

## **Strategi Komunikasi Keluarga Dalam Mengurangi Screen Time Anak Usia Dini di Desa Bartong Kabupaten Serdang Bedagai**

### **Family Communication Strategy in Reducing Early Childhood Screen Time in Bartong Village, Serdang Bedagai Regency**

**Nurul Aina**

Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan,  
Indonesia

\*email: nurulaina210602@gmail.com

#### **ABSTRACT**

*The development of technology in the digital era has changed the way of life in various aspects of life, including in patterns of interaction and daily activities. The use of electronic devices such as smartphones, tablets, and televisions has now become an inseparable part of human life, both adults and young children. The purpose of this study was to explain family communication strategies in reducing screen time for early childhood in Bartong Village, Serdang Bedagai Regency. The method used in this study is a descriptive qualitative research method. The research concept uses research categorization from the main aspects, namely Communicator, Message, Media, Communicant, and Feedback. Data collection was carried out by conducting interviews with five informants who were members of the community or families of children exposed to screen time. The data analysis technique used was qualitative, namely with data reduction techniques, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study showed that the approach of speaking softly and providing direct examples was more effective than the rules for limiting screen time. Parents divert children's attention with physical and social activities to reduce dependence on screen devices. Although the strategies implemented have proven effective, evaluation and adjustment of strategies are still needed for more optimal results.*

**Keywords:** *Communication Strategy, Communication, Family, Screen Time, Early Childhood*

#### **ABSTRAK**

Perkembangan teknologi di era digital merubah cara hidup di berbagai aspek kehidupan termasuk dalam pola interaksi dan aktivitas sehari-hari. Penggunaan perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, dan televisi, kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, baik dewasa maupun anak-anak yang berusia dini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan strategi komunikasi keluarga dalam mengurangi *screen time* anak usia dini di Desa Bartong Kabupaten Serdang Bedagai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif. Konsep penelitian menggunakan kategorisasi penelitian dari aspek utama yaitu komunikator, pesan, media, komunikan, dan umpan balik. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan wawancara dengan narasumber sebanyak lima orang yang merupakan masyarakat atau keluarga dari anak yang terpapar *screen time*. Teknik analisis data yang digunakan adalah secara kualitatif yaitu dengan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbicara lemah lembut

dan pemberian contoh langsung lebih efektif daripada aturan pembatasan waktu layar. Orang tua mengalihkan perhatian anak dengan aktivitas fisik dan sosial untuk mengurangi ketergantungan pada perangkat layar. Meskipun strategi yang diterapkan terbukti efektif, evaluasi dan penyesuaian strategi tetap diperlukan untuk hasil yang lebih optimal.

**Kata Kunci:** Strategi Komunikasi, Komunikasi Keluarga, Screen Time, Anak Usia Dini

## **Pendahuluan**

Perkembangan teknologi di era digital merubah cara hidup di berbagai aspek kehidupan termasuk dalam pola interaksi dan aktivitas sehari-hari. Penggunaan perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, dan televisi, kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, baik dewasa maupun anak-anak yang berusia dini. Anak-anak usia dini yang berada pada fase penting dalam tumbuh kembang, mulai terpapar teknologi sejak usia sangat muda. Hal ini memberikan dampak positif seperti akses mudah terhadap media edukasi interaktif. Namun, juga menimbulkan resiko jika penggunaannya tidak dapat terkendali.

Penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan atau yang di kenal dengan *screen time* semakin menjadi perhatian dunia. *Screen time* merupakan waktu yang dihabiskan anak atau individu dalam menggunakan media elektronik atau digital (Munafiah dan Latif, 2022). Berbagai studi menunjukkan bahwa durasi *screen time* yang tinggi dapat membawa dampak negatif seperti gangguan tidur, menurunnya kemampuan dalam berinteraksi sosial dan keterlambatan dalam perkembangan bahasa, terutama pada anak usia dini. Maka dari itu kehidupan di era digital saat ini menjadikan *screen time* menjadi hal yang wajar karena saat ini smartphone hampir dimiliki oleh seluruh kalangan masyarakat, dimulai dari anak-anak, remaja, dan orang tua, dimana dalam penggunaan smartphone tentu saja tidak lepas dari dampak positif maupun dampak negatif bagi penggunaannya (Hidayat & Lubis, 2021).

Usia dini adalah periode emas tumbuh kembang anak mengingat pada tahapan ini akan terjadi perkembangan yang sangat pesat pada anak. Perkembangan anak usia dini sendiri merupakan indikator strategis dalam membentuk modal manusia guna mewujudkan pembangunan berkelanjutan. Tumbuh kembang anak usia dini juga berkaitan dengan pemberian nutrisi, latar belakang orang tua, tingkat kesejahteraan keluarga, lingkungan tempat tinggal anak, serta faktor lainnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan anak adalah kebiasaan anak dalam bermain gadget Yulismawati dkk., (2023). Anak usia dini merupakan masa emas

atau “*golden age*” dimana pada masa ini anak dalam proses tumbuh kembangnya berjalan secara cepat dan mudah meniru atau menyerap berbagai pengetahuan di lingkungannya (Trivina dkk., 2024, Hal. 46). Menyadari hal ini keluarga sebagai lingkungan terdekat anak memiliki tanggung jawab dalam mengatur dan mengarahkan pola penggunaan alat perangkat elektronik sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak, sehingga keluarga memiliki peran penting dalam menangani *screen time*.

Keluarga adalah lingkungan pertama yang dikenal anak dan sangat berperan bagi perkembangan anak. Melalui keluarga, anak belajar menanggapi orang lain, mengenal dirinya, dan sekaligus belajar mengelola emosi. Pengelolaan emosi ini sangat tergantung dari pola komunikasi yang diterapkan dalam keluarga, maka dari itu keluarga mengambil andil dalam mengatur pembentukan karakter anak melalui komunikasi yang baik. Sehingga, strategi komunikasi keluarga menjadi faktor utama dalam pembentukan kepribadian anak. Keluarga sebagai lembaga pendidikan yang pertama dan utama, yang sangat menentukan akan masa depan suatu kehidupan keluarga, dan merupakan wadah dan tempat untuk tumbuh dan berkembangnya anak-anak (keluarga) secara keseluruhan. Dengan demikian keluarga berarti mempunyai peranan yang sangat besar dalam membentuk jiwa dan kepribadian seorang anak, karena baik buruknya pribadi dan jiwa anak sangat tergantung dari keluarga atau kedua orang tuanya. Kepribadian merupakan suatu sifat yang menjadikannya sebagai ciri tersendiri dari orang lain yang tercerminkan dari tingkah laku, cara berbicara, cara berfikir (Framanta, 2020).

Komunikasi keluarga disebut sebagai proses interaksi antara anggota keluarga yang melibatkan perasaan dalam rangka membentuk hubungan yang harmonis dan saling mendukung. Komunikasi keluarga terdapat dalam bentuk perhatian, diskusi, motivasi, pemahaman dan apresiasi yang dilakukan orang tua untuk menciptakan komunikasi yang baik agar anak merasa mendapatkan perlindungan dari orang tuanya dan menghindarkan mereka dari berbagai kesulitan dan ujian hidup, tanpa peran orang tua anak merasa lemah, takut dan patah semangat (Hardiyanto, 2017). Terciptanya komunikasi yang baik dalam keluarga dapat membantu anak mengembangkan kemampuan emosional yang sehat, memperkuat rasa percaya diri, dan membentuk karakter yang positif, oleh karena itu, komunikasi keluarga yang terbuka, penuh empati, dan saling menghargai sangat penting untuk membangun kepribadian anak yang stabil dan sehat, dengan hal tersebut komunikasi keluarga memiliki tujuan dalam mengurangi *screen*

*time* yaitu mendukung tumbuh kembang anak yang sehat, baik secara fisik, emosional, sosial, serta mengajarkan anak bagaimana menggunakan teknologi dengan bijak dan bertanggung jawab.

Tujuan tersebut dilakukan karena penggunaan *screen time* atau waktu yang dihabiskan di depan layar, saat ini sudah menyebar luas yang dulunya hanya terbatas di perkotaan, akan tetapi juga telah meluas ke pedesaan. Salah satu desa yang terpapar *screen time* ialah Desa Bartong, sebuah desa yang terletak di Kecamatan Sipispis, Kabupaten Serdang Bedagai, yang kini mulai merasakan peningkatan penggunaan perangkat digital di kalangan warganya, terutama pada anak usia dini. Maraknya penggunaan teknologi yang melibatkan anak usia dini terpapar *screen time* serta dapat mempengaruhi gaya hidup sehari-hari, maka dari itu dapat menimbulkan tantangan baru dalam pengelolaan waktu layar yang berlebih. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Strategi Komunikasi Keluarga Dalam Mengurangi *Screen Time* Anak Usia Dini di Desa Bartong Kabupaten Serdang Bedagai”.

### **Metode Penelitian**

Penulis menggunakan jenis penelitian dengan metode analisis data kualitatif yaitu pendekatan penelitian yang berfokus pada pemahaman tentang fenomena sosial, budaya, dan perilaku manusia melalui pengumpulan dan analisis data yang bersifat deskriptif, naratif, dan interpretatif. Menurut Moleong dalam (Nasution, 2015) penelitian kualitatif mengkaji fenomena pengalaman subjek penelitian seperti tindakan, kognisi, motivasi, secara keseluruhan melalui deskripsi kata-kata dan bentuk verbal, dalam konteks khusus dan menggunakan berbagai bahasa alami untuk memahami metode. Sejalan dengan (Fadli, 2021) Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berlangsung dalam suasana alami dan bertujuan untuk menafsirkan fenomena yang sedang terjadi, berbagai metode yang ada digunakan dengan tujuan penelitian kualitatif untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan secara naratif aktivitas masyarakat dan dampak tindakan tersebut terhadap kehidupan mereka.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Setelah melakukan wawancara dengan lima narasumber, maka penulis dapat menarik strategi komunikasi keluarga dalam mengurangi *screen time* anak usia dini di Desa Bartong,

dengan penjabaran sebagai berikut dimana hasil wawancara dengan lima narasumber menunjukkan pendekatan yang beragam dari orang tua dalam mengatur waktu layar anak-anak mereka, khususnya terkait penggunaan perangkat seperti handphone dan televisi. Meskipun ada beberapa perbedaan dalam cara yang digunakan, ada beberapa pola umum yang dapat dilihat dalam cara mereka mengelola penggunaan teknologi pada anak-anak.

Semua narasumber sepakat bahwa penting untuk memberikan informasi kepada anak-anak tentang bahaya penggunaan perangkat yang berlebihan, terutama untuk kesehatan mata. Beberapa narasumber, seperti narasumber I dan narasumber II, menekankan pentingnya memberikan contoh kasus atau bahaya nyata, seperti kebutaan, untuk membuat anak-anak mengerti risiko yang mereka hadapi. Mereka juga cenderung menggunakan pendekatan yang lemah lembut dalam menyampaikan pesan tersebut agar anak-anak bisa lebih mudah menerima dan mengingatnya. Bahasa yang sederhana dan mudah dipahami menjadi kunci agar pesan tersebut dapat diterima dengan baik oleh anak-anak. Hal ini terlihat jelas pada narasumber III yang memilih untuk berbicara pelan-pelan dengan anak-anaknya dan menggunakan contoh yang dapat mereka pahami, misalnya dengan mengatakan “jangan main hp terus nanti sakit matanya.”

Selain itu, meskipun ada variasi dalam metode, hampir semua narasumber merasa bahwa ibu lebih sering mengingatkan anak-anak tentang waktu layar dibandingkan ayah, karena ibu lebih banyak menghabiskan waktu bersama anak-anak di rumah. Namun, mereka juga mengakui bahwa memberikan contoh langsung menjadi kunci penting dalam mengurangi penggunaan perangkat layar. Misalnya, narasumber IV dan narasumber V mencoba untuk mengurangi penggunaan perangkat mereka sendiri di depan anak-anak, dengan alasan bahwa anak cenderung meniru apa yang mereka lihat dari orang tuanya. Ini menunjukkan bahwa orang tua tidak hanya mengandalkan aturan, tetapi juga berusaha untuk memberikan teladan langsung dalam pengelolaan *screen time*.

Dalam hal pengalihan kegiatan, sebagian besar narasumber mengandalkan permainan fisik atau sosial untuk menarik perhatian anak dari gadget. Permainan bola, berenang, atau jalan-jalan bersama teman-teman menjadi aktivitas yang mereka tawarkan untuk anak-anak agar tetap aktif dan terhibur tanpa melibatkan perangkat layar. Narasumber III, misalnya, mengajak anak-anaknya bermain di luar rumah dengan teman-teman sebaya, sementara narasumber membawa

anak-anaknya ke kolam renang. Aktivitas fisik dan interaksi sosial terbukti menjadi pilihan yang efektif untuk mengalihkan perhatian anak-anak dari gadget.

Namun, meskipun banyak upaya yang dilakukan, beberapa narasumber, seperti narasumber IV dan narasumber II, merasa bahwa mereka masih perlu memperbaiki strategi mereka dalam mengurangi *screen time*. Ini menunjukkan bahwa meskipun sudah ada perubahan positif dalam perilaku anak-anak, pengaturan waktu layar tetap memerlukan evaluasi dan penyesuaian yang berkelanjutan. Sebagian besar narasumber mengakui adanya perubahan positif pada anak-anak mereka, seperti berkurangnya waktu bermain gadget dan meningkatnya aktivitas fisik dan sosial. Anak-anak menjadi lebih aktif bermain di luar rumah dan lebih teratur dalam rutinitas harian mereka, yang menunjukkan bahwa pembatasan *screen time* dapat memberikan dampak positif pada keseharian anak.

Secara keseluruhan, wawancara ini menyoroti pentingnya peran orang tua dalam mengatur penggunaan perangkat layar pada anak-anak. Pemberian informasi yang jelas tentang bahaya penggunaan perangkat berlebihan, pemberian contoh langsung dari orang tua, serta pengalihan aktivitas ke permainan fisik atau sosial menjadi kunci dalam mengurangi ketergantungan anak pada gadget. Meskipun demikian, perlu ada evaluasi terus-menerus terhadap strategi yang diterapkan agar anak-anak dapat mendapatkan manfaat maksimal dari pengurangan *screen time* yang dilakukan orang tua.

## **Penutup**

Orang tua berperan sebagai komunikator dalam strategi komunikasi keluarga untuk mengurangi *screen time* pada anak-anak. Mereka menyampaikan pesan dengan berbagai cara, baik langsung maupun tidak langsung, tentang dampak negatif penggunaan perangkat elektronik. Orang tua juga memberi teladan yang baik dan menjelaskan pentingnya mengurangi waktu layar, serta bahaya kesehatan seperti kerusakan mata dan pentingnya aktivitas fisik dan sosial. Pesan yang disampaikan berkaitan dengan bahaya penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan dan manfaat aktivitas fisik serta sosial bagi perkembangan anak. Media komunikasi yang digunakan termasuk percakapan langsung, contoh perilaku orang tua, serta aktivitas bersama yang lebih mengutamakan permainan fisik atau sosial. Anak-anak, sebagai komunikan, menerima pesan ini melalui pemahaman atau perilaku yang mereka tiru dari orang tua. Mereka

memerlukan pemahaman dan pengaruh emosional untuk menyadari dampak negatif penggunaan perangkat elektronik berlebihan. Umpan balik dari anak-anak dapat terlihat dalam perubahan perilaku setelah pembatasan waktu layar diterapkan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi dalam penelitian ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan berharga, serta kepada keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan moral. Tak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

### **Daftar Pustaka**

- Abdul Fattah Nasution. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Indonesia, Universitas Negeri Yogyakarta*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Framanta, G. M. (2020). Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Kepribadian Anak. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 126–129. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.654>
- Hardiyanto, S. (2017). Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja Geng Motor Di Kota Medan. *Jurnal Warta Dharmawangsa*, 5(1), 1829–7463.
- Hidayat, F. P., & Lubis, F. H. (2021). Literasi Media Dalam Menangkal Radikalisme Pada Siswa. *Jurnal Interaksi : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 31–41. <https://doi.org/10.30596/interaksi.v5i1.5564>
- Munafiah, N., & Latif, M. A. (2022). Peran Orang tua pada Kegiatan Screen time Anak Usia Dini. *Proceedings of The 6th Annual Conference on Islamic Early Childhood Education*, 23–28. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/aciece>
- Trivina, Herdiani, R. T., Vienlenta, R., Mulyani, Suriswo, Haryani, N., Nurhayati, S. A., Lelyana, N., Yuniarni, D., Hartinah, S., Nasution, F. S., Sulaiman, & Dewi, I. (2024). *Bimbingan Konseling Anak Usia Dini* (Vol. 19, Issue 5). Surabaya, Eureka Media Aksara.
- Yulismawati, V., Gupita, N., & Iftitah, S. L. (2023). Analisis Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 4-6 Tahun terhadap Penerapan Screen Time Anak di Desa Billa'an Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(3), 375–387. <https://doi.org/10.60132/jip.v1i3.47>