

Digital Parenting Fatigue: Pengalaman Orangtua Dalam Menghadapai Kecanduan Gadget Pada Anak di Era Pengasuhan Digital

Rosna Nur Faizah¹, Widyastuti^{2*}

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

*Email korespondensi wiwid@umsida.ac.id

Abstract

Parenting in the digital era presents an increasingly complex challenge managing gadget addiction in school-age children while simultaneously meeting occupational and relational demands. This qualitative study employed a phenomenological approach to explore the lived experiences of four parents of gadget-addicted elementary school-age children: two dual-income couples and two single-income families where only the father worked. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed using Braun and Clarke's (2006) thematic analysis framework. Six major themes emerged: (1) layered physical and emotional exhaustion; (2) parental guilt and ambivalence; (3) helplessness in enforcing digital limits; (4) coping strategies employed by parents; (5) preventive approaches to gadget use; and (6) differential coping resources based on family structure. Findings indicate that dual-income parents experienced more severe digital parenting fatigue due to compounding occupational and caregiving demands, while single-income families, though also stressed, possessed greater availability to implement preventive and engagement-based strategies. These findings suggest that effective support programs for digital parenting fatigue must be structurally sensitive tailored to parents' occupational conditions, with dual-income families requiring workplace-integrated relief strategies and single-income families benefiting from structured parental engagement programs.

Keywords: digital parenting fatigue; gadget addiction; coping strategies; school-age children

Abstrak:

Pengasuhan di era digital menempatkan orang tua pada tantangan yang semakin kompleks, yakni mengelola kecanduan gadget pada anak usia sekolah sekaligus memenuhi tuntutan pekerjaan dan relasi keluarga. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman hidup empat orang tua yang memiliki anak usia sekolah dasar dengan kecanduan gadget: dua pasangan dual-income dan dua keluarga single-income dengan hanya ayah yang bekerja. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan kerangka analisis tematik Braun dan Clarke. Enam tema utama berhasil diidentifikasi: (1) kelelahan fisik dan emosional yang berlapis; (2) rasa bersalah dan ambivalensi orang tua; (3) ketidakberdayaan dalam menegakkan batas digital; (4) strategi koping yang digunakan orang tua; (5) pendekatan pencegahan penggunaan gadget; serta (6) perbedaan sumber daya koping berdasarkan struktur keluarga. Temuan menunjukkan bahwa orang tua dual-income mengalami digital parenting fatigue yang lebih berat akibat tekanan ganda pekerjaan dan pengasuhan, sementara keluarga single-income memiliki ketersediaan waktu lebih besar untuk strategi preventif. Temuan ini menegaskan perlunya program dukungan yang sensitif-struktural: keluarga dual-income memerlukan strategi pemulihan yang terintegrasi dengan kebijakan tempat kerja, sementara keluarga single-income lebih diuntungkan oleh program keterlibatan pengasuhan yang terstruktur.

Kata Kunci: digital parenting fatigue; kecanduan gadget; strategi koping; anak usia sekolah dasar

Informasi Artikel:

Paper received: 26/5/2026; revised: 05/07/2026; accepted: 13/10/2026

ISSN number: 1858-4063 and E-ISSN: 2503-0949.

Open access: <https://ejurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/index>



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang berlangsung secara masif dalam dua dekade terakhir telah mengubah pola kehidupan keluarga secara fundamental, termasuk cara anak-anak menghabiskan waktu dan cara orang tua menjalankan fungsi pengasuhannya. Di Indonesia, penetrasi gadget ke dalam kehidupan anak semakin dalam dan meluas. Data APJII (2022) menunjukkan bahwa pengguna internet Indonesia mencapai 210 juta orang dan sebagian besar mengakses internet melalui smartphone. Sementara itu, survei KPAI (2020) mengungkapkan bahwa 79% anak menggunakan gadget bukan untuk keperluan belajar selama pandemi COVID-19, yang secara dramatis mempercepat pembentukan kebiasaan penggunaan layar berlebihan pada anak.

Kecanduan gadget pada anak usia sekolah dasar ditandai oleh sejumlah indikator perilaku yang dapat diamati: ketidakmampuan mengendalikan durasi penggunaan, reaksi emosional negatif yang intens ketika akses dibatasi, penurunan minat terhadap aktivitas sosial dan fisik, serta gangguan pada fungsi tidur dan prestasi belajar (Rachmayanti dkk., 2023; Mulyana dkk., 2023). Kondisi ini bukan sekadar persoalan perkembangan anak semata, melainkan juga menciptakan tekanan psikologis yang signifikan bagi orang tua yang setiap harinya harus berhadapan dengan perilaku tersebut.

Parental burnout, sebagaimana didefinisikan oleh Mikolajczak dan Roskam (2018), merupakan kondisi kelelahan ekstrem yang timbul secara spesifik dari peran pengasuhan berbeda dari kelelahan akibat pekerjaan karena ia berakar dari ketidakseimbangan kronis antara tuntutan pengasuhan dan sumber daya yang dimiliki orang tua. Kondisi ini bukan sekadar stres sementara, melainkan merupakan kelelahan menyeluruh yang meresap ke dalam cara orang tua merasakan, merespons, dan menghayati peran mereka sebagai pengasuh (Roskam & Mikolajczak, 2021). Dalam konteks pengasuhan di era digital, tuntutan yang dihadapi orang tua bertambah dengan dimensi baru yang tidak dikenal oleh generasi sebelumnya: orang tua tidak hanya dituntut hadir secara fisik dan emosional dalam pengasuhan sehari-hari, tetapi juga harus menjadi penjaga (gatekeeper) dari teknologi yang secara algoritmik dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna (Abidin dkk., 2024). Konflik gadget yang terjadi berulang setiap hari, kegagalan strategi pembatasan yang berulang, dan tekanan untuk selalu mengawasi layar menciptakan beban pengasuhan yang bersifat rekuren dan tanpa batas waktu yang jelas. Kondisi inilah yang dalam penelitian ini disebut sebagai digital parenting fatigue, yakni bentuk burnout pengasuhan yang dialami orang tua secara spesifik dalam konteks pengasuhan digital (Scovell, 2025).

Secara operasional, digital parenting fatigue dalam penelitian ini dipahami melalui tiga aspek yang mencerminkan cara parental burnout bermanifestasi dalam konteks pengasuhan digital (Mikolajczak & Roskam, 2018). Pertama, kelelahan emosional dalam peran pengasuhan digital, yakni kondisi kelelahan mendalam dan persisten yang terbentuk dari konflik gadget yang berulang setiap hari, upaya pengawasan teknologi yang tidak pernah sepenuhnya tuntas, dan tuntutan untuk selalu responsif ketika

anak berinteraksi dengan layar suatu beban yang khas dari pengasuhan digital karena ia bersifat rekuren tanpa batas waktu yang jelas. Kedua, jarak emosional dari anak yang terbentuk secara bertahap, yaitu memudarnya kehangatan, responsivitas, dan kedekatan afektif orang tua terhadap anak sebagai dampak akumulatif dari interaksi yang didominasi oleh konflik dan pengendalian seputar gadget, sehingga momen pengasuhan bergeser dari koneksi menjadi kontestasi. Ketiga, melemahnya rasa efektivitas diri sebagai orang tua di ranah digital, yang tercermin dari hilangnya keyakinan bahwa upaya pembatasan akan menghasilkan perubahan, berkembangnya pola menyerah (*permissive drift*) demi menghindari eskalasi konflik, serta erosi kepercayaan diri dalam menjalankan fungsi *gatekeeping* teknologi bagi anak (Roskam & Mikolajczak, 2021). Ketiga aspek ini secara sinergis diperkuat oleh faktor-faktor kontekstual, di antaranya beban peran ganda orang tua yang bekerja, desain algoritmik platform digital yang mempersulit pembatasan, serta frekuensi konflik harian yang menguras sumber daya emosional orang tua (Modecki dkk., 2022; Kattein dkk., 2023).

Penelitian terdahulu di Indonesia telah mengeksplorasi berbagai aspek penggunaan gadget pada anak, seperti dampaknya terhadap perkembangan sosial (Adwiah & Diana, 2023), strategi pencegahan orang tua (Nugroho dkk., 2022), serta gambaran kecanduan gadget pada kelompok usia sekolah dasar (Rachmayanti dkk., 2023). Namun, kajian yang secara khusus mengangkat pengalaman subjektif orang tua dalam menghadapi kecanduan tersebut sudut pandang yang penting untuk digali karena makna, beban emosional, dan strategi koping yang dibangun orang tua tidak dapat sepenuhnya ditangkap melalui ukuran perilaku atau skala baku, melainkan memerlukan penelusuran naratif yang mampu mengungkap proses interpretatif di balik pengalaman pengasuhan itu sendiri terlebih yang mempertimbangkan perbedaan antara keluarga *dual-income* dan *single-income* sebagai variabel kontekstual masih sangat jarang dilakukan. Padahal, status pekerjaan orang tua merupakan faktor struktural yang secara nyata membentuk ketersediaan waktu, energi emosional, dan kapasitas koping dalam konteks pengasuhan digital (Santoro & Heikal, 2023). Kedua kelompok ini dibedakan oleh ada-tidaknya tuntutan peran ganda: pada keluarga *dual-income*, kedua orang tua menanggung beban pekerjaan dan pengasuhan secara bersamaan sehingga rentan mengalami konflik peran dan penipisan sumber daya emosional (Jung dkk., 2023; Lo Presti dkk., 2020), sedangkan pada keluarga *single-income*, satu pihak memiliki ketersediaan waktu yang relatif lebih besar untuk pengasuhan meskipun menghadapi tekanan ekonomi yang berbeda. Membandingkan kedua kelompok ini penting karena memungkinkan peneliti memetakan bagaimana struktur pekerjaan keluarga membentuk pengalaman dan strategi koping orang tua secara berbeda, sehingga rekomendasi intervensi yang dihasilkan dapat lebih tepat sasaran bagi masing-masing konteks keluarga.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman orang tua dalam menghadapi kecanduan gadget pada anak usia sekolah dasar, mengidentifikasi tema-tema sentral yang mencerminkan dinamika digital parenting fatigue, serta memahami bagaimana perbedaan struktur keluarga berdasarkan status pekerjaan membentuk pola koping dan pendekatan pencegahan yang diterapkan. Secara

teoritis, penelitian ini memperkaya pemahaman empiris tentang bagaimana digital parenting fatigue terwujud dan dihayati dalam kehidupan nyata orang tua Indonesia, serta bagaimana faktor struktural keluarga turut membentuk pengalaman tersebut. Secara praktis, penelitian ini memberikan basis empiris bagi perancangan program intervensi keluarga yang sensitif terhadap kondisi struktural orang tua. Pendekatan kualitatif dipilih karena kelelahan pengasuhan digital merupakan pengalaman yang bersifat sangat personal, kontekstual, dan dibentuk oleh makna yang orang tua berikan terhadap situasi yang mereka hadapi setiap harinya. Alat ukur kuantitatif berbasis skala hanya mampu menangkap besaran atau intensitas gejala, tetapi tidak dapat mengungkap bagaimana proses kelelahan itu terbentuk, mengapa strategi tertentu dipilih atau ditinggalkan, dan bagaimana orang tua memaknai peran mereka di tengah tantangan digital yang terus berubah. Pendekatan fenomenologis, sebaliknya, memungkinkan peneliti untuk mengikuti alur pengalaman orang tua itu sendiri termasuk ambivalensi, kegagalan, dan adaptasi sebagaimana mereka dihayati dalam kehidupan sehari-hari (Creswell & Poth, 2018), sehingga temuan yang dihasilkan bukan sekadar gambaran tentang seberapa besar masalah yang ada, melainkan pemahaman tentang bagaimana masalah itu dijalani dan direspons (Modecki dkk., 2022).

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif. Desain ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah memahami makna dan struktur pengalaman hidup (lived experience) orang tua secara mendalam, sebagaimana yang dirasakan dan diinterpretasikan oleh para partisipan dalam konteks kehidupan mereka (Creswell & Poth, 2018). Pendekatan fenomenologis memungkinkan peneliti untuk mengangkat narasi autentik partisipan tanpa mereduksinya ke dalam kategori a priori yang kaku, sehingga kekayaan pengalaman subjektif dapat tertangkap secara utuh.

Partisipan Penelitian

Partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) memiliki anak usia sekolah dasar (6–12 tahun); (2) anak menunjukkan perilaku kecanduan gadget berdasarkan self-report orang tua yang mengacu pada indikator yang dikembangkan oleh Rachmayanti dkk. (2023), mencakup durasi penggunaan lebih dari empat jam per hari, resistensi emosional saat dibatasi, dan adanya gangguan pada fungsi keseharian seperti tidur dan belajar; serta (3) bersedia berpartisipasi dalam wawancara mendalam. Sebanyak empat orang tua dilibatkan dua pasangan keduanya bekerja (dual-income) dan dua keluarga dengan hanya ayah yang bekerja (single-income). Karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

No	Inisial	Usia	Status Pekerjaan	Usia Anak	Gambaran Perilaku Kecanduan
1	Ibu N & Bpk A	36 & 38 th	Dual-income (keduanya bekerja)	9 th (Lk)	Penggunaan gadget >6 jam/hari; menolak makan saat gadget diambil; tantrum jika dibatasi
2	Ibu R & Bpk D	32 & 35 th	Dual-income (keduanya bekerja)	8 th (Lk)	Menangis kencang jika layar dimatikan; sulit tidur tanpa video; nilai sekolah menurun
3	Ibu S & Bpk H	34 & 40 th	Single-income (ayah bekerja)	10 th (Pr)	Lebih memilih gadget daripada aktivitas fisik; menarik diri dari interaksi keluarga
4	Ibu W & Bpk F	30 & 33 th	Single-income (ayah bekerja)	7 th (Lk)	Mudah marah saat dibatasi; tidur larut karena game; tugas sekolah tidak dikerjakan

Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang berlangsung antara 60 hingga 90 menit per sesi, dilaksanakan di lingkungan yang familiar bagi partisipan (rumah masing-masing) untuk meminimalkan tekanan sosial dan mendorong keterbukaan. Panduan wawancara dikembangkan berdasarkan tinjauan literatur dan mencakup area tematik: (1) pengalaman sehari-hari menghadapi perilaku gadget anak; (2) perasaan dan kognisi yang muncul dalam situasi tersebut; (3) strategi penanganan yang pernah dicoba; (4) upaya pencegahan yang diterapkan; serta (5) dampak yang dirasakan terhadap kondisi diri dan relasi keluarga. Seluruh sesi wawancara direkam dengan persetujuan tertulis partisipan dan ditranskrip secara verbatim.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis tematik induktif mengikuti enam tahap Braun dan Clarke (2006): (1) familiarisasi data; (2) pembangkitan kode awal; (3) pencarian tema; (4) pengulasan tema; (5) pendefinisian dan penamaan tema; serta (6) produksi laporan. Kredibilitas analisis dijamin melalui: (a) triangulasi analisis oleh dua peneliti yang mengkode secara independen dan mendiskusikan perbedaan hingga konsensus; (b) member checking, di mana rangkuman temuan dikonfirmasi kepada partisipan; dan (c) audit trail melalui pencatatan keputusan analitis secara sistematis.

Pertimbangan Etis

Seluruh prosedur penelitian telah mendapat persetujuan Komite Etik Penelitian yang berwenang. Informed consent tertulis diperoleh dari seluruh partisipan sebelum pengumpulan data. Kerahasiaan identitas dijaga melalui penggunaan inisial dan pengaburan detail yang dapat mengidentifikasi. Partisipan diberitahukan hak untuk mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi apapun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis tematik terhadap data wawancara menghasilkan enam tema utama yang secara komprehensif menggambarkan dinamika pengalaman digital parenting fatigue. Ringkasan tema disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan Tema Utama Hasil Analisis Tematik

Tema	Nama Tema	Deskripsi Singkat	Kelompok
1	Kelelahan Emosional dan Fisik yang Berlapis	Kelelahan rekuren akibat konflik gadget harian, kurang tidur, dan pengosongan emosional	Semua partisipan
2	Rasa Bersalah dan Ambivalensi Pengasuhan	Perasaan bersalah sebagai fasilitator awal kecanduan; konflik internal antara penegakan aturan dan penghindaran konflik	Dominan pada dual-income
3	Ketidakberdayaan dalam Menegakkan Batas Digital	Pola learned helplessness; strategi pembatasan berulang kali gagal; permissive drift	Semua partisipan
4	Strategi Koping Orang Tua	Koping aktif (aktivitas substitutif, negosiasi, dukungan sosial) vs. koping pasif (surrender, avoidance)	Lebih variatif pada single-income
5	Pendekatan Pencegahan Penggunaan Gadget	Zona bebas gadget, screen time rules, parental modeling, aktivitas fisik alternatif	Lebih konsisten pada single-income
6	Perbedaan Sumber Daya Koping Berbasis Struktur Keluarga	Waktu sebagai key resource yang memoderasi intensitas fatigue dan efektivitas koping	Dual-income vs. single-income

Tema 1: Kelelahan Emosional dan Fisik yang Berlapis

Seluruh partisipan tanpa kecuali melaporkan kondisi kelelahan yang bersifat multilapis merambah dimensi fisik, emosional, dan kognitif secara bersamaan. Kelelahan fisik terwujud dalam gangguan tidur akibat memantau penggunaan gadget anak di malam hari dan rasa lelah yang tidak teratasi. Kelelahan emosional tampak dalam akumulasi frustrasi, perasaan putus asa, dan penurunan kapasitas untuk merespons anak dengan kesabaran. Sementara kelelahan kognitif terwujud dalam kebingungan memilih strategi yang tepat. Kondisi ini selaras dengan deskripsi parental burnout yang divalidasi dalam konteks Indonesia oleh Abidin dkk. (2024), yang menemukan bahwa orang tua Indonesia yang mengalami kelelahan pengasuhan menunjukkan pola penipisan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya perasaan kompetensi diri.

Ibu N, orang tua dual-income, mengungkapkan: “*Saya pulang kerja sudah capek, lalu masih harus berhadapan dengan anak yang menangis kencang setiap kali HP-nya diambil. Itu bukan sekali dua kali — setiap hari begitu. Lama-lama saya benar-benar tidak kuat.*” Narasi ini mencerminkan akselerasi kelelahan yang terjadi ketika dua arena tuntutan lingkungan kerja dan pengasuhan digital saling bertumpuk tanpa jeda pemulihan yang cukup (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Pada kelompok single-income, kelelahan tetap hadir namun berkarakter berbeda. Ibu S mendeskripsikan apa yang dapat disebut sebagai kelelahan relasional: keletihan yang timbul bukan dari ketidakhadiran fisik, melainkan justru dari intensitas interaksi konfliktual yang berulang sepanjang hari. Temuan ini memperkaya pemahaman bahwa digital parenting fatigue tidak semata-mata bergantung pada kuantitas waktu, melainkan pada konteks dan kualitas interaksi yang terjadi. Hal ini konsisten dengan kajian Santoro dan Heikal (2023) yang menemukan bahwa pasangan muda dual-income cenderung menggunakan gadget sebagai alat regulasi situasional bagi anak, yang pada gilirannya justru memperparah ketergantungan anak terhadap layar.

Dari perspektif teori *Conservation of Resources* (Hobfoll dkk., 2018), kelelahan terjadi ketika sumber daya waktu, energi emosional, dukungan sosial terkuras melebihi kapasitas pemulihan. Pada orang tua dual-income, penipisan sumber daya terjadi dari dua arah sekaligus sehingga spiral kelelahan lebih sulit diputus. Kondisi ini juga berkaitan dengan temuan Nurillah (dalam Psikoborneo, 2022) yang menyatakan bahwa pandemi mempercepat onset parental burnout di kalangan orang tua yang menanggung beban ganda antara pekerjaan dan pengasuhan.

Tema 2: Rasa Bersalah dan Ambivalensi Pengasuhan

Tema kedua adalah perasaan bersalah (parental guilt) yang ditemukan pada seluruh partisipan, namun dengan sumber dan intensitas yang berbeda. Pada orang tua dual-income, rasa bersalah berpusat pada kesadaran bahwa mereka sendiri yang secara tidak sengaja berperan sebagai fasilitator awal kecanduan gadget anak. Gadget pertama kali diperkenalkan sebagai alat regulasi situasional babysitter digital yang memungkinkan orang tua bekerja tanpa gangguan, namun kemudian berkembang menjadi ketergantungan yang sulit diatasi.

Ibu R mengakui: *“Dulu waktu pandemi, saya kasih HP supaya anak anteng dan saya bisa kerja dari rumah. Sekarang waktu mau dicabut, anak sudah tidak bisa lepas. Rasanya bersalah sekali, ini ada andil dari saya juga.”* Pengakuan ini menggambarkan paradoks pengasuhan digital yang diidentifikasi oleh Santoro dan Heikal (2023) dalam konteks Indonesia: orang tua muda dual-income secara bersamaan menjadi pemberi dan penanggung jawab dari ketergantungan teknologi yang terbentuk pada anak mereka.

Rasa bersalah menghasilkan ambivalensi pengasuhan yang mendalam: secara kognitif orang tua mengetahui bahwa membatasi gadget adalah tindakan yang benar, namun secara emosional mereka terjebak pada ketidaknyamanan menghadapi reaksi anak yang intens. Ambivalensi ini menciptakan konsistensi aturan yang rendah, yang secara paradoks memperparah pola kecanduan. Adwiah dan Diana (2023) menemukan hal serupa dalam penelitian kualitatif mereka: orang tua yang konsisten dalam menerapkan aturan dan mendampingi anak memilih konten digital yang tepat menunjukkan keberhasilan lebih tinggi dalam mengurangi dampak negatif penggunaan gadget dibandingkan orang tua yang membiarkan tanpa pendampingan.

Pada kelompok single-income, rasa bersalah lebih bersumber dari ketidakmampuan menyediakan alternatif stimulasi yang cukup menarik untuk bersaing dengan konten gadget. Ibu W mengungkapkan frustrasi saat aktivitas yang ia tawarkan membaca bersama atau bermain di halaman kalah kompetisi dengan konten digital. Dinamika ini menggambarkan tantangan yang diidentifikasi oleh Mulyana dkk. (2023) bahwa perilaku kecanduan gadget pada anak usia dini dan sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh intensitas stimulasi yang ditawarkan layar, yang sulit ditandingi oleh aktivitas konvensional tanpa pendekatan yang kreatif dan konsisten.

Tema 3: Ketidakberdayaan dalam Menegakkan Batas Digital

Tema ketiga mencerminkan pengalaman ketidakberdayaan (helplessness) yang dialami seluruh partisipan ketika upaya berulang dalam memberlakukan batasan penggunaan gadget tidak menghasilkan perubahan perilaku yang bertahan lama pada anak. Berbagai strategi telah dicoba: menetapkan waktu penggunaan, menyembunyikan perangkat, menawarkan reward, hingga negosiasi dan persuasi emosional. Namun, tidak ada satu pun yang dilaporkan memberikan hasil yang konsisten.

Bpk H mengungkapkan: *“Sudah dicoba semua cara. Diomelin, dinasehati baik-baik, HP disembunyikan. Paling lama bertahan dua hari, habis itu balik lagi. Akhirnya saya menyerah, daripada rumah ribut terus.”* Respons menyerah yang diungkapkan Bpk H mencerminkan permissive drift pergeseran bertahap dari pengasuhan yang otoritatif menuju yang permisif bukan karena nilai yang dianut, melainkan karena akumulasi kelelahan yang mengikis kapasitas konsistensi orang tua (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Pola ini dapat dipahami melalui lensa learned helplessness (Seligman, 1972): ketika orang tua berulang kali mengalami bahwa usaha mereka tidak menghasilkan respons yang diinginkan, mereka membentuk keyakinan bahwa mereka tidak memiliki kontrol atas situasi. Keyakinan ini kemudian mengikis self-efficacy pengasuhan, yaitu keyakinan orang tua terhadap kemampuannya mengelola perilaku anak secara efektif. Nugroho dkk. (2022) menegaskan bahwa orang tua yang memiliki peran aktif dan konsisten dalam mendampingi anak menggunakan gadget bukan sekadar melarang menunjukkan efektivitas yang jauh lebih tinggi. Artinya, strategi yang berorientasi pada pendampingan dan edukasi lebih efektif daripada strategi berbasis larangan semata.

Perbedaan antara kelompok terletak pada ekspresi ketidakberdayaan: pada orang tua dual-income, ketidakberdayaan terwujud sebagai abandonment of rules penghentian upaya penegakan aturan karena tidak ada energi tersisa setelah jam kerja. Pada orang tua single-income, ketidakberdayaan lebih berwujud sebagai emotional distress yang persisten orang tua tetap mencoba, namun menanggung penderitaan emosional yang signifikan dalam prosesnya.

Tema 4: Strategi Koping yang Digunakan Orang Tua

Meskipun menghadapi tekanan besar, seluruh partisipan menunjukkan upaya aktif mengembangkan strategi koping. Analisis data mengidentifikasi dua pola besar: koping

aktif dan koping pasif. Koping aktif yang paling sering muncul mencakup: (a) aktivitas substitutif, yaitu menawarkan kegiatan fisik atau sosial yang menyenangkan sebagai pengganti waktu layar; (b) negosiasi terstruktur, yaitu menetapkan kesepakatan bersama anak mengenai kapan dan berapa lama gadget boleh digunakan; (c) pelibatan emosional, yaitu meluangkan quality time untuk memperkuat koneksi orang tua-anak; serta (d) pencarian dukungan sosial dari pasangan, keluarga besar, guru, atau sesama orang tua.

Ibu S menceritakan strategi yang cukup berhasil ia terapkan: *“Saya ajak anak tiap sore jalan ke taman, kadang ke perpustakaan kelurahan. Awalnya dia protes terus. Tapi lama-kelamaan dia lebih suka jalan daripada di rumah pegang HP. Kuncinya saya harus ada dan mau menemani.”* Pengalaman Ibu S mengonfirmasi temuan Adwiah dan Diana (2023) bahwa strategi orang tua yang paling efektif dalam mengatasi dampak negatif gadget adalah yang bersifat aktif dan melibatkan pendampingan langsung bukan sekadar pembatasan pasif.

Jalal dkk. (2022) dalam program psikoedukasi mereka menemukan bahwa peningkatan pemahaman orang tua tentang mekanisme kecanduan gadget dan strategi penanganannya secara signifikan meningkatkan kemampuan orang tua mengelola perilaku anak. Hal ini menunjukkan bahwa koping aktif berbasis pengetahuan bukan sekadar intuisi — merupakan komponen penting dari efektivitas strategi orang tua.

Koping pasif, sebaliknya, termanifestasi sebagai avoidance (penghindaran konflik) dan surrender (penyerahan kendali). Pola ini lebih dominan pada orang tua dual-income yang kapasitas kognitif dan emosionalnya lebih terkuras. Dukungan sosial muncul sebagai buffer yang bermakna: orang tua yang memiliki jaringan dukungan yang kuat melaporkan kapasitas koping yang lebih baik. Sebaliknya, orang tua yang merasa sendirian dalam menghadapi permasalahan ini menunjukkan gejala kelelahan yang lebih berat, sejalan dengan temuan Mikolajczak dkk. (2019) bahwa isolasi sosial adalah salah satu faktor risiko utama parental burnout.

Tema 5: Pendekatan Pencegahan Penggunaan Gadget

Tema kelima mengungkap ragam pendekatan pencegahan yang diterapkan orang tua. Pendekatan ini terbagi menjadi dua kategori: struktural dan relasional. Pendekatan struktural mencakup: penetapan zona bebas gadget (gadget-free zones) di ruang makan dan kamar tidur; penerapan screen time rules yang disepakati bersama keluarga; penggunaan fitur parental control pada perangkat anak; serta pengaturan digital sunset — perangkat dimatikan satu jam sebelum waktu tidur. Pendekatan-pendekatan ini selaras dengan rekomendasi yang dikembangkan dari penelitian Nugroho dkk. (2022) yang menekankan pentingnya peran aktif dan konsisten orang tua dalam mengawasi dan membatasi akses gadget anak.

Bpk F menjelaskan sistem yang dibangun bersama istrinya: *“Kami bikin kesepakatan dari awal. HP hanya boleh dipakai setelah PR selesai dan hanya satu jam. Habis Maghrib, semua HP dikumpulkan. Saya sendiri juga ikut aturan ini — tidak boleh pegang HP di depan anak kalau bukan urusan penting. Anak harus lihat contohnya*

dulu.” Pernyataan Bpk F menyentuh aspek parental modeling yang ditekankan dalam penelitian Adwiah dan Diana (2023): orang tua perlu menjadi teladan nyata dalam penggunaan gadget yang bijak, karena anak-anak belajar perilaku digital terutama dari observasi terhadap perilaku orang tua mereka.

Pendekatan relasional meliputi upaya memperkuat ikatan emosional orang tua-anak sebagai fondasi pengasuhan digital yang efektif. Orang tua yang berhasil membangun kelekatan yang aman dengan anak melaporkan bahwa anak lebih responsif terhadap batasan yang ditetapkan dan lebih mudah dialihkan ke aktivitas alternatif. Hal ini konsisten dengan temuan Ardiansyah dan Rejeki (2024) yang menemukan bahwa keterlibatan aktif dan komunikasi yang hangat antara orang tua dan anak usia sekolah dasar merupakan faktor protektif penting dalam menghadapi tantangan teknologi digital.

Perbedaan antara kelompok sangat mencolok pada tema ini. Orang tua single-income lebih konsisten dalam menerapkan pendekatan pencegahan karena memiliki kapasitas kehadiran yang lebih besar. Orang tua dual-income seringkali menemukan bahwa aturan yang mereka tetapkan tidak diterapkan konsisten oleh pengasuh atau anggota keluarga lain ketika mereka sedang bekerja, sehingga aturan kehilangan efektivitasnya. Temuan ini menunjukkan bahwa pencegahan kecanduan gadget yang efektif mensyaratkan konsistensi multi-pihak, bukan hanya komitmen individual orang tua.

Tema 6: Perbedaan Sumber Daya Koping Berbasis Struktur Keluarga

Tema keenam dan paling determinatif adalah perbedaan fundamental dalam sumber daya koping antara keluarga dual-income dan single-income. Pada keluarga dual-income, keterbatasan waktu berfungsi sebagai hambatan struktural yang melemahkan efektivitas hampir semua strategi pengasuhan digital. Bahkan ketika orang tua memiliki pengetahuan tentang strategi yang tepat, keterbatasan waktu membuat implementasinya dalam praktik sehari-hari sangat sulit. Lebih lanjut, sebagian besar waktu yang tersedia bersama anak habis untuk mengelola konflik gadget, sehingga tidak ada ruang yang tersisa untuk membangun interaksi positif yang memperkuat relasi orang tua-anak.

Ibu N merefleksikan: *“Waktu ketemu anak di hari kerja itu paling dua jam. Tapi dua jam itu hampir selalu habis untuk berantem soal HP. Jadi tidak ada momen yang menyenangkan. Anak tidak mau dekat sama saya karena saya selalu jadi yang melarang.”* Narasi ini menggambarkan bagaimana keterbatasan waktu tidak hanya mengurangi kuantitas interaksi, tetapi secara kualitatif mengubah karakter relasi orang tua-anak menjadi berpusat pada konflik daripada koneksi, yang pada gilirannya melemahkan kapasitas orang tua untuk memengaruhi perilaku anak secara efektif.

Sebaliknya, pada keluarga single-income, ketersediaan waktu yang lebih besar berfungsi sebagai sumber daya protektif. Ibu S dan Ibu W secara konsisten melaporkan bahwa mereka mampu menerapkan strategi koping aktif secara lebih sistematis: aktivitas substitutif harian, rutinitas keluarga tanpa gadget, serta keterlibatan langsung dalam kegiatan anak di sekolah dan komunitas. Meskipun juga mengalami stres dan frustrasi,

kapasitas untuk merespons secara konstruktif membuat stres tersebut tidak berkembang menjadi kelelahan yang mengganggu fungsi. Temuan ini konsisten dengan perspektif COR theory (Hobfoll dkk., 2018) yang menegaskan bahwa kelelahan terjadi ketika sumber daya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan yang dihadapi.

Temuan ini memiliki implikasi teoritis yang signifikan, digital parenting fatigue bukan sekadar fenomena individual, tetapi merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor psikologis, struktural, dan kontekstual. Santoro dan Heikal (2023) dalam studi etnografi mereka terhadap pasangan muda dual-income di Indonesia juga menemukan bahwa struktur pekerjaan yang tidak memberi ruang bagi pengasuhan yang hadir secara penuh (present parenting) adalah akar dari banyak permasalahan pengasuhan digital yang mereka amati. Dengan demikian, intervensi yang efektif perlu melampaui pendekatan psiko-edukasi individual dan mengintegrasikan komponen kebijakan pekerjaan, dukungan komunitas, serta desain ulang lingkungan keluarga.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang relatif kecil empat keluarga konsisten dengan kelaziman desain fenomenologis yang mengutamakan kedalaman dibandingkan keterwakilan statistik, namun hal ini membatasi generalisasi temuan ke populasi orang tua Indonesia secara lebih luas. Kedua, data dikumpulkan melalui self-report orang tua tanpa triangulasi langsung dari perspektif anak atau pengamatan perilaku, sehingga gambaran kecanduan gadget yang diperoleh berpotensi dipengaruhi oleh bias persepsi partisipan. Ketiga, desain penelitian bersifat cross-sectional sehingga belum dapat menangkap bagaimana digital parenting fatigue berkembang atau berubah dari waktu ke waktu. Keempat, kelompok single-income dalam penelitian ini hanya melibatkan keluarga dengan ayah sebagai pencari nafkah tunggal, sehingga temuan belum tentu dapat digeneralisasikan pada konfigurasi keluarga single-income lainnya, misalnya yang dikepalai oleh ibu tunggal. Keterbatasan-keterbatasan ini membuka ruang bagi penelitian lanjutan dengan jumlah dan keragaman partisipan yang lebih besar serta desain longitudinal yang mampu menangkap dinamika digital parenting fatigue secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian fenomenologis ini mengidentifikasi enam tema yang menggambarkan kompleksitas pengalaman digital *parenting fatigue* pada orang tua dengan anak usia sekolah dasar yang mengalami kecanduan gadget, yaitu: (1) kelelahan emosional dan fisik yang berlapis (2) rasa bersalah dan ambivalensi pengasuhan (3) ketidakberdayaan dalam menegakkan batas digital (4) strategi koping yang bervariasi antara aktif dan pasif (5) pendekatan pencegahan yang mencakup dimensi struktural dan relasional, serta (6) perbedaan sumber daya koping yang signifikan berdasarkan struktur keluarga. Selanjutnya status pekerjaan orang tua berperan sebagai moderator yang secara bermakna menentukan intensitas digital parenting fatigue dan efektivitas strategi yang dapat diterapkan. Orang tua dual-income mengalami beban yang lebih berat akibat tekanan ganda pekerjaan dan pengasuhan digital, sementara keluarga single-income memiliki

sumber daya waktu yang memungkinkan penerapan strategi pencegahan dan koping yang lebih proaktif dan konsisten. Penelitian ini menegaskan bahwa intervensi untuk digital parenting fatigue perlu mempertimbangkan konteks pekerjaan dan ketersediaan sumber daya orang tua. Perlunya program psikoedukasi yang disesuaikan dengan kondisi keluarga bekerja.

PERNYATAAN TRANSPARANSI & ETIKA PUBLIKASI

1. Kontribusi Penulis (CRediT)

Penulis 1: Konseptualisasi, Metodologi, Penulisan Draf Awal, Perolehan Pendanaan; Investigasi, Kurasi Data, Perangkat Lunak, Visualisasi, Analisis Formal, Validasi, Penulisan Tinjauan dan Penyuntingan. Penulis 2: Supervisi, Administrasi Proyek, Penyediaan Sumber Daya.

2. Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

3. Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan artikel ini.

4. Persetujuan Etik dan Persetujuan Partisipan

Protokol penelitian ini disetujui oleh Komite Etik Prodi Psikologi Umsida. Seluruh partisipan memberikan *informed consent* secara tertulis/lisan sebelum studi. Kerahasiaan identitas dan data partisipan dijamin penuh melalui pengkodean anonim

5. Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Buatan (AI)

Dalam penyusunan artikel ini, penulis menggunakan AI untuk membantu diskusi gagasan. Seluruh keluaran AI telah ditinjau dan diverifikasi oleh penulis. Penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan, keaslian, integritas, dan isi akhir artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. A., Roskam, I., Mikolajczak, M., & Kustanti, E. R. (2024). Parental burnout assessment: Validation in Indonesian parents. *Mental Health & Prevention*, 36, 200372. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200372>
- Adwiah, A. R., & Diana, R. R. (2023). Strategi orang tua dalam mengatasi dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2463–2473. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3700>
- Ardiansyah, A., & Rejeki, H. S. (2024). Tantangan orang tua dalam mendampingi anak usia sekolah dasar kelas rendah pada era perkembangan teknologi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 381–388. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i2.5426>

- Jung, G., Ha, J. S., Seong, M., & Song, J. H. (2023). The effects of depression and fear in dual-income parents on work-family conflict during the COVID-19 pandemic. *SAGE Open*, 13(1). <https://doi.org/10.1177/21582440231157662>
- Kattein, E., Schmidt, H., Witt, S., Jörren, H. L., Menrath, I., Rumpf, H.-J., Wartberg, L., & Pawils, S. (2023). Increased digital media use in preschool children: Exploring the links with parental stress and their problematic media use. *Children*, 10(12), 1921. <https://doi.org/10.3390/children10121921>
- Jalal, N. M., Syam, R., Istiqamah, S. H. N., Irdianti, & Piara, M. (2022). Psikoedukasi mengatasi kecanduan gadget pada anak. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 420–426. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i2.1311>
- Mulyana, E. H., Aprily, N. M., & Zaenab, A. S. (2023). Perilaku kecanduan bermain gadget pada anak usia dini. *Ceria: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2), 11. <https://doi.org/10.31000/ceria.v12i2.9926>
- Nurillah, N. (2022). The pandemic and parental mental health: A conceptual review of parental burnout. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 545–550. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Nugroho, R., Artha, I. K. A. J., Nusantara, W., Cahyani, A. D., & Patrama, M. Y. P. (2022). Peran orang tua dalam mengurangi dampak negatif penggunaan gadget. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5425–5436. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>
- Rachmayanti, S., Agustiani, H., Novianti, L. E., & Qodariah, L. (2023). Gambaran kecanduan gadget anak usia 9–12 tahun. *Jurnal Studia Insania*, 10(2), 63–75. <https://doi.org/10.18592/jsi.v10i2.7296>
- Santoro, R., & Heikal, J. (2023). Perilaku pola asuh pasangan muda yang memberikan gadget kepada anak balita: Studi etnografi pada kedua orang tua muda yang sama-sama bekerja. *Jurnal Media Akademik*, 2(11). <https://doi.org/10.62281/jma.v2i11.547>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5(1), 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>

- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Modecki, K. L., Goldberg, R. E., Wisniewski, P., & Orben, A. (2022). What is digital parenting? A systematic review of past measurement and blueprint for the future. *Perspectives on Psychological Science*, 17(6), 1673–1691. <https://doi.org/10.1177/17456916211072458>
- Lo Presti, A., Molino, M., Emanuel, F., Landolfi, A., & Ghislieri, C. (2020). Work-family organizational support as a predictor of work-family conflict, enrichment, and balance: Crossover and spillover effects in dual-income couples. *Europe's Journal of Psychology*, 16(1), e1931. <https://doi.org/10.5964/ejop.v16i1.1931>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). The slippery slope of parental exhaustion: A process model of parental burnout. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 77, 101354. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101354>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., ... Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Scovell, A. (2025, June 24). The hidden struggle: Parents' mental health in the digital age. *Bark*. <https://www.bark.us/blog/parents-mental-health-digital-fatigue/>
- Seligman, M. E. P. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23(1), 407–412. <https://doi.org/10.1146/annurev.me.23.020172.002203>