

Pengaruh *Screen Time* terhadap Perkembangan Anak Usia Dini

Eva Manfaatin^{1*}, Mita Aulia²

¹STIT Al-Azmi, Cianjur, Indonesia

²UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, Indonesia

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh *screen time* terhadap perkembangan anak usia dini dan bagaimana peran orang tua dalam mengatasinya. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, mengumpulkan atau mencari artikel yang relevan, menganalisis, dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *screen time* yang berlebihan (di luar batas kewajaran) dapat berdampak negatif bagi berbagai aspek perkembangan anak, mulai dari perkembangan kognitif, bahasa, fisik motorik, dan sosial emosional. Peran orang tua sangat diperlukan dalam rangka mencegah dan mengatasi dampak negatif dari aktivitas *screen time* anak usia dini ini. Pendampingan orang tua ketika anak melakukan aktivitas *screen time* menjadi salah satu cara untuk meminimalisasi dampak negatif dari penggunaan perangkat elektronik oleh anak usia dini.

Kata Kunci: anak usia dini; gawai; perkembangan anak; waktu layar

Abstract: This research aims to identify the influence of *screen time* on early childhood development and the role of parents in overcoming it. This research method uses a literature study, collecting or searching for relevant articles, analyzing and drawing conclusions. The research results show that excessive *screen time* (beyond reasonable limits) can have a negative impact on various aspects of children's development, starting from cognitive, language, physical-motor and social-emotional development. The role of parents is very necessary in order to prevent and overcome the negative impacts of *screen time* activities in early childhood. Parental assistance when children engage in *screen time* activities is one way to minimize the negative impact of the use of electronic devices by young children.

Keywords: child development; early childhood; gadget; *screen time*

*Corresponding Author: Eva Manfaatin, ✉ bundava28@gmail.com

Submitted: 30 Januari 2024; Accepted: 31 Januari 2024; Published: 14 Februari 2024

Pendahuluan

Perkembangan teknologi sekarang ini, terutama perkembangan perangkat digital dan internet, memfasilitasi individu untuk mendapatkan hiburan dengan mudah. Perangkat digital khususnya *smartphone* dan tablet semakin memudahkan siapa pun untuk mengakses konten-konten hiburan. Mulai dari orang dewasa bahkan anak yang masih berusia dini pun menjadi pengguna perangkat digital dan akses internet ini. Perilaku individu dalam menggunakan gawai dan mengakses internet, berkaitan dengan istilah *screen time*. Menurut Merriam-Webster (t.t.), *screen time* adalah waktu yang dihabiskan oleh individu untuk menonton televisi, bermain *video game*, atau menggunakan perangkat elektronik/*gadget* seperti *smartphone* atau *tablet*.

Berdasarkan data Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat (2023), terdapat 32,17% anak usia dini yang mengakses internet dan 38,92% menggunakan telepon seluler. Berdasarkan kategori usia, data Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat (2023) menunjukkan data sebagai

berikut: a) anak berusia kurang dari 1 tahun: 4,28% mengakses internet dan 6,78% menggunakan telepon seluler; b) anak berusia 1-4 tahun: 30,24% mengakses internet dan 36,29% menggunakan telepon seluler; dan c) anak berusia 5-6 tahun: 47,01% mengakses internet dan 56,90% menggunakan telepon seluler. Bila melihat data Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial (2020) (29,03% anak usia dini menggunakan telepon seluler/HP dan 12,04% mengakses internet), maka pada tahun 2023 ini, terjadi peningkatan persentase anak usia dini yang menggunakan telepon seluler dan mengakses internet.

Meningkatnya persentase perilaku *screen time* anak usia dini di Indonesia pada 3 tahun terakhir ini, harus menjadi perhatian khusus bagi orang dewasa baik orang tua, keluarga, maupun guru sebagai lingkungan pendidikan dari anak. Penggunaan telepon seluler atau gawai (*gadget*) serta akses terhadap internet bagi orang dewasa menjadi suatu hal yang dapat dimaklumi karena terkait dengan tuntutan pekerjaan. Namun, *screen time* bagi anak usia dini perlu mendapatkan perhatian, batasan, dan pengawasan orang dewasa, karena selain berpotensi memberikan dampak yang positif, juga berpotensi memberikan dampak yang negatif bagi perkembangan anak.

Penggunaan *gadget* memberikan dampak negatif, seperti kemudahan mendapatkan berbagai macam informasi mengakibatkan anak malas bergerak untuk melakukan berbagai aktivitas. Hal ini akan berpengaruh kurang baik terhadap kesehatan dan perkembangan anak (Fadlilah & Krisnanto, 2019). Peningkatan *screen time* pada anak berpengaruh pada peningkatan masalah perilaku pada anak. Apabila hal ini tidak ditangani, dapat menyebabkan munculnya masalah atau hambatan dalam perkembangan (Simanjuntak, 2023). Adanya peningkatan durasi *screen time* pada anak, dikarenakan peran orang tua yang memfasilitasi anaknya dengan *gadget* atau perangkat elektronik. Menurut Mortensen dkk. (2023) *screen time* sering diberikan orang tua kepada anaknya ketika makan atau kegiatan bermain. Rideout & Robb (2017) menjelaskan bahwa meningkatnya waktu *screen time* pada anak usia dini disebabkan oleh orang tua yang menggunakan perangkat digital atau *gadget* sebagai alat untuk menenangkan anaknya yang sedang rewel atau sebagai pengantar tidur. Praktik pengasuhan orang tua yang seperti ini yang dapat menyebabkan bertambahnya *screen time* anak setiap harinya, sehingga berpotensi menghambat atau mengganggu perkembangan anak.

Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa *screen time* tingkat tinggi memberikan pengaruh negatif pada perkembangan anak usia dini, fungsi kognitif dan prestasi akademik anak menjadi terganggu atau terhambat (Oswald dkk., 2020). Perkembangan media dan

teknologi memberikan tantangan terhadap perkembangan anak, dikarenakan banyaknya dampak negatif dari penggunaan media dan teknologi oleh anak, antara lain mengganggu kesehatan, mengganggu konsentrasi anak di dunia nyata, mengganggu fungsi otak (*Pre Frontal Cortex*), dan menyebabkan ketergantungan pada *gadget* (Subarkah, 2019).

Perkembangan otak merupakan dasar bagi anak dalam pembelajaran, cara berperilaku, dan kesehatan sepanjang hidupnya. Perkembangan otak anak usia dini adalah fondasi bagi fase perkembangan selanjutnya selama kehidupan individu (Ruslianti dkk., 2023). Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-undang (UU) Nomor 20 (2003) tentang Sistem Pendidikan Nasional bab 1 Pasal 1 Nomor 14 yang menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini merupakan pembinaan yang dilaksanakan melalui pemberian stimulus pendidikan yang bertujuan membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak, sehingga anak memiliki kesiapan dalam menghadapi pendidikan selanjutnya”. Maka dari itu, aktivitas *screen time* pada anak usia dini merupakan permasalahan yang memerlukan perhatian semua pihak, terutama orang tua, keluarga, guru, dan lingkungan masyarakat tempat anak tersebut tinggal, demi mendukung tercapainya perkembangan anak yang optimal, sehingga individu memiliki kesiapan dalam memasuki fase perkembangan selanjutnya dan berperan besar menentukan kualitas individu selama hidupnya.

Adanya pengaruh dari aktivitas *screen time* terhadap perkembangan anak usia dini telah menjadi pembahasan dari para peneliti. Studi literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana pengaruh *screen time* terhadap perkembangan anak dan bagaimana peran orang tua dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Metode

Metode dalam penelitian ini adalah studi literatur. Studi literatur adalah penelitian yang menggunakan data sekunder dari berbagai literatur yang relevan dengan topik atau permasalahan dalam penelitian, bersumber dari referensi atau artikel yang relevan. Studi literatur merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan cara mengumpulkan, meninjau, menganalisis, dan menyintesis literatur yang sesuai dengan topik penelitian yang menjadi objek penelitian (Sugiyono, 2012). Pencarian literatur memanfaatkan *Google Cendekia* (*Google Scholar*) pada literatur periode 2019-2024 bersumber dari jurnal nasional, berjumlah 25 artikel yang ditinjau dalam studi literatur ini yang sesuai dengan topik penelitian. Adapun teknik analisis data pada penelitian ini sebagai berikut: 1) pengumpulan sumber data, penulisan

literatur ini bersumber dari data-data artikel dari jurnal-jurnal dan sumber internet; 2) reduksi data, sumber data dianalisis kemudian diambil materi yang sesuai atau berkaitan dengan topik atau judul penelitian; dan 3) penarikan kesimpulan, keseluruhan sumber data yang telah dikumpulkan selanjutnya disimpulkan untuk memperoleh hasil penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil tinjauan literatur pada 25 artikel yang berkaitan dengan topik penelitian. Penulis menemukan bahwa aktivitas *screen time* mempengaruhi perkembangan anak usia dini dan bagaimana pentingnya peran orang tua dalam memberikan pengawasan terhadap aktivitas *screen time* anaknya di rumah serta bagaimana peran guru dalam memanfaatkan perangkat elektronik untuk menunjang aktivitas pembelajaran. Berikut ini hasil tinjauan dari beberapa artikel yang menjadi sumber penelitian.

Tabel 1. Hasil Tinjauan Literatur

No	Judul	Nama Penulis dan Tahun Publikasi	Hasil
1	Meta-analisis Pengaruh Penggunaan <i>Gadget</i> terhadap Perkembangan Bahasa Anak.	Abida dkk. (2022)	penggunaan <i>gadget</i> dapat meningkatkan keterlambatan perkembangan bahasa pada anak , namun secara statistik tidak signifikan.
2	Waktu Paparan Layar dan Keterlambatan Perkembangan pada Anak Balita di Tanjung Duren – Jakarta Barat	Azlina dan Surjadi (2023)	Waktu paparan layar berhubungan dengan kemungkinan keterlambatan perkembangan pada anak usia dini tetapi. Waktu paparan layar pada anak perempuan lebih tinggi dari anak laki-laki, tetapi tidak ditemukan hubungan antara jenis kelamin anak dengan keterlambatan perkembangan
3	Pengaruh <i>Gadget</i> terhadap Anak Usia Dini	Batubara dkk. (2023)	Penggunaan <i>gadget</i> pada anak usia dini memberikan pengaruh positif seperti peningkatan kemampuan kognitif, dan memberikan pengaruh negatif seperti gangguan tidur, ketergantungan, dan kemampuan berkomunikasi sosial. Sehingga memerlukan pengawasan dari orang tua dari segi waktu dan konten.
4	Peran <i>Screen Time</i> dan <i>Gadget</i> terhadap Kemampuan Berbahasa pada Anak Usia Dini	Haura dan Pranoto (2022)	<i>Screen time</i> dan penggunaan <i>gadget</i> membantu anak untuk memperoleh kemampuan berbahasa Inggris (kosakata) dan literasi. Tetapi membutuhkan pengawasan orang tua.
5	Gambaran Perkembangan Psikososial Anak Prasekolah Berdasarkan Tingkat Ketergantungan <i>Gadget</i>	Irmayani dkk. (2021)	Anak yang tidak memiliki ketergantungan pada <i>gadget</i> , memiliki perkembangan psikososial yang baik, sedangkan anak yang memiliki ketergantungan pada <i>gadget</i> memiliki perkembangan psikososial yang kurang.

6	Dampak <i>Smartphone</i> terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 4-8 Tahun Di Desa Serang Kecamatan Cikarang Selatan	Mahfuji dan Lastriani (2023)	Penggunaan <i>smartphone</i> pada anak memberikan dampak positif dan negatif pada perkembangan sosial emosional anak dan berpengaruh pada pembelajaran anak. Kerja sama kedua orang tua dalam mengatasi ketergantungan anak terhadap <i>smartphone</i> memberikan perubahan terhadap penggunaan <i>smartphone</i> pada anak.
7	Studi Deskriptif Penerapan <i>Screen Time</i> terhadap Aspek Perkembangan Anak Usia Dini	Nurhamida dkk. (2023)	Penerapan <i>screen time</i> dalam pembelajaran di sekolah berkaitan dengan seluruh tugas perkembangan anak. Penerapan <i>screen time</i> yang efektif (diawasi dan dikendalikan orang tua atau guru serta adanya Batasan waktu) mendukung pembelajaran, pengalaman belajar, bermain anak, memperkuat komunikasi anak dengan orang tua, dan orang lain.
8	Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> terhadap Personal Sosial pada Anak Usia Prasekolah: <i>Literatur Review</i>	Oktafia dkk. (2022)	Penggunaan <i>Gadget</i> lebih dari 1 jam sampai 2 jam per hari dapat memberikan dampak terhadap personal sosial anak prasekolah. Perlunya pendampingan pada anak usia prasekolah dalam menggunakan <i>gadget</i> agar tidak melebihi durasi yang dianjurkan.
9	Hubungan <i>Screen Time</i> dan Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini: <i>A Literature Review</i>	Priyoambodo dan Suminar (2021)	Terdapat korelasi yang negatif antara pengaruh paparan media elektronik (TV dan gawai) terhadap perkembangan Bahasa anak usia dini. <i>Screen time</i> pada anak usia 3-4 tahun tidak dapat memprediksi perkembangan Bahasa saat anak berusia 5 tahun. Interaksi anak dengan orang tua, keluarga, dan lingkungan memberikan stimulasi lebih baik bagi perkembangan Bahasa anak usia dini.
10	Korelasi <i>Screen Time</i> terhadap Perkembangan Berbahasa Anak Usia Dini 2-5 Tahun	Purwanto dan Adjie (2021)	Sebagian besar anak yang memiliki <i>screen time</i> lebih dari 2 jam per hari memiliki perkembangan berbahasa yang normal. Tidak ada korelasi antara <i>screen time</i> dan perkembangan berbahasa anak usia 2-5 tahun.
11	Pengaruh Kecanduan Gawai terhadap Disregulasi Emosi Anak Usia Dini	Rachmat dkk. (2021)	Disregulasi emosi pada anak usia dini dipengaruhi oleh tingkat penggunaan <i>Smartphone</i> . Munculnya emosi negatif pada diri anak disebabkan oleh kecanduan anak usia dini terhadap <i>smartphone</i> . Pengasuhan yang positif harus benar-benar dipahami oleh orang tua dalam menghadapi era yang serba digital ini.
12	Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap Perkembangan Anak Usia Dini	Sawitri dkk. (2019)	Melihat dampaknya terhadap perkembangan anak, <i>smartphone</i> sebaiknya tidak diberikan pada anak di bawah umur 8 tahun, usia tersebut lebih baik diarahkan pada aktivitas dengan lingkungan sosial. Untuk meminimalisasi efek negatif dari penggunaan <i>Smartphone</i> dan memaksimalkan manfaatnya, maka penggunaan <i>Smartphone</i> pada usia anak

			usia dini harus di bawah bimbingan orang tuanya.
13	Analisis Dampak <i>Screen Time</i> terhadap Potensi Tantrum dan Perkembangan Anak Usia Dini	Setyarini dkk. (2023)	Analisis uji korelasi didapatkan tingkat korelasi yang kuat, semakin tinggi intensitas <i>screen time</i> , akan meningkatkan potensi tantrum dan keterlambatan perkembangan pada anak usia dini. Kegiatan <i>screen time</i> pada anak usia dini membutuhkan bimbingan dan pengawasan orang tua.
14	Dampak Penggunaan <i>Gadget</i> pada Anak Usia Dini Studi Kasus pada Anak Usia Dini Desa Siolip	Siregar (2022)	Dampak penggunaan <i>gadget</i> oleh anak usia menyebabkan terganggunya perkembangan sosial anak, anak kehilangan konsentrasi, mengganggu kesehatan mata, perilaku anak menjadi tidak stabil, seperti mudah marah dan menangis. Diperlukan pengawasan orang tua dalam hal penggunaan <i>gadget</i> , bila anak telah mengalami ketergantungan terhadap <i>gadget</i> , hendaknya ada pengawasan yang tegas dan batasan durasi penggunaannya.
15	<i>The Effect of Smartphone Addiction in Early Childhood Towards Emotional Development: A Correlational Study</i>	Hartati dkk. (2023)	Perkembangan emosional anak dipengaruhi oleh tingkat penggunaan anak terhadap <i>smartphone</i> . Orang tua tidak meremehkan penggunaan anak terhadap <i>smartphone</i> , agar aspek emosional anak berkembang lebih positif.
16	<i>The Effect of Phone Use on Early Children's Social Emotional Development</i>	Hsb dkk. (2023)	Penggunaan <i>smartphone</i> pada anak dapat memberikan dampak negatif terhadap interaksi sosial, perkembangan komunikasi, pola tidur, dan kesehatan mental anak serta berpotensi menyebabkan isolasi sosial. Konten yang tidak pantas bagi anak-anak juga memberikan dampak negatif pada perkembangan sosial emosional.
17	<i>Literatur Review: Pengaruh Screen Time terhadap Masalah Perilaku Anak</i>	Simanjuntak (2023)	Peningkatan durasi <i>screen time</i> pada anak berhubungan secara signifikan dengan peningkatan masalah perilaku pada anak. Masalah ini bila tidak ditangani dapat mengakibatkan masalah atau hambatan pada perkembangan anak.
18	<i>Does TikTok Effective in Stimulating Language Development for Children Aged 5-6?</i>	(Karimah dkk., 2022)	Penggunaan aplikasi TikTok berpengaruh pada keterampilan berbahasa anak usia 5-6 tahun. Pihak sekolah dapat memanfaatkan berbagai media pembelajaran, termasuk menggunakan aplikasi TikTok untuk memfasilitasi perkembangan anak.
19	<i>Analysis of the Influence of Gadgets on Children's Emotional Intelligence</i>	Paramita dkk. (2023)	Penggunaan yang ekseisif atau tidak terkontrol dapat menyebabkan masalah-masalah emosional seperti kecemasan, depresi, dan kurangnya kesadaran akan lingkungan sekitar. Peran orang tua sangat penting dalam membatasi penggunaan <i>gadget</i> dan memberikan akses yang luas terhadap kegiatan yang mengembangkan kecerdasan emosional anak.
20	Hubungan <i>Screen Time</i> dengan Perkembangan Personal Sosial	Ayuningtyas (2023)	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>screen time</i> dengan perkembangan personal sosial anak usia prasekolah. Orang tua

	Anak Usia Pra Sekolah di TK ABA Al Mujahidin Wonosari		memiliki peranan penting untuk membatasi aktivitas <i>screen time</i> anak dan memantau tingkat perkembangan personal sosial pada anak.
21	Dampak Youtube terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini 5-6 Tahun di Desa Pasir Indah Kecamatan Kunto Darussalam Kabupaten Rokan Hulu	Fat'aningsih (2023)	Dampak positif Youtube terhadap perkembangan bahasa anak yaitu: menstimulus keterampilan bahasa anak, meningkatkan kosa kata, memahami kalimat perintah dan aturan saat menirukan video yang ditonton, meningkatkan rasa ingin tahu anak sehingga anak bertanya dan bercerita. Dampak negatifnya yaitu: ketergantungan pada Youtube atau <i>gadget</i> , emosional anak meningkat ketika orang tua melarang dan membatasi, tidak mendengarkan kalimat perintah dari orang tua, menambah perbendaharaan kata yang tidak pantas, dan paparan radiasi.
22	Pengaruh <i>Gadget</i> terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini di Kelompok A RA Miftahul Ulum 1 Pesanggar Pegantenan Pamekasan	Kholilah (2022)	Terdapat pengaruh antara penggunaan <i>gadget</i> dengan motorik kasar anak usia dini.
23	Pengaruh Frekuensi Penggunaan Gawai terhadap Perilaku Prososial Anak Usia Dini 5-6 Tahun	Kirana (2023)	Penggunaan gawai berpengaruh terhadap perilaku prososial anak usia dini. Pembatasan frekuensi penggunaan gawai oleh anak harus diperhatikan agar perilaku prososial anak dapat berkembang sesuai dengan tahapan usia anak.
24	Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Perilaku Egosentris, Agresif, dan Pembangkangan Anak Usia Dini di TK Islam Al-Husna Cisereh	Nofiani (2021)	Penggunaan <i>smartphone</i> memiliki pengaruh yang lemah terhadap perilaku egosentris, agresif, dan pembangkangan. Penggunaan <i>smartphone</i> oleh anak masih terbilang wajar jika tidak lebih dari 2 jam per hari. <i>Smartphone</i> memiliki pengaruh yang positif bila digunakan dengan durasi pada batas kewajaran, dan akan memiliki pengaruh yang negatif bila digunakan oleh anak seharian, sehingga anak tidak memiliki kegiatan bermain dan berkomunikasi dengan teman sebayanya.
25	Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Perkembangan Mental Emosional Anak Prasekolah pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Bantul	Pamuji (2022)	Terdapat hubungan antara penggunaan <i>gadget</i> dengan perkembangan mental emosional anak prasekolah pada masa pandemi Covid-19. Anak yang menggunakan <i>gadget</i> dengan buruk berpeluang lebih besar mengalami masalah dalam perkembangan mental emosionalnya dibandingkan anak yang menggunakan <i>gadget</i> dengan baik.

Berdasarkan tabel 1 di atas, ditemukan beberapa poin penting berkaitan dengan topik penelitian, yaitu: waktu yang wajar dari aktivitas *screen time* yang dilakukan oleh anak usia dini agar tidak berdampak negatif pada perkembangannya; aspek-aspek perkembangan yang

berpotensi terkena dampak negatif dari *screen time* yang ekseesif; upaya orang tua dalam mencegah, meminimalisasi, atau mengatasi efek negatif dari *screen time* yang berlebihan; dan upaya orang tua atau guru dalam memanfaatkan aktivitas *screen time* (penggunaan perangkat elektronik/*gadget*) dalam memfasilitasi perkembangan anak.

Durasi *Screen Time* yang Wajar

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu pemakaian perangkat elektronik atau aktivitas *screen time* yang wajar bagi anak usia dini adalah tidak lebih dari 1-2 jam setiap harinya (Nofiani, 2021; Oktafia dkk., 2022; Purwanto & Adjie, 2021) Hal ini sesuai dengan panduan (World Health Organization (WHO), 2019) tentang durasi *screen time* yang wajar bagi anak usia dini yaitu sebagai berikut: a) anak berusia kurang dari 1 tahun tidak direkomendasikan untuk melakukan aktivitas *screen time*; b) anak berusia 1-2 tahun. Anak berusia 1 tahun sebaiknya tidak melakukan *screen time*, untuk anak berusia 2 tahun durasi *screen time* tidak lebih dari 1 jam (kurang dari satu jam lebih disarankan); c) anak berusia 3-4 tahun, durasi *screen time* tidak lebih dari 1 jam. Durasi *screen time* ini didasarkan pada pertimbangan bahwa anak usia dini harus lebih beraktivitas fisik, aktif bermain, dan berinteraksi dengan lingkungan untuk menstimulasi perkembangannya. Aktivitas menggunakan perangkat elektronik untuk bermain *game* atau menonton tayangan video, akan mengurangi aktivitas fisik dan meningkatkan aktivitas *sedentary*, anak malas bergerak dan tidak mau berinteraksi dengan lingkungannya karena asyik dengan aktivitas *screen time* yang dia lakukan.

Dampak Negatif *Screen Time* terhadap Perkembangan Anak

Berdasarkan panduan dari WHO mengenai aktivitas *screen time* pada anak usia dini, aktivitas ini akan berdampak negatif pada perkembangan anak bila dilakukan di luar batas kewajaran atau berlebihan dari segi durasi atau konten yang dilihat tidak pantas bagi anak seusianya. Penelitian Azlina & Surjadi (2023) tentang durasi *screen time* dan keterlambatan perkembangan anak balita menunjukkan bahwa durasi *screen time* berhubungan dengan kemungkinan keterlambatan perkembangan pada anak usia dini tetapi. Waktu pajanan layar pada anak perempuan lebih tinggi dari anak laki-laki, tetapi tidak ditemukan hubungan antara jenis kelamin anak dengan keterlambatan perkembangan.

Berdasarkan pendapat Mahfuji & Lastriani (2023) bahwa aktivitas *screen time* berdampak negatif pada perkembangan kognitif anak dan aktivitas belajarnya. Menurut Siregar (2022) anak menjadi kehilangan konsentrasi, ketika anak kecanduan *gadget* maka akan sulit untuk fokus. Seperti ketika dipanggil atau diajak berbicara dia tidak merespons karena fokus

perhatiannya sepenuhnya pada *gadget* yang sedang dimainkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Sulaiman (2020) bahwa penggunaan *smartphone* menyebabkan anak mengalami hal-hal sebagai berikut: a) tidak fokus pada saat belajar, *smartphone* mampu mengalihkan perhatian dan fokus anak saat belajar, karena pikirannya selalu terfokus pada *smartphone*; b) dapat menyebabkan kecanduan, anak tidak bisa lepas dari *smartphone* mulai dari bangun tidur sampai kembali tidur, sehingga merasa gelisah, cemas, takut bila berpisah dengan *smartphone* yang mereka miliki (nomophobia); c) prestasi akademik menurun, kurangnya daya tangkap dan daya ingat dalam proses pembelajaran karena teralihkannya perhatiannya pada perangkat elektronik seperti *smartphone*; d) berkurangnya daya tangkap otak dan daya ingat, dikarenakan kecenderungan anak mengandalkan *smartphone* untuk beraktivitas sehari-hari seperti merekam percakapan, memanfaatkan mesin pencarian untuk setiap apa pun yang tidak diketahui.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas *screen time* memiliki pengaruh terhadap perkembangan bahasa anak usia dini, Walaupun ada penelitian yang menunjukkan pengaruh tersebut tidak signifikan. Abida dkk. (2022) menjelaskan bahwa penggunaan *gadget* meningkatkan keterlambatan perkembangan bahasa. Penelitian Fat'aningsih (2023) tentang aktivitas *screen time* anak yang menonton video *streaming*, bahwa anak dapat memperoleh kosakata, gaya bicara yang tidak sepatutnya di dengar anak usia dini bila menonton konten yang tidak sesuai dengan usianya. Pemilihan isi tontonan yang tidak tepat memang menjadi penyebab munculnya dampak negatif dari menonton video *streaming*. Menurut Priyoambodo dan Suminar (2021) munculnya hambatan dalam perkembangan bahasa anak disebabkan oleh konten yang ditonton oleh anak biasanya berbahasa Inggris atau bahasa dari negara lain yang berbeda dengan bahasanya sehari-hari. Sehingga, anak menjadi pendiam dan kurang banyak berbicara ketika berinteraksi dengan orang lain karena mereka merasa kebingungan dalam memahami serta merespons orang yang mengajaknya berbicara. Namun berbeda dengan penelitian Purwanto & Adjie (2021), bahwa korelasi antara *screen time* dan perkembangan bahasa anak usia dini tidak signifikan. Karena adanya faktor lain yang menghambat perkembangan bahasa pada anak usia dini antara lain: kurangnya stimulasi, latar belakang pendidikan orang tua, lingkungan keluarga yang multilingual (berbagai bahasa), adanya riwayat keterlambatan berbahasa di keluarga, dan sebagainya.

Berkaitan dengan aktivitas *screen time* dan perkembangan fisik motorik anak usia dini, aktivitas *screen time* dengan durasi lama, anak menjadi malas bergerak, duduk atau berbaring sepanjang hari dapat mengakibatkan hambatan perkembangan fisik motorik, karena kurangnya

stimulasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Kholilah (2022), bahwa terdapat pengaruh penggunaan *gadget* dengan perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Anak yang durasinya lama dalam menggunakan *gadget* sering mengalami sakit mata, seperti merasa panas dan kelihatan merah akibat radiasi dari *gadget* tersebut (Siregar, 2022). Dampak paparan radiasi yang ditimbulkan *gadget* dapat mengganggu indra penglihatan anak Fat'aningsih (2023). Selain mengganggu kesehatan mata, durasi *screen time* yang lama dapat mengakibatkan anak sulit tidur dan sulit untuk bangun pagi (Hsb dkk., 2023). Kondisi kurang tidur bila terjadi dalam jangka panjang, akan mempengaruhi perkembangan kognitif dan emosional anak, sehingga berdampak pada penurunan prestasi akademik dan interaksi sosial. Penggunaan ponsel pada malam hari berpotensi memicu kecemasan dan depresi, pada akhirnya penggunaan ponsel yang berlebihan memiliki dampak negatif pada kesehatan mental anak.

Aktivitas *screen time* berpengaruh negatif pada perkembangan sosial emosional anak usia dini (Mahfuji & Lastriani, 2023). Penelitian Pamuji (2022) menjelaskan bahwa anak prasekolah yang menggunakan *gadget* dengan buruk berpeluang 1,9 kali mengalami gangguan perkembangan mental emosional dibandingkan pada anak prasekolah yang menggunakan *gadget* dengan baik. Beberapa penelitian menjelaskan dampak negatif dari *screen time* yang berlebihan pada anak, yaitu: a) perkembangan psikososial yang kurang, anak tidak mampu bersosialisasi, tidak mampu berinteraksi, tidak mampu mengontrol diri, mudah putus asa, tidak memiliki inisiatif, pemalu, sering bertengkar, mudah marah dan menangis (Batubara dkk., 2023; Irmayani dkk., 2021; Siregar, 2022); b) menyebabkan isolasi sosial (Hsb dkk., 2023); c) merenggangnya hubungan dan interaksi dengan orang tua (Oktafia dkk., 2022); d) disregulasi emosi, munculnya emosi-emosi negatif pada diri anak usia dini (Rachmat dkk., 2021); e) berpeluang lebih besar mengalami *tantrum*, karena anak tidak terhubung dengan lingkungannya, sulit mengendalikan emosi jika menghadapi penolakan (Setyarini dkk., 2023); f) munculnya masalah perilaku pada anak (*externalizing problem* dan *internalizing problem*); g) berdampak pada *emotional intelligence* anak (Paramita dkk., 2023); dan h) berdampak negatif pada perilaku prososial anak, anak tidak mampu berempati dan menghargai orang lain (Kirana, 2023).

Peran Orang Tua dalam Aktivitas *Screen Time* Anak

Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa *screen time* atau penggunaan perangkat digital dapat berpotensi memberikan dampak positif maupun dampak negatif, tergantung pada durasi dan konten yang dilihat (Nofiani, 2021). Peran orang tua dibutuhkan dalam proses

perkembangan anak, pembatasan penggunaan perangkat elektronik, mengawasi tontonan anak, dan mengajak anak untuk senantiasa bersosialisasi (Setyarini dkk., 2023). Orang tua sebaiknya terlibat aktif saat aktivitas *screen time* anak (Haura & Pranoto, 2022). Orang tua harus menjelaskan dengan tegas tentang batasan-batasan bagi anaknya ketika menggunakan *gadget*, lebih berhati-hati dalam memilih permainan dan aplikasi yang ada pada *gadget* (Imron, 2017).

Cara orang tua dalam mengatasi anak yang kecanduan *smartphone* adalah dengan menyusun jadwal penggunaan *smartphone* untuk anaknya dan jadwal tersebut harus ditaati oleh semua, orang tua tidak boleh memberikan keleluasaan pada anak. Memberi anak mainan lain untuk mengalihkan perhatiannya dari *smartphone*. Kedua orang tua saling bekerja sama agar mampu mengatasi ketergantungan anaknya kepada *smartphone*, peraturan yang dibuat mengenai penggunaan *smartphone* merupakan hasil kesepakatan bersama. Kedua orang tua pun harus sama-sama meluangkan waktu untuk bersama dan bermain dengan anak (Mahfuji & Lastriani, 2023).

Ada beberapa cara untuk meminimalisasi dampak *gadget* terhadap perkembangan anak yaitu: a) orang tua meluangkan waktu untuk berinteraksi dengan anak dan berbicara tentang hal-hal yang disukainya; b) orang tua mengajak anak bermain di luar rumah, orang tua memberikan anak permainan-permainan edukatif yang ramah anak dan bermanfaat bagi tumbuh kembangnya; c) orang tua menyusun jadwal penggunaan *gadget* untuk melatih anak tentang kedisiplinan; dan d) orang tua menjadikan anak sebagai rekan atau partner dalam melakukan aktivitasnya, agar fokus anak teralihkan dari *gadget* (Mimin, 2022).

Simpulan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *screen time* yang berlebihan (di luar batas kewajaran) dapat berdampak negatif bagi berbagai aspek perkembangan anak, mulai dari perkembangan kognitif, bahasa, fisik motorik, dan sosial emosional. Peran orang tua sangat diperlukan dalam rangka mencegah dan mengatasi dampak negatif dari aktivitas *screen time* anak usia dini ini. Pendampingan orang tua ketika anak melakukan aktivitas *screen time* menjadi salah satu cara untuk meminimalisasi dampak negatif dari penggunaan perangkat elektronik oleh anak usia dini.

Daftar Pustaka

- Abida, L. L., Pertiwi, N. F. A., & Ali, M. (2022). META-ANALISIS PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN BAHASA PADA ANAK. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 2(02).
- Ayuningtyas, D. (2023). *Hubungan Screen Time dengan Perkembangan Personal Sosial Anak Usia Pra Sekolah di TK ABA Al Mujahidin Wonosari*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada.
- Azlina, F., & Surjadi, L. M. (2023). Waktu Pajanan Layar dan Keterlambatan Perkembangan pada Anak Balita di Tanjung Duren–Jakarta Barat. *Journal of Medicine and Health*, 5(2), 136–145.
- Batubara, M., Nasution, M. I. M., Syahrin, T. A., Lubis, M. Y., Nujaima, I., & Husna, A. U. (2023). PENGARUH GADGET TERHADAP ANAK USIA DINI. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 8106–8112.
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. (2023). *Profil Anak Usia Dini 2023*. Badan Pusat Statistik.
- Fadlilah, S., & Krisnanto, P. D. (2019). Analisis Penggunaan Gadget dan Interaksi Sosial Anak Usia Pra Sekolah di Taman Kanak-Kanak Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2).
- Fat'aningsih. (2023). *Dampak Youtube terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini 5-6 Tahun di Desa Pasir Indah Kecamatan Kunto Darussalam Kabupaten Rokan Hulu*. UIN Sultan Syarif Kasim.
- Hartati, S., Rachmawaty, M., Rachmat, I. F., & Maryani, I. (2023). The Effect of Smartphone Addiction in Early Childhood Towards Emotional Development: A Correlational Study. *Asia-Pacific Journal of Research in Early Childhood Education*, 17(1).
- Haura, F. M., & Pranoto, Y. K. S. (2022). Peran Screen Time Dan Gadget Terhadap Kemampuan Berbahasa Pada Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 5(1), 396–401.
- Hsb, N. F., Kholida, N., Rahmi, N., Maghfiroh, M., & Sitorus, M. (2023). THE EFFECT OF PHONE USE ON EARLY CHILDREN'S SOCIAL EMOTIONAL DEVELOPMENT. *Jurnal Scientia*, 12(03), 2276–2282.
- Imron, R. (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan sosial dan emosional anak prasekolah di Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 148–154.
- Irmayani, Sunarti, & Alam, R. I. (2021). Gambaran Perkembangan Psikososial Anak Prasekolah Berdasarkan Tingkat Ketergantungan Gadget. *Window of Nursing Journal*, 2(1), 64–72. <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.290>

- Karimah, L. S., Deporos, S. R. C., Kustiawan, U., & Maningtyas, D. T. (2022). Does TikTok Effective in Stimulating Language Development for Children Aged 5-6? *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 7(1), 11–22.
- Kholilah. (2022). *Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak USIA Dini Di Kelompok A RA Miftahul Ulum 1 Pesanggar Pegantenan Pamekasan*. IAIN Madura.
- Kirana, A. (2023). *PENGARUH FREKUENSI PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP PERILAKU PROSOSIAL ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN*.
- Mahfuji, M., & Lastriani, K. (2023). Dampak Smartphone Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 4-8 Tahun Di Desa Serang Kecamatan Cikarang Selatan. *El Banar: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(1), 37–48.
- Merriam-Webster. (t.t.). *Screen Time*. Diambil 30 Desember 2023, dari <https://www.merriam-webster.com/dictionary/screen%20time>
- Mimin, E. (2022). Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Aspek-Aspek Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 6(2).
- Mortensen, S. R., Schmidt-Persson, J., Olesen, L. G., Egebæk, H. K., Boye, H., Bilenberg, N., & Grøntved, A. (2023). Parental Recreational Screen Media Practices and Behavioral Difficulties Among Danish 7-Year-Old Children. *Academic Pediatrics*, 23(3), 667–674.
- Nofiani, F. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Perilaku Egosentris, Agresif Dan Pembangkangan Anak Usia Dini Di TK Islam Al-Husna Cisereh*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Nurhamida, Marhun, M., & Inten, D. N. (2023). Studi Deskriptif Penerapan Screen Time terhadap Aspek Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Riset Pendidikan Guru Paud*, 55–62.
- Oktafia, D. P., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2022). Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Personal Sosial Pada Anak Usia Prasekolah: Literatur Review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 31–47.
- Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G. E., & Moore, V. M. (2020). Psychological impacts of “screen time” and “green time” for children and adolescents: A systematic scoping review. *PloS one*, 15(9), e0237725.
- Pamuji, S. D. (2022). *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Mental Emosional Anak Prasekolah pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Bantul*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan.
- Paramita, P. E., Zulkifli, Z., Aziz, F., & Supendi, D. (2023). ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF GADGETS ON CHILDREN’S EMOTIONAL INTELLIGENCE. *Jurnal Scientia*, 12(01), 132–137.
- Priyoambodo, G. A. E., & Suminar, D. R. (2021). Hubungan Screen Time dan Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini: A Literature Review. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(5), 375–397.

- Purwanto, N. P., & Adjie, E. K. K. (2021). KORELASI SCREEN TIME TERHADAP PERKEMBANGAN BERBAHASA ANAK USIA 2-5 TAHUN. *Ebers Papyrus*, 27(2), 66–74.
- Rachmat, I. F., Hartati, S., & Erdawati, E. (2021). Pengaruh kecanduan gawai terhadap disregulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Jendela Bunda Program Studi PG-PAUD Universitas Muhammadiyah Cirebon*, 8(2), 33–45.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2017). The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight. *San Francisco, CA: Common Sense Media*, 263, 283.
- Ruslianti, Sabariah, Saqinah, F., & Susanti, D. (2023). Perkembangan Otak Anak Usia Dini dan Dampaknya pada Kehidupan Seumur Hidup. *Jurnal Tambora*, 7(1), 302–311.
- Sawitri, Y., Yannaty, I. A., Widyastika, S. I., Harumsih, T. D., & Musyarofah, H. F. (2019). Dampak penggunaan smartphone terhadap perkembangan anak usia dini. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMP*, 1, 691–697.
- Setyarini, D. I., Rengganis, S. G., Ardhiani, I. T., & Mas'udah, E. K. (2023). Analisis Dampak Screen Time terhadap Potensi Tantrum dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2496–2504.
- Simanjuntak, S. (2023). LITERATUR REVIEW: PENGARUH SCREEN TIME TERHADAP MASALAH PERILAKU ANAK. *JURNAL KEPERAWATAN*, 11(1), 64–80.
- Siregar, I. S. (2022). *Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Studi Kasus Pada Anak Usia Dini Desa Siolip*.
- Subarkah, M. A. (2019). Pengaruh gadget terhadap perkembangan anak. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 15(1).
- Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial. (2020). *Profil Anak Usia Dini 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulaiman, J. M. (2020). Pengaruh Media Belajar Smartphone Terhadap Belajar Siswa Di Era Pandemi Covid-19:(The Influence of Smartphone Learning Media on Student Learning in The Era Pandemi Covid-19). *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal*, 2(2), 94–106.
- Undang-undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003). <https://peraturan.bpk.go.id/Download/32160/UU%20Nomor%2020%20Tahun%202003.pdf>
- World Health Organization (WHO). (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1>