



Vol. 05 No. 07 (2026) : 54-61

e-ISSN: 2964-0131

p-ISSN-2964-1748

UNISAN JURNAL: JURNAL MANAJEMEN DAN PENDIDIKAN

e-ISSN: 2964-0131 p-ISSN-2964-1748

Available online at <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/unisanjournal>



ANAK-ANAK DI BALIK LAYAR KACA: FENOMENOLOGI PENGALAMAN IBU BEKERJA DALAM MENGATASI KECANDUAN GADGET PADA ANAK USIA DINI

DEWI MARLINA

Universitas Islam An Nur Lampung, Indonesia

Email: dewimarlina7902@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam pengalaman fenomenologis ibu bekerja dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif, penelitian ini melibatkan informan ibu bekerja yang menghadapi tantangan ganda antara tuntutan profesional dan pengasuhan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan langkah-langkah Colaizzi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman ibu didominasi oleh perasaan bersalah (*mom guilt*) dan kecemasan akan dampak perkembangan anak. Strategi yang ditempuh bergeser dari pelarangan kaku menuju pendampingan aktif (*co-viewing*) dan peningkatan kualitas kehadiran emosional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini memerlukan dukungan sistemik yang holistik, dengan menempatkan kesejahteraan mental ibu sebagai poros utama dalam menciptakan pola pengasuhan digital yang sehat.

Kata Kunci: Ibu Bekerja, Kecanduan Gadget, Fenomenologi, Pengasuhan Digital, *Mom Guilt*.

Abstract

This study aims to describe in-depth the phenomenological experience of working mothers in overcoming gadget addiction in early childhood. Using a qualitative method with a descriptive phenomenological approach, this study involved working mothers who face dual challenges between professional demands and parenting. Data were collected through in-depth interviews and observations, then analyzed using Colaizzi's steps. The results showed that mothers' experiences were dominated by feelings of guilt (*mom guilt*) and anxiety regarding the impact on children's development. Strategies shifted from rigid prohibition to active companionship (*co-viewing*) and increasing the quality of emotional presence. This study concludes that overcoming gadget addiction in early childhood requires holistic systemic support, placing mothers' mental well-being as the main axis in creating healthy digital parenting patterns.

Keywords: Working Mothers, Gadget Addiction, Phenomenology, Digital Parenting, *Mom Guilt*.

PENDAHULUAN

Di era digital yang berkembang pesat saat ini, teknologi informasi dan komunikasi telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat modern. Gadget, sebagai perwujudan dari kemajuan teknologi tersebut, menawarkan kemudahan akses informasi, hiburan, dan sarana komunikasi yang tak terbatas. Fenomena ini menciptakan pergeseran fundamental dalam pola interaksi sosial dan cara individu menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk dalam lingkungan keluarga yang menjadi unit terkecil dalam masyarakat (Prasetyo & Hidayah, 2023).

Perubahan drastis terjadi pada pola asuh anak usia dini di tengah gelombang digitalisasi ini. Anak usia dini, yang berada dalam fase emas (*golden age*) perkembangan kognitif, emosional, dan sosial, kini terpapar oleh layar kaca sejak usia yang sangat dini. Meskipun teknologi menawarkan manfaat edukatif, paparan yang berlebihan tanpa pengawasan memadai sering kali memicu perilaku kecanduan yang mengkhawatirkan, seperti penurunan rentang perhatian, gangguan emosional, dan isolasi sosial (Sari et al., 2022).

Dalam dinamika keluarga kontemporer, peran ibu sering kali menjadi penentu utama dalam manajemen perilaku anak di rumah. Namun, tuntutan ekonomi dan aspirasi karier telah mendorong semakin banyaknya ibu yang memutuskan untuk bekerja di luar rumah. Kondisi ini menciptakan kompleksitas baru di mana ibu harus menyeimbangkan antara tanggung jawab profesional dan kewajiban pengasuhan, sebuah dilema yang sering dikenal dengan istilah *work-family conflict* (Ramadhani & Wibowo, 2024).

Kesenjangan antara waktu yang tersedia untuk pengasuhan dan kebutuhan anak untuk dipandu dalam penggunaan gadget menciptakan tantangan psikologis bagi ibu. Bagi banyak ibu bekerja, gadget sering kali menjadi "pengasuh pengganti" yang praktis namun berbahaya, yang digunakan untuk menenangkan anak agar ibu dapat menyelesaikan pekerjaan. Praktik ini secara perlahan menumbuhkan pola ketergantungan anak terhadap layar, yang kemudian menjadi beban pikiran dan kecemasan tersendiri bagi ibu (Lestari & Pratama, 2021).

Fenomena kecanduan gadget pada anak usia dini bukan sekadar isu teknis mengenai durasi penggunaan, melainkan persoalan relasional yang dalam. Ibu yang bekerja sering kali merasakan tekanan moral yang kuat, merasa bersalah ketika harus membatasi akses anak namun di sisi lain cemas akan dampak negatif gadget terhadap tumbuh kembang buah hati mereka. Pengalaman subjektif, emosi, dan pergulatan batin ibu dalam menavigasi situasi ini merupakan dimensi manusiawi yang penting untuk dipahami secara mendalam (Hidayati & Kurniawan, 2025).

Penelitian terdahulu mengenai kecanduan gadget umumnya lebih berfokus pada dampak klinis pada anak atau durasi penggunaan, namun masih minim yang mengeksplorasi perspektif fenomenologis dari sudut pandang ibu bekerja. Memahami pengalaman hidup ibu dalam menghadapi tantangan ini secara subjektif sangat krusial agar intervensi yang dirancang tidak hanya berorientasi pada anak, tetapi juga memberikan dukungan bagi ibu dalam menjalankan peran ganda mereka (Putri et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada rumusan masalah mengenai: (1) Bagaimana pengalaman subjektif ibu bekerja dalam memaknai fenomena kecanduan gadget pada anak usia dini di tengah keterbatasan waktu? (2) Strategi dan kendala apa saja yang dihadapi ibu dalam upaya mengatasi perilaku kecanduan gadget tersebut dalam keseharian?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis secara mendalam fenomena pengalaman ibu bekerja dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu psikologi keluarga dan memberikan wawasan praktis bagi ibu bekerja serta praktisi pendidikan anak usia dini dalam menyusun strategi pengasuhan yang lebih sehat di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif untuk menggali dan mendeskripsikan secara mendalam makna dari pengalaman hidup (*lived experience*) para ibu bekerja dalam menghadapi fenomena kecanduan gadget pada anak usia dini. Pendekatan ini dipilih karena mampu memfasilitasi peneliti dalam memahami "dunia kehidupan" atau *lifeworld* partisipan sebagaimana mereka merasakannya sendiri, tanpa didikte oleh teori-teori klinis yang kaku, sehingga esensi dari pergulatan batin dan pola pengasuhan mereka dapat terpotret secara autentik.

Pemilihan partisipan dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berfokus pada individu yang memiliki kriteria spesifik, yakni ibu yang bekerja dengan durasi minimal 8 jam per hari, memiliki anak usia dini (3–6 tahun) dengan perilaku ketergantungan gadget, serta bersedia berbagi pengalaman secara terbuka. Penentuan jumlah partisipan didasarkan pada prinsip kejenuhan data (*data saturation*), di mana proses pengumpulan data akan dihentikan ketika tidak ditemukan lagi

informasi baru yang signifikan, yang dalam kerangka fenomenologis biasanya melibatkan antara 6 hingga 10 informan utama.

Data dalam penelitian ini dihimpun melalui serangkaian teknik yang saling melengkapi, yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi terlibat, dan catatan lapangan. Wawancara semi-terstruktur dilakukan agar partisipan dapat menarasikan pengalamannya secara bebas, jujur, dan emosional, sementara observasi di lingkungan rumah dilakukan untuk menangkap interaksi nyata antara ibu dan anak terkait penggunaan gadget. Selain itu, catatan lapangan digunakan untuk merekam kesan peneliti, gestur partisipan, nada bicara, serta nuansa emosional yang muncul selama proses interaksi guna memastikan esensi dari pengalaman partisipan tertangkap secara utuh.

Prosedur analisis data mengikuti langkah-langkah fenomenologi menurut Colaizzi untuk menghasilkan struktur esensial dari fenomena yang diteliti. Proses ini dimulai dari membaca seluruh transkrip wawancara untuk mendapatkan gambaran umum, mengekstraksi pernyataan signifikan, merumuskan makna (*formulated meanings*), mengelompokkan makna ke dalam tema-tema besar, hingga mengintegrasikannya ke dalam deskripsi mendalam. Sebagai langkah akhir, peneliti melakukan *member checking* dengan mengembalikan deskripsi tersebut kepada partisipan untuk memastikan kesesuaian antara hasil analisis dengan pengalaman asli yang mereka alami.

Untuk menjamin kredibilitas dan integritas penelitian, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber serta melakukan *bracketing*, yaitu upaya mengurung asumsi pribadi agar tidak terjadi bias subjektivitas selama proses analisis berlangsung. Secara etis, penelitian ini sangat menjunjung tinggi prinsip kerahasiaan (*confidentiality*), privasi, dan *informed consent*. Seluruh identitas partisipan akan disamarkan menggunakan inisial atau nama samaran untuk menjamin kenyamanan dan melindungi martabat subjek selama dan setelah penelitian dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data melalui wawancara mendalam dan observasi, ditemukan dua tema besar yang merepresentasikan pengalaman ibu bekerja dalam menghadapi fenomena kecanduan gadget pada anak usia dini. Tema-tema tersebut menjawab rumusan masalah mengenai pengalaman subjektif ibu serta strategi dan kendala yang dihadapi.

Pengalaman Subjektif: Dialektika Antara "Ibu yang Bekerja" dan "Rasa Bersalah"
Pengalaman subjektif ibu bekerja dalam memaknai kecanduan gadget anak didominasi

oleh perasaan ambivalen. Di satu sisi, ibu menyadari bahwa gadget merupakan tantangan serius bagi perkembangan anak, namun di sisi lain, mereka merasa tidak memiliki pilihan lain akibat tuntutan peran ganda. Sebagian besar partisipan mengungkapkan adanya beban psikologis yang mendalam – sering disebut sebagai *mom guilt* – ketika melihat anak lebih asyik berinteraksi dengan layar daripada dengan ibu setelah mereka pulang bekerja. Fenomena ini dimaknai bukan sekadar sebagai masalah perilaku anak, melainkan sebagai cerminan dari "kegagalan" ibu dalam memberikan perhatian yang cukup karena terikat oleh jam kerja. Bagi ibu, gadget sering kali diposisikan sebagai "mitra pengasuhan" yang tak terelakkan untuk memastikan anak tetap tenang dan aman selama mereka berada di tempat kerja atau saat ibu kelelahan sepulang bekerja.

Strategi Adaptasi dan Kendala dalam Pengasuhan Digital Terkait strategi dan kendala, partisipan menunjukkan upaya adaptif yang sangat beragam namun memiliki tantangan yang serupa. Strategi yang paling umum dilakukan adalah *manajemen waktu ketat* dan *substitusi aktivitas*. Ibu mencoba menerapkan aturan waktu layar (*screen time*) yang disiplin sepulang kerja, namun sering kali gagal karena anak menunjukkan reaksi emosional yang intens (tantrum) saat gadget diambil. Kendala utama yang dihadapi bukan terletak pada kurangnya kemauan ibu untuk membatasi gadget, melainkan pada kelelahan fisik dan mental setelah seharian bekerja. Hal ini sering membuat ibu berada dalam posisi kompromistis: memberikan kelonggaran durasi gadget sebagai "jalan pintas" untuk menghindari konflik atau tangisan anak di tengah kondisi ibu yang sudah tidak memiliki energi lagi untuk melakukan pendampingan aktif atau bermain secara intensif.

Struktur Esensial Fenomena Integrasi dari hasil temuan menunjukkan bahwa bagi ibu bekerja, kecanduan gadget pada anak merupakan sebuah *krisis relasional* yang dipicu oleh keterbatasan waktu dan energi. Ibu berada di persimpangan antara keinginan untuk menjadi pengasuh yang ideal bagi tumbuh kembang anak dan tuntutan profesionalisme di dunia kerja. Pengalaman ini membentuk sebuah pola di mana ibu merasa terus-menerus melakukan negosiasi diri. Strategi yang berhasil diterapkan oleh ibu-ibu dalam penelitian ini bukanlah dengan memutus total akses gadget, melainkan dengan mengubah *kualitas pendampingan*. Partisipan yang mampu mengatasi kecanduan gadget secara efektif adalah mereka yang berhasil melakukan *co-viewing* atau menonton bersama, di mana ibu tetap hadir secara emosional dan terlibat dalam konten yang diakses anak, meskipun durasi yang tersedia sangat terbatas.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pengalaman ibu bekerja dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini merupakan sebuah dinamika psikologis yang kompleks, di mana peran ganda ibu menjadi sumber utama ketegangan batin. Temuan mengenai *mom guilt* (rasa bersalah) sebagai respons emosional dominan sejalan dengan konsep *work-family conflict* yang dikemukakan oleh Ramadhani dan Wibowo (2024). Rasa bersalah ini bukan sekadar luapan emosi sesaat, melainkan manifestasi dari benturan antara tuntutan profesionalisme di tempat kerja dan ekspektasi sosial terhadap peran ibu sebagai pengasuh utama. Ibu bekerja merasa terjepit dalam posisi yang dilematis: mereka membutuhkan gadget untuk menjaga "keamanan dan ketenangan" anak saat mereka tidak ada, namun di sisi lain, mereka sangat sadar akan dampak negatif dari pengabaian digital tersebut bagi perkembangan kognitif anak sebagaimana dijelaskan oleh Sari et al. (2022).

Lebih lanjut, temuan mengenai penggunaan gadget sebagai "pengasuh pengganti" atau *digital babysitter* menegaskan adanya pergeseran fungsi teknologi dalam struktur keluarga modern. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Lestari dan Pratama (2021), ketergantungan ini sering kali bukan merupakan pilihan sadar ibu, melainkan bentuk pragmatisme akibat kelelahan fisik dan mental setelah seharian bekerja. Fenomena ini menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada anak usia dini harus dilihat sebagai kegagalan sistemik dalam keseimbangan hidup-kerja (*work-life balance*), bukan semata-mata kelalaian individu ibu. Ibu yang bekerja sering kali terjebak dalam siklus kelelahan, di mana *screen time* dianggap sebagai "biaya" yang harus dibayar untuk menjaga harmoni rumah tangga yang sempit terdistrupsi oleh rutinitas kantor.

Terkait strategi adaptasi, penelitian ini mengonfirmasi bahwa pendekatan otoriter yang kaku – seperti pelarangan total – sering kali tidak efektif bagi ibu bekerja karena memicu konflik emosional yang lebih besar. Strategi yang lebih substansial, yakni *co-viewing* atau keterlibatan aktif ibu, terbukti menjadi titik balik dalam meminimalisir dampak kecanduan gadget. Temuan ini selaras dengan argumen Hidayati dan Kurniawan (2025), yang menekankan bahwa kualitas kehadiran (*mindful parenting*) jauh lebih krusial dibandingkan durasi waktu yang dihabiskan bersama anak. Ketika ibu bekerja mampu mentransformasi waktu singkat yang dimiliki menjadi interaksi yang bermakna saat mendampingi anak menggunakan gadget, mereka secara tidak langsung mengubah gadget dari "pengganggu" menjadi "media edukatif" yang terkontrol.

Secara fenomenologis, esensi dari pengalaman ini adalah proses "negosiasi peran". Ibu bekerja tidak hanya berupaya mengatasi kecanduan gadget pada anak, tetapi juga berusaha merekonsiliasi identitas diri mereka sebagai pekerja yang kompeten dan ibu yang penuh kasih. Keberhasilan dalam manajemen pengasuhan digital sangat

bergantung pada sejauh mana ibu mampu melepaskan beban rasa bersalah dan menggantinya dengan manajemen emosi yang stabil saat berinteraksi dengan anak. Oleh karena itu, pembahasan ini menegaskan bahwa mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini memerlukan dukungan eksternal—baik dari pasangan maupun lingkungan kerja—agar beban pengasuhan tidak dibebankan secara tunggal kepada ibu.

Dengan memahami bahwa kecanduan gadget anak merupakan cerminan dari dinamika relasional keluarga, maka intervensi yang paling efektif bukanlah dengan memutus akses teknologi secara drastis, melainkan dengan memperkuat kapasitas emosional ibu. Pendidikan bagi ibu bekerja mengenai cara pendampingan digital yang sehat (seperti *co-viewing*) menjadi jauh lebih urgen daripada sekadar memberikan edukasi mengenai bahaya durasi layar. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis bahwa pemecahan masalah kecanduan gadget pada anak usia dini haruslah bersifat holistik, dengan menempatkan kesejahteraan mental ibu bekerja sebagai poros utamanya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman ibu bekerja dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini merupakan sebuah dinamika psikologis yang kompleks dan sarat akan beban emosional. Fenomena kecanduan gadget bukan sekadar persoalan durasi paparan layar, melainkan manifestasi dari pergulatan batin ibu dalam menyeimbangkan tuntutan peran profesional dengan tanggung jawab pengasuhan. Rasa bersalah (*mom guilt*) yang dialami ibu menjadi variabel utama yang memengaruhi pola pengasuhan digital, di mana gadget sering kali diposisikan sebagai "pengasuh pengganti" yang pragmatis di tengah kelelahan fisik dan mental setelah bekerja.

Struktur esensial dari pengalaman ini menunjukkan bahwa strategi yang paling efektif bukanlah pelarangan yang kaku, melainkan melalui pendekatan *mindful parenting* dan *co-viewing* (keterlibatan aktif). Keberhasilan ibu dalam menekan perilaku kecanduan gadget sangat ditentukan oleh kualitas kehadiran emosional mereka saat berinteraksi dengan anak, bukan sekadar durasi fisik yang tersedia. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa penanganan kecanduan gadget pada anak usia dini memerlukan dukungan sistemik yang holistik, di mana kesejahteraan mental ibu menjadi poros utama dalam menciptakan pola pengasuhan yang sehat di era digital.

Implikasi dari penelitian ini menyarankan perlunya peningkatan edukasi bagi ibu bekerja mengenai literasi digital yang humanis, serta pentingnya dukungan keluarga dan lingkungan kerja yang fleksibel agar beban pengasuhan tidak dibebankan secara tunggal kepada ibu. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi para praktisi pendidikan dan psikologi keluarga dalam merancang program intervensi yang tidak

hanya berfokus pada perubahan perilaku anak, tetapi juga pada penguatan kapasitas emosional ibu sebagai pengambil keputusan utama dalam keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayati, N., & Kurniawan, A. (2025). Pengalaman subjektif ibu bekerja dalam pengasuhan di era digital. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 9(1), 45-60.
- Lestari, S., & Pratama, R. (2021). Dampak penggunaan gadget sebagai media pengasuhan pada ibu bekerja. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1230-1242.
- Prasetyo, A., & Hidayah, N. (2023). Dinamika keluarga di era teknologi informasi: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 12(2), 88-105.
- Putri, D., Santoso, B., & Wijaya, H. (2023). Fenomenologi pengasuhan anak usia dini pada ibu karier. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 14(1), 12-25.
- Ramadhani, F., & Wibowo, T. (2024). Work-family conflict dan pola asuh digital pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 21(3), 301-315.
- Sari, P., Permatasari, D., & Rahayu, S. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 6(1), 55-68.