satu aspek yang tidak akan lepas dari kehidupan manusia, termasuk dalam dunia Pendidikan (Ritonga, 2022). Teknologi informasi kini menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia, termasuk dalam sektor Pendidikan (Aziz et al., 2023). Meskipun kemajuan teknologi membawa berbagai manfaat, seperti mempermudah berbagai aktivitas dan memenuhi kebutuhan manusia, namun tanpa sikap kritis, bijak, dan

selektif dalam penggunaannya, teknologi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif yang merugikan. Kemunculan teknologi digital semakin masif seiring meningkatnya kecepatan inovasi dan pergantian pengetahuan, yang menandai era digital masa kini (Wulan Sari et al., 2023).

Saat ini, perangkat digital telah mulai memasuki dunia anak-anak. Generasi milenial tumbuh dalam lingkungan yang tidak terlepas dari pengaruh teknologi digital (Supartiwi et al., 2020). Penggunaan perangkat seperti ponsel, komputer, dan laptop pada anak usia dini telah lama menjadi perdebatan karena dapat menimbulkan ketergantungan yang tinggi (Ayu et al., 2024). Hal ini berpotensi memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, serta pembentukan mental anak. Selain itu, penggunaan teknologi digital juga dapat memperburuk ketidaksetaraan dalam akses terhadap informasi dan pengetahuan, sehingga anak cenderung mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman sebaya serta memiliki keterbatasan dalam memahami dan menggunakan keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat (Ayu et al., 2024). Studi yang dilakukan oleh Riyan et al. (2021) menunjukkan bahwa dampak negatif dari penggunaan gadget berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental anak, yang dapat menyebabkan berkurangnya interaksi sosial, obesitas, gangguan daya ingat, peningkatan agresivitas, kecanduan, serta gangguan tidur. Di sisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan pada anak usia dini dapat berimplikasi negatif terhadap kesehatan mental mereka (Third et al., 2017). Oleh karena itu, peran orang tua menjadi sangat penting dalam mengontrol dan mendampingi anak dalam penggunaan teknologi agar tetap seimbang dan tidak berdampak buruk pada perkembangan psikologis mereka (Patrikakou, 2016).

Anak usia dini berada dalam masa perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Pada usia ini, interaksi langsung dengan lingkungan sekitar dan orang tua merupakan faktor utama dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan mental anak (Latiful Umroh, 2019). Sikap dan perilaku orang tua menjadi pembelajaran awal bagi anak dan berperan sebagai acuan utama yang mereka tiru, terutama pada masa usia dini. Anak usia dini membutuhkan perhatian besar dalam pendidikannya, karena pengalaman yang tertanam sejak kecil akan membentuk kesehatan mental mereka hingga dewasa. Periode perkembangan manusia yang pesat terjadi pada masa *golden age* atau usia emas. Menurut Maulida (2023) *golden age* merupakan fase krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, yang berlangsung dalam rentang usia 0-7 tahun. Sementara itu, berdasarkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, anak usia dini didefinisikan sebagai individu berusia 0-6 tahun. Pada rentang usia tersebut, anak mengalami tahap penting yang menentukan kualitas hidupnya di masa depan.

Menurut Rahayu et al. (2024) perkembangan intelektual anak berlangsung sangat pesat pada tahun-tahun awal kehidupannya. Sekitar 50% dari kecerdasan orang dewasa terbentuk saat anak berusia 4 tahun, diikuti oleh peningkatan 30% pada usia 8 tahun, dan sisanya berkembang hingga pertengahan atau akhir dekade kedua kehidupannya. Pada masa *golden age* atau usia emas, anak lebih mudah menyerap dan merespons segala sesuatu yang mereka lihat dan rasakan. Pada tahap ini, pendidikan dalam keluarga memiliki pengaruh besar dalam membentuk perilaku anak. Oleh karena itu, anak membutuhkan perhatian, bimbingan, dan contoh yang baik dari orang tua agar tumbuh menjadi individu yang berkualitas dan bermanfaat bagi masyarakat (Sari et al., 2024).

Seiring dengan kemajuan teknologi dan komunikasi, Indonesia menghadapi tantangan besar dalam menjaga kesehatan mental anak-anak dan remaja. Akses internet yang luas dan bebas memungkinkan mereka menerima berbagai informasi, baik yang positif maupun yang negatif. Dalam hal ini, peran orang tua sangat penting sebagai teladan yang baik, dengan

menanamkan nilai-nilai moral yang kuat agar anak terhindar dari perilaku yang tidak diinginkan. Keteladanan orang tua dalam sikap, perkataan, dan tindakan berperan besar dalam menjaga kesehatan mental anak. Dengan memberikan contoh yang baik, anak akan lebih mudah menyerap nilai-nilai positif yang dapat membentuk kepribadian mereka (Patel, 2018).

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2024), anak-anak yang menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari di depan layar memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan gangguan perhatian. Hal ini menunjukkan bahwa paparan teknologi yang berlebihan dapat menghambat perkembangan emosional anak, terutama jika tidak ada pendampingan yang memadai dari orang tua.

Di era digital ini, banyak orang tua yang sibuk dengan pekerjaan dan aktivitas lainnya, sehingga pengawasan terhadap anak dalam menggunakan teknologi menjadi kurang optimal. Hal ini dapat menyebabkan anak cenderung mengandalkan perangkat digital sebagai sumber hiburan utama, yang pada akhirnya dapat mengurangi kualitas interaksi antara orang tua dan anak (Rivlin, 2024). Kurangnya interaksi dengan orang tua dapat berdampak pada perkembangan emosional anak, termasuk munculnya perasaan kesepian dan kurangnya keterampilan sosial.

Perkembangan teknologi juga telah menghadirkan berbagai jenis konten digital yang belum tentu sesuai dengan usia anak. Konten yang tidak sesuai, seperti kekerasan atau informasi yang tidak edukatif, dapat mempengaruhi pola pikir dan perilaku anak (Neno, 2022). Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memilah dan mengontrol jenis konten yang dikonsumsi anak agar tidak memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka.

Peran orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak usia dini dapat dilakukan dengan berbagai strategi, seperti membatasi waktu penggunaan gadget, memilih konten yang sesuai, serta menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional anak. Selain itu, orang tua juga perlu memberikan contoh yang baik dalam penggunaan teknologi, sehingga anak dapat belajar bagaimana mengelola teknologi secara bijak (Latiful Umroh, 2019).

Menjaga kesehatan mental anak sangat penting karena berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan mereka di masa depan, termasuk perilaku, emosi, interaksi sosial, dan perkembangan (O’Gorman & Ailwood, 2012). Anak yang sehat dapat dikenali dari kondisi fisik dan mentalnya. Secara fisik, anak yang sehat menunjukkan tanda-tanda seperti aktif dalam berbagai kegiatan, pertumbuhan yang optimal, serta tampilan fisik yang bugar. Sementara itu, anak yang sehat secara mental memiliki ciri-ciri seperti emosi yang stabil, ceria, percaya diri, mudah bergaul, dan memiliki kemampuan belajar yang baik (Vaughn & Linan-Thompson, 2003).

Kesehatan mental memiliki peran penting dalam tumbuh kembang anak, karena anak yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung menunjukkan karakter positif, seperti kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, menghadapi stres, menjalin hubungan yang harmonis, serta bangkit dari situasi sulit (Naaz & Muneshwar, 2023). Oleh karena itu, orang tua memiliki tanggung jawab penuh terhadap perkembangan anaknya, tidak hanya dalam aspek kesehatan fisik, tetapi juga dalam menjaga keseimbangan psikologis dan kesehatan mental anak.

Merujuk dari permasalahan di atas, maka perlu dilakukan penelitian secara mendalam terkait tantangan yang dialami oleh para orang tua dalam mendidik anak di era digital.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak usia dini di tengah perkembangan teknologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode kualitatif. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh orang tua yang memiliki anak berusia 4-6 tahun. Sampel yang dipilih terdiri dari orang tua dengan anak berusia 4-6 tahun yang terdaftar di TK AR-Rehan, Perumahan Byru Asri, Jalan Suka Karya Blok C Nomor 6, Kelurahan Tuah Karya, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Riau 28293. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan simple random sampling, dan sebanyak 10 orang tua dijadikan sebagai subjek penelitian. Penelitian ini berlangsung selama dua pekan. Penelitian ini mengumpulkan data utama melalui observasi dan wawancara. Proses analisis data akan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman, yang mencakup tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Untuk memastikan validitas data, penelitian ini menerapkan metode triangulasi. Jenis triangulasi yang digunakan adalah triangulasi teknik dan sumber, dengan cara memeriksa catatan wawancara serta hasil observasi dari berbagai sumber data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak usia dini di era kemajuan teknologi. Keluarga memegang peran yang sangat penting sebagai lingkungan pendidikan pertama dan utama bagi anak, karena di sanalah anak pertama kali menerima arahan, bimbingan, serta menjalani sebagian besar fase pertumbuhannya. Tanggung jawab alami keluarga mencakup pemeliharaan, perlindungan, serta pendidikan agar anak dapat berkembang secara optimal.

Seiring berjalannya waktu, konsep keluarga mengalami perubahan mengikuti dinamika zaman. Walaupun demikian, keluarga tetap menjalankan fungsi-fungsi esensial seperti fungsi pendidikan, sosialisasi, reproduksi, dan ekonomi, meski implementasinya mungkin menyesuaikan dengan tuntutan kehidupan modern. Dahulu, peran keluarga sering kali bersifat tradisional, dengan ayah sebagai pencari nafkah dan ibu sebagai pengurus rumah tangga. Kini, peran tersebut telah bergeser, di mana baik ayah maupun ibu sama-sama dapat berperan dalam mencari penghasilan, menciptakan model keluarga yang lebih setara dan dinamis.

Dalam lingkungan keluarga, orang tua menjadi figur utama dalam proses pendidikan anak. Setiap orang tua memiliki peran masing-masing dalam mendidik anak-anak mereka. Seorang ayah sebagai kepala keluarga bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarganya, memberikan teladan, serta menerapkan disiplin jika diperlukan, yang semuanya merupakan bagian penting dari pendidikan dalam rumah. Aktivitas harian seperti pekerjaan rumah tangga dan interaksi sosial yang dilakukan oleh anggota keluarga turut menjadi sarana pembelajaran informal yang penting. Peran ayah, khususnya, sangat besar dalam mendampingi dan membimbing anak, baik laki-laki maupun perempuan, serta dalam memberikan perlindungan yang mendukung perkembangan mental dan emosional anak.

Untuk memahami dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda, penting untuk menelusuri lebih dalam bagaimana interaksi antara keduanya saling memengaruhi. Teknologi digital mencakup berbagai platform, seperti media sosial, permainan video, dan internet, yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari generasi muda. Hal ini membentuk dasar untuk meneliti bagaimana teknologi

digital memainkan peran penting dalam kehidupan mereka, termasuk pola penggunaannya serta pengaruhnya terhadap kesejahteraan mereka.

Dampak terhadap kesehatan mental anak menjadi perhatian utama, terutama karena risiko yang muncul akibat penggunaan teknologi digital secara berlebihan. Berbagai gangguan kesehatan mental, seperti kecanduan internet, gangguan tidur, depresi, dan kecemasan, menjadi aspek utama dalam menganalisis hubungan antara teknologi digital dan kesehatan mental generasi muda. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang tua dari anak usia 4-6 tahun di TK Ar-Rehan, ditemukan beberapa pola utama dalam praktik pendampingan anak terhadap penggunaan teknologi untuk menjaga kesehatan mental anak.

1. Strategi Pendampingan Orang Tua

Mayoritas orang tua menunjukkan kesadaran akan pentingnya pendampingan dalam penggunaan teknologi. Sebanyak 7 dari 10 orang tua secara aktif mendampingi anak saat menggunakan perangkat digital, baik dengan menonton bersama, memberikan panduan konten yang layak, maupun dengan melakukan diskusi reflektif setelah sesi penggunaan. Misalnya, Ibu A menyatakan bahwa ia selalu duduk bersama anaknya saat menonton konten digital dan mengajak berdiskusi mengenai isi tontonan tersebut. Pendampingan ini sejalan dengan temuan dari [Livingstone et al. \(2017\)](#) yang menekankan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam aktivitas digital anak mampu mengurangi risiko dampak negatif terhadap kesehatan mental, serta memperkuat perkembangan kognitif dan emosional anak.

2. Pengaturan Waktu Screen Time

Terdapat variasi dalam pengaturan screen time. Sebanyak 6 dari 10 orang tua telah membuat batasan waktu penggunaan gawai, dengan rata-rata penggunaan harian berkisar antara 30 menit hingga 2 jam. Namun, 4 orang tua lainnya mengakui kesulitan mengontrol waktu penggunaan anak, terutama pada hari libur atau saat orang tua sibuk bekerja. Temuan ini menunjukkan adanya gap antara kesadaran akan pentingnya pengaturan screen time dengan implementasi riil di lapangan. Hasil ini memperkuat studi oleh [Xiang et al. \(2022\)](#) yang menunjukkan bahwa *screen time* yang berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya risiko gangguan emosional pada anak usia dini.

3. Aktivitas Alternatif untuk Menjaga Kesehatan Mental

Sebagian besar orang tua (8 dari 10) berusaha menawarkan aktivitas alternatif seperti bermain di luar ruangan, membaca buku, atau melakukan aktivitas seni untuk mengalihkan ketergantungan anak terhadap perangkat digital. Pendekatan ini mencerminkan pemahaman bahwa kesehatan mental anak tidak hanya bergantung pada pembatasan digital, tetapi juga pada penguatan interaksi sosial dan fisik. Dalam wawancara, Ibu F menyebutkan bahwa ia rutin mengajak anak bermain sepeda dan berkunjung ke taman untuk memperkaya pengalaman anak di luar dunia digital. Strategi ini sejalan dengan pendapat [Ahmed et al. \(2023\)](#) yang menekankan pentingnya aktivitas bermain bebas dalam mendukung kesehatan mental anak.

4. Tantangan dalam Mengelola Perkembangan Teknologi

Meskipun sebagian besar orang tua menunjukkan kesadaran, terdapat tantangan besar yang dihadapi, yaitu keterbatasan waktu orang tua, kurangnya pemahaman tentang konten yang layak, serta tekanan lingkungan sosial yang mendukung penggunaan teknologi sejak usia dini. Ayah H, misalnya, menyatakan bahwa ia menganggap penggunaan gawai sebagai kebutuhan masa depan anak, meskipun belum memahami secara menyeluruh dampaknya terhadap kesehatan mental. Tantangan ini mengindikasikan perlunya edukasi berkelanjutan bagi orang tua, agar dapat memperkuat literasi digital sekaligus

mengutamakan aspek kesehatan mental anak, sebagaimana disarankan oleh (Smahelova et al., 2017).

Hasil wawancara ini mengkonfirmasi bahwa penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental anak usia dini. Anak-anak yang terlalu sering terpapar gadget menunjukkan masalah seperti kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan interaksi sosial. Salah satu temuan dari penelitian ini adalah peran penting orang tua dalam mendampingi anak dalam penggunaan teknologi. Orang tua yang aktif memberikan bimbingan dan menetapkan aturan yang jelas terkait penggunaan gadget cenderung memiliki anak dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Komunikasi terbuka antara orang tua dan anak juga terbukti menjadi faktor krusial dalam menjaga kesehatan mental anak di era digital ini. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya menciptakan keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik atau sosial anak. Anak-anak yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan di luar ruangan menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi mereka. Studi yang dilakukan oleh Rita & Particia (2019) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa aktivitas di luar rumah dapat mengurangi tingkat kecemasan pada anak.

Dukungan emosional dari orang tua juga memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental anak. Anak-anak yang merasa didukung dan dicintai oleh orang tua mereka cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dan lebih mampu menghadapi tekanan sosial. Hoagwood et al. (2010) menekankan pentingnya peran orang tua sebagai pendamping yang memberikan dukungan emosional bagi anak. Penelitian ini juga menemukan bahwa kebiasaan membaca buku bersama anak dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi ketergantungan terhadap gadget.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang terpapar teknologi tanpa batasan cenderung mengalami gangguan sosial, seperti kesulitan berkomunikasi dengan teman sebaya dan kecenderungan menjadi lebih agresif. Wawancara dengan orang tua juga mengungkapkan bahwa penggunaan gadget berlebihan dapat menyebabkan anak menjadi kurang fokus dalam belajar dan mengalami gangguan tidur.

Beberapa orang tua melaporkan bahwa anak-anak mereka lebih mudah marah dan menunjukkan perilaku impulsif setelah terlalu lama menggunakan gadget. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi keseimbangan emosi anak. Hoagwood et al. (2010) menemukan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih dari dua jam sehari di depan layar berisiko lebih tinggi mengalami gangguan emosional. Anak-anak yang lebih sering menggunakan perangkat digital cenderung mengalami isolasi sosial dan kurang memiliki keterampilan komunikasi yang baik. Erawati Paramita et al. (2020) menyatakan bahwa hal ini berdampak pada kemampuan mereka dalam membangun hubungan interpersonal, yang merupakan faktor penting dalam perkembangan psikologis anak.

Dampak negatif teknologi juga terlihat dalam pola tidur anak. Paparan cahaya biru dari layar gadget sebelum tidur dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Ikramovna (2025) mengungkapkan bahwa anak-anak yang sering menggunakan gadget pada malam hari mengalami gangguan tidur yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental dan konsentrasi mereka di sekolah. Kecanduan internet pada anak juga menjadi perhatian dalam penelitian ini. Anak-anak yang menghabiskan waktu berlebihan di dunia digital cenderung mengalami gangguan dalam mengontrol emosi dan lebih rentan

terhadap stres. Fuller et al. (2017) menekankan pentingnya menerapkan batasan yang jelas terhadap penggunaan teknologi guna mengurangi risiko gangguan psikologis pada anak.

Perkembangan teknologi digital berdampak signifikan terhadap kesehatan mental anak usia dini, terutama jika tidak diawasi dengan baik. Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, gangguan tidur, serta penurunan interaksi sosial. Oleh karena itu, peran orang tua sangat krusial dalam mengontrol dan membimbing anak dalam pemanfaatan teknologi. Pendampingan yang tepat, seperti pembatasan waktu penggunaan gadget, pemilihan konten yang sesuai, serta peningkatan aktivitas fisik dan sosial, terbukti mampu meminimalkan dampak negatif teknologi terhadap anak. Pola asuh demokratis yang memberikan kebebasan terkontrol juga berperan penting dalam membentuk keseimbangan emosional anak.

Diperlukan sinergi antara orang tua, sekolah, dan lingkungan sosial dalam menciptakan ekosistem yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal di era digital. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi orang tua, pendidik, dan pemangku kepentingan lainnya dalam memahami dan mengatasi tantangan yang dihadapi anak-anak di era digital. Pentingnya peran sekolah dalam mendukung upaya orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak. Program-program edukasi di sekolah yang melibatkan orang tua dan anak dapat meningkatkan pemahaman tentang penggunaan teknologi yang sehat. Sekolah juga dapat menyediakan sumber daya dan dukungan bagi orang tua yang menghadapi kesulitan dalam mengelola penggunaan teknologi anak-anak mereka. Pemerintah dan lembaga terkait juga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan digital yang aman dan sehat bagi anak-anak. Regulasi yang mengatur konten digital dan perlindungan data pribadi anak-anak perlu diperkuat. Kampanye edukasi publik tentang dampak teknologi terhadap kesehatan mental anak juga perlu digalakkan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.

Secara umum, individu yang memiliki kesehatan jiwa yang baik dapat dikenali dari beberapa ciri. Pertama, mereka menyadari sepenuhnya potensi dan kapasitas mental yang dimiliki. Kedua, mereka mampu menghadapi dan mengelola tekanan hidup secara wajar. Ketiga, mereka dapat bekerja atau menjalankan aktivitas secara produktif untuk memenuhi kebutuhan hidup. Keempat, mereka memiliki keterampilan untuk berkontribusi dalam kehidupan sosial dan lingkungan. Kelima, mereka bisa menerima diri sendiri apa adanya. Keenam, mereka mampu menjaga hubungan yang nyaman dan menyenangkan dengan orang lain tidak terjadi gangguan mental. Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan. Seseorang yang bisa dikatakan atau dikategorikan sehat secara mental apabila orang tersebut terhindar atau tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa atau neurosis dan penyakit jiwa atau psikosis (Fuller et al., 2017). Dalam menghadapi pengaruh negatif dari teknologi, perlu adanya upaya pencegahan yang dilakukan secara bersama-sama antara keluarga, institusi pendidikan, dan masyarakat luas. Dengan menerapkan strategi yang seimbang, anak-anak dapat memanfaatkan kemajuan teknologi tanpa mengorbankan stabilitas mental mereka (Srinivas et al., 2024).

Orang tua menjadi tolak ukur untuk anak jika orang tua memberikan contoh yang baik akan berdampak positif kepada anak. Dengan begitu mental akan berdampak pada pengasuhan orang tua, dan pengasuhan orang tua pun akan berdampak pada anak (Lindsay et al., 2011). Ketika anak tampak murung dan tidak aktif dalam berbagai kegiatan, hal itu menandakan adanya gangguan pada kondisi mentalnya yang menyebabkan ketidakstabilan emosi. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting sebagai pelindung, pendidik, dan

penjaga kesehatan mental anak. Upaya menjaga kesehatan mental bertujuan untuk membentuk ketahanan psikologis anak agar terhindar dari dampak kekerasan, baik secara verbal maupun nonverbal, yang dapat datang dari orang tua maupun lingkungan sekitar (Livingstone et al., 2017).

Orang tua perlu memberikan perhatian tidak hanya pada kesehatan fisik anak, tetapi juga pada kesehatan mentalnya sejak usia dini. Sering kali, orang tua hanya fokus pada aspek fisik, sementara kondisi mental anak diabaikan. Padahal, keduanya sama-sama memiliki peran penting dalam mendukung proses tumbuh kembang anak hingga ia dewasa. Ketika kesehatan mental anak tidak terjaga, hal ini dapat menyebabkan gangguan seperti stres atau menjadi pendiam dan murung. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua untuk mulai memperhatikan dan menjaga kondisi mental anak sejak dini demi keseimbangan perkembangan secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental anak usia dini di tengah perkembangan teknologi digital. Pendampingan aktif dalam penggunaan teknologi, pengaturan waktu *screen time*, pemilihan konten yang sesuai, serta penguatan aktivitas sosial dan fisik terbukti efektif dalam meminimalisasi dampak negatif teknologi terhadap kesehatan mental anak, seperti kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan interaksi sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang didampingi dengan baik memiliki ketahanan emosional yang lebih baik dan keterampilan sosial yang lebih optimal dibandingkan anak-anak yang terpapar teknologi tanpa pengawasan. Selain itu, ditemukan pula bahwa kolaborasi antara orang tua, sekolah, dan masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan ekosistem yang mendukung tumbuh kembang anak secara seimbang di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, S., Khan, D. S., & Mehmood, A. S. (2023). Let Them Play A Systematic Review Investigating the Benefits of Free Play in Emotional Development of Children. *Journal Academy of Education and Social Sciences Review*, 3(4), 509–520. <https://doi.org/10.48112/aessr.v3i4.660>
- Apdillah, D., Simanjuntak, C. R. A., Napitupulu, C. N. S. B., Sirait, D. D., & Mangunsong, J. (2022). The Role of Parents in Educating Children in the Digital Age. *Journal Review of Multidisciplinary Education, Culture and Pedagogy*, 1(3), 1–8. <https://doi.org/10.55047/romeo.v1i3.168>
- Ayu, D., Sari, P., & Hidayati, S. (2024). Improving the Quality of Early Childhood Education with the Role of Parents in the Digital Era. *Journal of Educational*, 2(3). <https://doi.org/10.70376/jerp.v2i3.158>
- Aziz, T., Safira, T., S. D. A., Lusiana, S. D., & Mutmainnah. (2023). Transformasi Pendidikan Anak: Strategi Dan Tantangan Orangtua Dalam Mengasuh Anak Di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(2), 70–87. <https://jurnal.stpibim.ac.id/index.php/qurroti/article/view/179>
- Erawati Paramita, P., Aziz, F., Supendi, D., Muhammadiyah, ud, Widya Dharma Pontianak, U., Tinggi Teknologi Bontang, S., Pendidikan Indonesia, U., KH EZ Muttaqien Purwakarta, S. D., & Bosowa, U. (2020). Analysis of the Influence of Gadgets on Children'S Emotional Intelligence. *Jurnal Scientia*, 12(1), 2023. <http://infor.seaninstitute.org/index.php>

- Fuller, C., Lehman, E., Hicks, S., & Novick, M. B. (2017). Bedtime Use of Technology and Associated Sleep Problems in Children. *Journal Global Pediatric Health*, 4(8). <https://doi.org/10.1177/2333794X17736972>
- Hoagwood, K. E., Cavaleri, M. A., Olin, S. S., Burns, B. J., Slaton, E., Gruttadaro, D., & Hughes, R. (2010). Family support in children's mental health: A review and synthesis. *Journal Clinical Child and Family Psychology Review*, 13(1), 1–45. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0060-5>
- Ikramovna, G. S. (2025). Sleep Disorders , Their Causes , and Treatment in Children. *Journal of Human Health and Disease*, 01(01), 1–4.
- Latiful Umroh, I. (2019). Peran Orang Tua Dalam Mendidik Anak Sejak Dini Secara Islami Di Era Milenial 4.0. *TA'LIM : Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 2(2), 208–225.
- Lindsay, G., Strand, S., & Davis, H. (2011). A comparison of the effectiveness of three parenting programmes in improving parenting skills, parent mental-well being and children's behaviour when implemented on a large scale in community settings in 18 English local authorities: The parenting early i. *Journal BMC Public Health*, 11(3), 1–13. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-962>
- Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiáñez-Villanueva, F., Veltri, G. A., & Folkvord, F. (2017). Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation. *Journal of Communication*, 67(1), 82–105. <https://doi.org/10.1111/jcom.12277>
- Maulida, I. (2023). The Role of Parents in Optimizing Children'S Language Development in Golden Age Phase. *International Conference of Early Childhood Education in Multiperspectives*, 1(1), 63–73. <https://proceedings.uinsaizu.ac.id/index.php/icecem/article/view/331>
- Naaz, A., & Muneshwar, K. N. (2023). How Maternal Nutritional and Mental Health Affects Child Health During Pregnancy: A Narrative Review. *Journal Cureus*, 15(11). <https://doi.org/10.7759/cureus.48763>
- Neno, A. J. (2022). Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Penggunaan Gadget Pada Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 1–15.
- Nudin, B., Lukman, Sihab, W., Aldinata, N., Imaduddin, M. D., & Triono. (2024). The Role of Parents and Families in Children's Education in the Digital Era. *Journal Linguansa: Social Humanities*, 2(1), 9–22.
- O'Gorman, L., & Ailwood, J. (2012). They get fed up with playing: Parents views on play-based learning in the preparatory year. *Journal Contemporary Issues in Early Childhood*, 13(4), 266–275. <https://doi.org/10.2304/ciec.2012.13.4.266>
- Patel, V. (2018). Acting early: the key to preventing mental health problems. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 111(5), 153–157. <https://doi.org/10.1177/0141076818764995>
- Patrikakou, E. N. (2016). Parent involvement, technology, and media: now what? *Journal School Community*, 26(2), 9–24.
- Rahayu, Y., Sukmawati, I., Fauziyah, D. N., Anugrah, W., & Salam, P. (2024). Child development booklet on maternal knowledge in golden age children. *Journal Homepage*, 12(2).
- Rita, B., & Particia, D. (2019). Family Dynamics in Digital Homes: The Role Played by Parental Mediation in Young Children's Digital Practices around 14 European Countries. *Journal Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.

- Ritonga, A. W. (2022). Role of Teachers and Parents in Realizing Character Education in the Digital Era. *Journal Indonesian Values and Character Education*, 5(1), 9–18. <https://doi.org/10.23887/ivcej.v5i1.39729>
- Rivlin, H. N. (2024). School Mental Health. *Journal of Orthopsychiatry*, 35(2), 381–384. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1965.tb04262.x>
- Riyan Rizaldi, D., Nurhayati, E., Fatimah, Z., & Amni, Z. (2021). The Importance of Parental Assistance in Supervising the Use of Technology for Children During the Home Learning Program. *Journal of Engineering, Science and Information Technology*, 1(3), 7–10. <https://doi.org/10.52088/ijesty.v1i3.78>
- Sari, A. I., Zannah, A. N., & Handayani, R. (2024). The Relationship Between Nutritional Status and The Development of Children Aged 4-60 Months. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 89–96.
- Smahelova, M., Juhová, D., Cermak, I., & Smahel, D. (2017). Mediation of young children's digital technology use: The parents' perspective. *Journal Cyberpsychology*, 11(3 Special Issue). <https://doi.org/10.5817/CP2017-3-4>
- Srinivas, K., Rashmi, N., & Srinivasan, R. (2024). Use of Screen-Based Electronic Gadgets and Sleep : A Cross-Sectional Study in Pre-School and School-Age Children. *Journal of Pediatrics*, 2(March), 1–9.
- Supartiwi, M., Agustina, L. S. S., & Fitriani, A. (2020). Parenting in Digital Era: Issues and Challenges in Educating Digital Natives. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.26858/talenta.v5i2.12756>
- Third, A., Bellerose, D., Diniz, J., Lala, G., & Theakstone, G. (2017). Young and Online: Children's Perspectives on Life in the Digital Age (The State of the World's Children 2017 Companion Report). In U. W. Syney (Ed.), *Western Sydney University* (Issue December). <https://researchdirect.westernsydney.edu.au/islandora/object/uws%3A44562>
- Vaughn, S., & Linan-Thompson, S. (2003). What is Special about Special Education for Students with Learning Disabilities? *Journal of Special Education*, 37(3), 140–147. <https://doi.org/10.1177/00224669030370030301>
- Wulan Sari, D., Putri, Y., Rahmawati, H., azmiya Putri, luqyana, Sunan Kalijaga Jl Laksda Adisucipto, U., Depok, K., Sleman, K., Surakarta Jl Wahidin No, U., Laweyan, K., Surakarta, K., & Tengah, J. (2023). The Role of Parents in the Emotional and Social Development of Children in the Digital Era. *International Journal of Contemporary Studies in Education*, 02, 78–84. <https://doi.org/10.30880/ijcse.v2i2.270>
- Xiang, H., Lin, L., Chen, W., Li, C., Liu, X., Li, J., Ren, Y., & Guo, V. Y. (2022). Associations of excessive screen time and early screen exposure with health-related quality of life and behavioral problems among children attending preschools. *Journal BMC Public Health*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14910-2>