https://conference.untag-sby.ac.id/index.php/semakom E-ISSN: 3032-1190
Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Komunikasi (SEMAKOM) Juli 2026, Vol.04, No. 02, Hal: 385 – 390

Penerapan Diet Media Digital Bagi Orang Tua Gen Alpha di Karang Pilang Surabaya: Studi Fenomenologi Komunikasi Orang Tua-Anak

[1]Zafira Ardhea Rista, [2]Merry Fridha Tri Palupi, [3]Wahyu Kuncoro
[1,2,3]Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
ardhea364@gmail.com

Abstrak
Generasi Alpha tumbuh dalam lingkungan yang tidak terpisah dari gawai sejak usia dini, dengan rata-rata screen time anak Indonesia mencapai 5,9–7,5 jam per hari, jauh melampaui rekomendasi WHO. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengalaman orang tua Gen Alpha di Kecamatan Karang Pilang, Surabaya, dalam menerapkan diet media digital terhadap anak mereka. Pendekatan kualitatif dengan tradisi fenomenologi transendental Moustakas digunakan, dengan data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap lima informan yang dipilih menggunakan purposive sampling. Landasan teori adalah Parental Mediation Theory (Valkenburg et al., 1999; Valkenburg & Peter, 2013). Hasil penelitian menghasilkan delapan tema yang mencakup penetapan aturan screen time, strategi komunikasi aturan, respons anak terhadap aturan, konsistensi emosional orang tua, pemantauan konten, pengalihan aktivitas, fungsi edukatif gawai, dan momen bermakna dalam pendampingan digital. Temuan menunjukkan bahwa kelima strategi Parental Mediation Theory yakni Restrictive Mediation, Active Mediation, Co-using/Co-viewing, Monitoring, dan Technical Mediation terkonfirmasi dalam praktik informan, dengan parental warmth sebagai fondasi paling menentukan. Penerapan diet media digital terwujud bukan hanya melalui aturan verbal, tetapi juga melalui tata kelola fisik lingkungan digital di rumah dan kapasitas emosional orang tua dalam mempertahankan konsistensi.
Kata kunci: Diet Media Digital, Parental Mediation Theory, Studi Fenomenologi

Abstract
Generation Alpha children grow up inseparable from digital devices, with Indonesian children's average screen time reaching 5.9–7.5 hours per day, far exceeding WHO recommendations. This study aims to analyze the lived experiences of Generation Alpha parents in Karang Pilang District, Surabaya, in implementing a digital media diet for their children. A qualitative approach using Moustakas' transcendental phenomenological tradition was employed, with data collected through in-depth interviews, observation, and documentation involving five informants selected via purposive sampling. The theoretical foundation is Parental Mediation Theory (Valkenburg et al., 1999; Valkenburg & Peter, 2013). The research generated eight themes including screen time rule establishment, rule communication strategies, children's responses, parental emotional consistency, content monitoring, activity redirection, the educational function of devices, and meaningful moments in digital accompaniment. All five strategies within Parental Mediation Theory, there is Restrictive Mediation, Active Mediation, Co-using/Co-viewing, Monitoring, and Technical Mediation were confirmed in informants' practices, with parental warmth as the most decisive foundation. Implementation of digital media diet manifests not only through verbal rules, but also through the physical governance of the home's digital environment and parents' emotional capacity to sustain consistency.
Keyword: *Digital Media Diet, Parental Mediation Theory, Phenomenology*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang begitu pesat dalam satu dekade terakhir telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali pada tatanan kehidupan keluarga. Kehadiran internet, smartphone, dan berbagai platform media sosial tidak lagi menjadi barang mewah, melainkan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari rutinitas harian setiap anggota keluarga (Theopilus et al., 2025), Transformasi lingkungan komunikasi keluarga membawa konsekuensi yang mendalam, di mana ruang-ruang interaksi tatap muka yang sebelumnya menjadi inti dari kehangatan keluarga perlahan tergerus oleh kehadiran layar-layar digital yang menyita perhatian setiap individu (Nurselvi Fajria et al., 2025).

Intensitas paparan media digital pada anak-anak di Indonesia telah mencapai tingkat yang sangat mengkhawatirkan. Data Badan Pusat Statistik (2024) mencatat bahwa 39,71 persen anak usia dini di Indonesia telah menggunakan telepon seluler, sedangkan 35,57 persen lainnya sudah mengakses internet. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 menyebutkan bahwa dari 212 juta penduduk Indonesia yang aktif menggunakan internet, sekitar 48 persen di antaranya adalah remaja di bawah usia 18 tahun, dengan rata-rata durasi penggunaan internet mencapai di atas 5 hingga kurang lebih 8 jam per hari. Bahkan, laporan terbaru pada tahun 2025 menyebutkan bahwa anak-anak Indonesia menghabiskan sekitar 7,5 jam per hari di depan layar gawai. World Health Organization (WHO) menetapkan bahwa anak usia 2–4 tahun tidak boleh terpapar layar lebih dari satu jam per hari, sementara anak usia di atas 6 tahun direkomendasikan tidak melebihi dua jam per hari untuk keperluan hiburan (Nurhidayah et al., 2026).

Generasi Alpha, yang lahir antara tahun 2010 hingga 2024, merupakan generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya di era digital, menjadikan gawai sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka sejak usia sangat dini (Irwan & Kamarudin, 2021). Kondisi ini menempatkan orang tua sebagai pihak pertama yang bertanggung jawab untuk mengatur hubungan anak dengan dunia digital. Konsep diet media digital merujuk pada upaya sadar orang tua untuk membatasi, mengatur, dan mengelola konsumsi media digital anak secara terstruktur dan berkelanjutan, mencakup pembatasan durasi, pengaturan konten, pendampingan aktif, dan penyediaan aktivitas alternatif non-digital (Ramadani et al., 2022).

Parental Mediation Theory (PMT) yang dikembangkan oleh Valkenburg dkk. (1999) dan diperbarui pada tahun 2013 mengidentifikasi lima strategi mediasi orang tua dalam mengelola hubungan anak dengan media yakni restrictive mediation, active/instructive mediation, co-viewing/co-using, monitoring, dan technical mediation, dengan parental warmth sebagai fondasi relasional yang menentukan efektivitas keseluruhan strategi tersebut. Penelitian ini menggunakan PMT sebagai kerangka teoretis untuk mendialogkan temuan empiris yang dihasilkan melalui pendekatan fenomenologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman hidup (lived experience) orang tua Gen Alpha di Kecamatan Karang Pilang, Surabaya, dalam menerapkan diet media digital terhadap anak mereka secara mendalam melalui pendekatan fenomenologi transendental Moustakas.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma interpretivisme dan jenis penelitian fenomenologi transendental berdasarkan prosedur tujuh langkah Moustakas (1994).

Fenomenologi transendental dipilih karena kemampuannya menggali esensi dari pengalaman hidup (lived experience) secara mendalam, melampaui sekadar deskripsi perilaku menuju pemahaman atas makna yang subjektif dan kontekstual. Moustakas menegaskan bahwa penelitian fenomenologis dimulai dari epoche, yakni penangguhan prasangka dan asumsi peneliti, untuk membuka ruang bagi pengalaman informan sebagaimana adanya.

Subjek penelitian adalah lima orang tua Gen Alpha yang berdomisili di Kecamatan Karang Pilang, Surabaya, dipilih melalui purposive sampling dengan kriteria: memiliki anak berusia 3–12 tahun yang termasuk Generasi Alpha, telah secara aktif menerapkan aturan atau pembatasan penggunaan gawai minimal enam bulan, dan bersedia diwawancara secara mendalam. Kelima informan terdiri dari tiga perempuan dan dua laki-laki dengan rentang usia 30–45 tahun dan beragam latar belakang pekerjaan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipatif di rumah masing-masing informan, dan dokumentasi. Analisis mengikuti tujuh tahapan Moustakas: epoche, phenomenological reduction, imaginative variation, synthesis, penyusunan deskripsi tekstural, deskripsi struktural, dan deskripsi esensi.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan proses analisis fenomenologis Moustakas yang diterapkan terhadap data wawancara mendalam dan observasi lapangan dari lima informan, penelitian ini menghasilkan delapan tema yang secara organik muncul dari pengalaman hidup para informan. Kedelapan tema tersebut saling terhubung dan membentuk satu narasi utuh tentang bagaimana orang tua Gen Alpha di Karang Pilang menghidupi proses penerapan diet media digital dalam keseharian mereka.

Tema 1: Penetapan Aturan Screen Time. Seluruh informan secara sadar dan aktif menetapkan aturan screen time bagi anak mereka, dengan pendekatan yang beragam sesuai konteks keluarga masing-masing. Ibu Alimah menerapkan sistem alarm 15 menit agar batas waktu bersifat netral dan tidak dapat diperdebatkan. Ibu Yuni membatasi gawai hanya pada akhir pekan maksimal satu jam per hari. Ibu Rizky menetapkan durasi 2–3 jam per hari dengan batas pukul 21.00. Bapak Dian memberlakukan aturan berbasis hari sekolah dan libur dengan kewajiban menyelesaikan tugas rumah terlebih dahulu. Bapak Jo menerapkan batas satu jam per hari dengan fleksibilitas berbasis waktu sela. Observasi lapangan mengkonfirmasi bahwa di seluruh rumah informan, gawai secara fisik berada dalam penguasaan orang tua dan tidak berada dalam jangkauan bebas anak, mencerminkan environmental restrictive mediation sebagai ekstensi dari strategi pembatasan yang bersifat verbal.

Tema 2: Strategi Komunikasi Aturan. Para informan tidak sekadar menetapkan aturan, tetapi secara aktif mengkomunikasikannya kepada anak melalui berbagai strategi. Ibu Alimah menjelaskan alasan di balik aturan secara konsisten agar anak memahami makna, bukan sekadar mematuhi. Bapa Dian menggunakan pendekatan dialog dan musyawarah keluarga untuk membangun kesepakatan bersama. Ibu Yuni menyampaikan aturan secara berulang dengan nada konsisten tanpa ancaman. Temuan ini menunjukkan bahwa active mediation berjalan seiring dengan restrictive mediation: aturan yang efektif bukan semata pembatasan, melainkan juga edukasi.

Tema 3: Respons Anak dan Resistensi Awal. Seluruh informan menghadapi resistensi anak pada fase awal pemberlakuan aturan, mulai dari tangisan, negosiasi, hingga tantrum. Namun data observasi menunjukkan bahwa pada saat kunjungan, anak-anak di seluruh rumah informan telah menginternalisasi aturan tersebut sebagai kebiasaan: bermain di luar tanpa gawai, mengerjakan aktivitas buku, atau berpindah ke aktivitas lain tanpa eskalasi emosional ketika gawai diminta kembali. Resistensi terbukti merupakan fase sementara yang dapat dilewati dengan konsistensi, bukan indikator kegagalan penerapan aturan.

Tema 4: Konsistensi Emosional Orang Tua. Di balik setiap aturan yang berhasil ditegakkan, terdapat perjuangan emosional orang tua yang jarang tampak di permukaan. Ibu Rizky mengakui perasaan marah dan mempertanyakan diri sendiri ketika anak menolak aturan. Bapak Dian mengungkap penyesalan atas keterlambatan membangun fondasi aturan digital sejak awal. Temuan ini mengungkap dimensi baru yang tidak tertangkap dalam penelitian terdahulu: kapasitas emosional orang tua (emotional capacity of parents) sebagai variabel penerapan diet media digital yang melampaui sekadar strategi teknis.

Tema 5: Pemantauan Konten. Seluruh informan melakukan pengawasan konten secara aktif melalui pendampingan langsung, pengecekan riwayat penggunaan, dan pemanfaatan fitur teknis seperti parental control. Monitoring tidak hanya bersifat reaktif setelah konten diakses, melainkan juga preventif melalui kurasi konten awal sebelum gawai diserahkan kepada anak, mencerminkan kombinasi antara monitoring dan technical mediation dalam PMT.

Tema 6: Pengalihan Aktivitas Non-Digital. Penyediaan aktivitas alternatif yang disesuaikan dengan karakter spesifik anak menjadi komponen krusial dalam penerapan diet media digital. Aktivitas yang disiapkan informan mencakup bermain puzzle, membaca buku, bersepeda, bermain bersama teman, dan aktivitas fisik di luar rumah. Keberhasilan pengalihan aktivitas ini bergantung pada pemahaman orang tua terhadap minat dan karakter masing-masing anak, bukan penerapan aktivitas generik yang seragam.

Tema 7: Fungsi Edukatif Gawai. Kelima informan tidak memandang gawai semata-mata sebagai ancaman. Mereka secara aktif memanfaatkan gawai sebagai media pembelajaran, mulai dari konten hafalan surat pendek, pengenalan huruf, pembelajaran bahasa Inggris, hingga pengembangan bakat seni digital. Temuan ini mencerminkan pergeseran paradigma: dari sekadar membatasi menuju mengelola secara cerdas agar potensi teknologi dapat dimaksimalkan untuk perkembangan anak, sejalan dengan co-using dalam PMT.

Tema 8: Momen Bermakna dalam Pendampingan Digital. Momen-momen bermakna yang ditemukan para informan menunjukkan bahwa penerapan diet media digital yang konsisten tidak hanya berdampak pada regulasi penggunaan gawai anak, tetapi juga memperkaya kualitas hubungan orang tua dan anak. Dari Ibu Alimah yang menyaksikan anaknya secara mandiri mencari video gerakan sholat, Ibu Yuni yang mengenang konten TikTok keluarga yang kini ditonton bersama sambil tertawa, hingga anak IF4 yang mengembangkan bakat seni digital hingga memiliki 35 ribu pengikut, semuanya mencerminkan bahwa parental warmth sebagai fondasi PMT menghasilkan buah relasional yang nyata dan bermakna.

Temuan kedelapan tema tersebut kemudian didialogkan dengan Parental Mediation Theory. Kelima strategi PMT yakni restrictive mediation, active/instructive mediation, co-using/co-viewing, monitoring, dan technical mediation terkonfirmasi seluruhnya dalam praktik nyata kelima informan. Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi dua kontribusi konseptual baru

yang melampaui kerangka PMT yang ada. Pertama, environmental restrictive mediation: pembatasan tidak hanya terwujud melalui aturan verbal, tetapi juga melalui tata kelola fisik lingkungan digital di rumah, gawai disimpan dalam penguasaan orang tua, televisi tidak terpasang di sebagian rumah yang secara struktural mengurangi peluang akses anak tanpa ketergantungan pada negosiasi verbal. Kedua, emotional capacity of parents: kapasitas emosional orang tua untuk mengelola diri sendiri selama proses penerapan aturan terbukti menjadi variabel penentu konsistensi jangka panjang, sebuah dimensi yang tidak pernah dirumuskan secara eksplisit dalam PMT maupun penelitian-penelitian terdahulu (Al`ahror, 2024; Damayanti et al., 2024; Dea & Wulandari, 2025; Ramadani et al., 2022; Ruslan et al., 2023)

Penutup

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan diet media digital oleh orang tua Gen Alpha di Karang Pilang berlangsung melalui empat aspek utama yang saling melengkapi: pembatasan durasi, pengaturan konten, pendampingan aktif, dan penyediaan aktivitas alternatif. Penerapan diet media digital yang efektif tidak hanya bekerja pada tataran aturan verbal, tetapi juga melalui tata kelola fisik lingkungan digital di rumah. Resistensi anak pada fase awal terbukti merupakan fase sementara yang dapat dilewati dengan konsistensi. Keberhasilan penerapan sangat ditentukan oleh kapasitas emosional orang tua dalam mengelola diri sendiri. Orang tua tidak memandang gawai sebagai ancaman semata, melainkan sebagai alat yang nilai dan dampaknya ditentukan oleh cara pengelolaannya. Momen-momen bermakna dalam pendampingan digital mengungkap bahwa diet media digital yang konsisten memperkaya kualitas relasi orang tua-anak secara keseluruhan.

Penelitian ini memberikan dua kontribusi konseptual terhadap Parental Mediation Theory: konsep environmental restrictive mediation dan emotional capacity of parents sebagai dimensi baru yang belum dirumuskan secara eksplisit dalam PMT maupun penelitian terdahulu. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah informan yang terbatas pada satu kecamatan di Surabaya, sehingga tidak dapat digeneralisasi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan wilayah, membandingkan pola penerapan diet media digital antar konteks sosio-ekonomi yang berbeda, serta mengeksplorasi perspektif anak sebagai pihak yang merasakan langsung dampak aturan tersebut.

Daftar Pustaka

Al`ahror, D. H. (2024). Peran Komunikasi Interpersonal Orang Tua Milenial pada Anak Usia Dini Generasi Alpha.

Damayanti, I. R., Subiakto, V. U., & Sendrian, R. (2024). Meningkatkan Pendidikan Literasi Digital Media Sosial Pada Gen Alpha. ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 7(2), 175–182. https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v7i2.3893

Dea, C., & Wulandari, W. (2025). Peran Orang Tua dalam Mendidik Anak Generasi Alpha di Era Digital. Kognitif : Jurnal Pendidikan Dan Inovasi Pembelajaran, 1(4), 96–101.

Irwan, & Kamarudin. (2021). Pola Asuh Orang Tua Milenial dalam Mendidik Anak Generasi Alpha di Era Transformasi Digital. Jurnal Basicedu, 5(5), 3(2), 524–532. https://journal.uii.ac.id/ajie/article/view/971

Nurhidayah, I., Salsabilla, T., & Hastuti, E. A. (2026). Screen Time Matters: The Impact of Screen Time on the Risk of Personal–Social Development Outcomes Among Preschool Children in Indonesia: A Cross-Sectional Study. Journal of Multidisciplinary Healthcare, 19(March), 1–12. https://doi.org/10.2147/JMDH.S582301

Nurselvi Fajria, Abie Syifa Mahendra, Martiana Fita Setiani, Faiz Roziqi, Muslikah Muslikah, & Ashari Mahfud. (2025). Digital Parenting Meningkatkan Perkembangan Anak Yang Berkualitas. Journal of Creative Student Research, 3(1), 167–176. https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4748

Ramadani, P., Khaerat, A. U., & Darwis, N. I. (2022). Digital Parenting: Mendidik Anak Gen Alpha bagi Orang Tua Milenial. Jurnal of Educational Technology, Curriculum, Learning, and Communication, 2(Juli), 67–72.

Ruslan, Z. A., Ruslan, Z. A., GH, M., & Sadriani, A. (2023). Peran Orang Tua dalam Mendidik Generasi Alfa di Era Digital Pada SDN Batulaccu Makassar. Ininnawa : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(1), 6–10. https://doi.org/10.26858/ininnawa.v1i1.65

Theopilus, Y., Al Mahmud, A., Davis, H., Octavia, J. R., & Athalia, N. (2025). Parental Mediation, Online Behaviour and Internet Addiction Risk in Children: A Qualitative Diary Study of Parental Perspectives. Human Behavior and Emerging Technologies, 2025(1). https://doi.org/10.1155/hbe2/8832647

Valkenburg, P. M., Krcmar, M., Peeters, A., & Marseille, N. M. (1999). Developing a scale to assess three styles of television mediation: “restrictive mediation,” “instructive mediation,” and “social coviewing.” Journal of Broadcasting and Electronic Media, 43, 52–66.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. Journal of Communication, 63(2), 221–243. https:/