



Dampak Paparan *Screen Time* Berlebih terhadap Perkembangan Kognitif dan Sosial Anak Usia Dini

Shaumi Salsabila¹, Rikni Hemalia Putri², Wajni³, Najwa Rahma Aulia⁴

IAIN Takengon⁽¹⁾ IAIN Takengon⁽²⁾ IAIN Takengon⁽³⁾ IAIN Takengon⁽⁴⁾

Abstrak

Di era digital, penggunaan gawai telah bergeser fungsi dari alat komunikasi menjadi *digital pacifier* (alat penenang digital) bagi anak usia dini. Fenomena *digital parenting* ini sering kali dianggap sebagai solusi instan bagi orang tua untuk mengatasi tantrum atau kebosanan anak, namun tanpa disadari membawa risiko jangka panjang terhadap proses tumbuh kembang anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak paparan *screen time* berlebih terhadap anak usia dini, dengan fokus pada risiko keterlembatan bicara, penurunan fokus, dan degradasi empati. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan Teknik analisis konten terhadap berbagai jurnal penelitian psikologi perkembangan dan teknologi pendidikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir (2016-2026). Hasil analisis menunjukkan bahwa durasi layar melampaui rekomendasi global (WHO) berkorelasi signifikan dengan hambatan perkembangan bahasa (*speech delay*) akibat kurangnya stimulasi verbal dua arah. Secara kognitif, paparan konten visual yang cepat memicu penurunan rentang perhatian (*attention span*). Secara sosial, penggunaan gawai sebagai alat penenang menghambat kemampuan anak dalam meregulasi emosi secara mandiri dan menurunkan kepekaan empati terhadap lingkungan sekitar. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi bagi orang tua mengenai Batasan *screen time* dan pentingnya pendampingan aktif (*co-viewing*) untuk memitigasi dampak negatif teknologi pada masa keemasan anak.

Kata Kunci: *Screen Time, Digital Pacifier, Perkembangan Kognitif, Interaksi Sosial, Anak Usia Dini.*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital di era modern telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pola pengasuhan anak. Penggunaan gawai yang awalnya berfungsi sebagai alat komunikasi kini telah bergeser menjadi sarana hiburan bahkan penenang (*digital pacifier*) bagi anak usia dini. Fenomena ini semakin umum terjadi, terutama ketika orang tua menghadapi situasi anak yang rewel, bosan, atau tantrum.

Di satu sisi, teknologi digital memberikan kemudahan dan akses terhadap berbagai konten edukatif. Namun di sisi lain, penggunaan gawai yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap tumbuh kembang anak. Anak usia dini yang berada pada masa *golden age* sangat membutuhkan stimulasi langsung melalui interaksi sosial dan komunikasi verbal dua arah. Ketika interaksi tersebut tergantikan oleh paparan layar (*screen time*) yang berlebihan, maka risiko gangguan perkembangan menjadi semakin besar.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa paparan *screen time* yang berlebihan dapat berdampak pada keterlambatan perkembangan bahasa (*speech delay*), penurunan

kemampuan fokus (*attention span*), serta terganggunya perkembangan sosial dan emosional anak, termasuk empati. Selain itu, penggunaan gawai sebagai alat penenang dapat menghambat kemampuan anak dalam mengelola emosi secara mandiri.

Berdasarkan rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*), durasi penggunaan layar pada anak usia dini perlu dibatasi secara ketat. Namun dalam praktiknya, masih banyak orang tua yang belum memahami pentingnya pembatasan tersebut serta kurangnya pendampingan aktif (*co-viewing*) saat anak menggunakan gawai.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis dampak penggunaan gawai sebagai *digital pacifier* terhadap perkembangan anak usia dini, khususnya dalam aspek bahasa, kognitif, dan sosial-emosional. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya pengawasan dan pendampingan dalam penggunaan teknologi pada anak.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis secara mendalam fenomena penggunaan gawai sebagai *digital pacifier* serta dampaknya terhadap perkembangan anak usia dini berdasarkan berbagai sumber ilmiah yang relevan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur dengan mengkaji berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, serta laporan penelitian yang berkaitan dengan penggunaan gawai, *screen time*, dan perkembangan anak usia dini. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan publikasi dalam kurun waktu 10 tahun terakhir (2016–2026) agar informasi yang diperoleh bersifat aktual dan relevan.

Kriteria pemilihan sumber meliputi: (1) relevansi dengan topik penelitian, (2) kredibilitas sumber (jurnal terindeks, buku akademik, dan publikasi resmi), serta (3) keterbaruan data. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan informasi yang berkaitan dengan dampak penggunaan gawai terhadap aspek perkembangan bahasa, kognitif, dan sosial-emosional anak usia dini.

Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) reduksi data dengan memilih informasi yang relevan, (2) penyajian data dalam bentuk deskripsi naratif, dan (3) penarikan kesimpulan berdasarkan pola dan hubungan antar temuan dari berbagai sumber yang dianalisis.

Dengan menggunakan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dampak penggunaan gawai sebagai *digital pacifier* serta pentingnya peran orang tua dalam mengontrol dan mendampingi penggunaan teknologi pada anak usia dini.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian literatur dari berbagai jurnal dan sumber ilmiah dalam kurun waktu 2016–2026, ditemukan bahwa penggunaan gawai pada anak usia dini telah mengalami pergeseran fungsi, yaitu tidak hanya sebagai media hiburan dan edukasi, tetapi juga sebagai *digital pacifier* atau alat penenang. Praktik ini umumnya dilakukan oleh orang tua untuk mengatasi perilaku anak seperti tantrum, rewel, atau kebosanan.

1. Dampak terhadap Perkembangan Bahasa

Hasil analisis menunjukkan bahwa paparan screen time yang berlebihan berkorelasi dengan keterlambatan perkembangan bahasa (*speech delay*). Hal ini disebabkan oleh

berkurangnya interaksi verbal dua arah antara anak dan orang tua. Anak yang lebih sering terpapar layar cenderung menjadi penerima pasif, sehingga kesempatan untuk mengembangkan kemampuan berbicara menjadi terbatas.

Berdasarkan penelitian dari Nadya Putri Purwanto dan Eko Kristanto Kunta Adjie (2017) menyatakan bahwa perbandingan anak yang memiliki *screen time* lebih dari 2 jam per hari mencapai 63,1% dan anak yang memiliki *screen time* kurang dari 2 jam perhari mencapai 52,3%, artinya anak yang memiliki *screen time* lebih dari 2 jam sehari lebih tinggi rata rata nya. Namun untuk efek dari *screen time* terhadap perkembangan bahasa anak yaitu 52,4% hasilnya normal tidak mengalami keterlambatan bahasa sedangkan 47, 7% mengalami keterlambatan bahasa. Artinya, tidak di temukan korelasi yang signifikan antara *screen time* dengan keterlambatan pengembangan bahasa. Hal ini bergantung pada pengaruh dari orang tua, jika ada pengawasan orang tua terhadap *screen time* dapat membuat anak lebih bijak dalam penggunaannya yang awalnya menimbulkan efek negatif berubah menjadi efek positif.

Tetapi, dalam penelitian Rahma Widyaningrum (2023) menunjukkan hasil yang berbeda dikarenakan korelasi *screen time* dengan perkembangan Bahasa menunjukkan skor 6,80. Menurut hasil observasi pada anak usia 6 tahun dalam tahap perkembangan Bahasa masuk dalam indikator yang kurang baik, hal ini diperoleh dari wawancara salah satu orang tua anak f, mengatakan “semenjak ada HP, susah diajak bicara, susah mengungkapkan apa yang dirasakan, kosa katanya kurang, itu karena main game terus.” Hal tersebut didukung oleh (Subarkah, 2019) majunya teknologi menjadi sebuah tantangan bagi anak perkembangan anak, salah satunya dapat memengaruhi sikap tindakan anak, rawan terhadap perkembangan anak seperti terganggunya perkembangan bahasa anak dan sulit konsentrasi. Namun, pada penelitian ini peran orang tua sama seperti penelitian sebelumnya bahwa peran orang tua sama seperti penelitian sebelumnya bahwa peran orang tua memengaruhi *screen time* gawai pada anak.

Berdasarkan hasil analisis literatur yang dipaparkan, terdapat dinamika yang kompleks pada pengaruh penggunaan gawai terhadap perkembangan bahasa anak usia dini. Di satu sisi, paparan layar (*screen time*) yang berlebihan tanpa pengawasan terbukti menjadi faktor risiko utama keterlambatan berbicara (*speech delay*). Hal ini terjadi karena interaksi satu arah dengan gawai mengurangi frekuensi komunikasi verbal dua arah yang esensial bagi balita. Namun, di sisi lain, gawai juga dapat berpotensi menstimulasi kemampuan bahasa apabila digunakan sebagai media pembelajaran interaktif yang didampingi oleh orang tua. Perbedaan temuan ini mengindikasikan bahwa dampak gawai tidak bersifat mutlak, melainkan sangat bergantung pada kualitas konten dan kehadiran orang tua sebagai fasilitator komunikasi.

Selain faktor durasi dan pengawasan, kualitas interaksi yang terjadi selama penggunaan gawai juga menjadi aspek penting yang memengaruhi perkembangan bahasa anak. Anak usia dini pada dasarnya belajar bahasa melalui proses imitasi, repetisi, dan respons langsung dari lingkungan sekitarnya. Ketika anak lebih banyak berinteraksi dengan layar dibandingkan dengan manusia, maka proses alami tersebut menjadi berkurang. Hal ini menyebabkan anak tidak terbiasa merespons percakapan secara aktif, seperti menjawab pertanyaan, mengekspresikan keinginan, maupun memahami konteks komunikasi sosial.

Lebih lanjut, paparan konten digital yang bersifat satu arah, seperti video atau animasi tanpa interaksi, cenderung tidak memberikan kesempatan bagi anak untuk berlatih kemampuan pragmatik bahasa, yaitu kemampuan menggunakan bahasa dalam konteks sosial. Anak mungkin mampu meniru kata atau frasa tertentu dari tayangan, namun tidak memahami makna dan penggunaannya dalam situasi nyata. Akibatnya, perkembangan bahasa menjadi tidak optimal, terutama dalam aspek komunikasi fungsional.

Di sisi lain, penggunaan gawai yang disertai dengan pendampingan aktif dari orang tua (co-viewing) terbukti dapat meningkatkan kualitas stimulasi bahasa. Dalam kondisi ini, orang tua dapat mengajak anak berdialog, menjelaskan isi konten, serta mengajukan pertanyaan yang merangsang kemampuan berpikir dan berbicara anak. Interaksi semacam ini mampu mengubah aktivitas pasif menjadi pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Selain itu, faktor lingkungan keluarga juga turut berperan dalam memperkuat atau memperlemah dampak screen time terhadap perkembangan bahasa. Anak yang tumbuh dalam lingkungan yang kaya akan komunikasi verbal, seperti sering diajak berbicara, dibacakan cerita, dan dilibatkan dalam percakapan sehari-hari, cenderung memiliki kemampuan bahasa yang lebih baik meskipun terpapar gawai. Sebaliknya, pada lingkungan yang minim interaksi, penggunaan gawai berlebih dapat memperparah keterlambatan bahasa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dampak screen time terhadap perkembangan bahasa anak usia dini tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya durasi penggunaan, tetapi juga oleh kualitas interaksi, jenis konten, serta keterlibatan orang tua dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, pendekatan yang bijak dan seimbang sangat diperlukan agar teknologi dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu perkembangan, bukan menjadi penghambat dalam proses pemerolehan bahasa anak.

2. Dampak terhadap Perkembangan Kognitif

Dari aspek kognitif, penggunaan gawai secara berlebihan dapat memengaruhi kemampuan fokus atau *attention span* anak. Konten digital yang cepat dan menarik secara visual membuat anak terbiasa dengan stimulasi instan, sehingga kesulitan mempertahankan perhatian dalam aktivitas yang membutuhkan konsentrasi lebih lama, seperti belajar atau berinteraksi secara langsung.

Berdasarkan penelitian studi tahun 2025, *screen time* berlebihan pada anak usia dini berisiko mengganggu perkembangan kognitif, menurunkan atensi, serta menghambat kemampuan berbahasa. Meskipun berpotensi edukatif jika didampingi, penggunaan perangkat digital yang tinggi sering memicu masalah fokus, perilaku, dan kemampuan memecahkan masalah anak. Adapun dampak kognitif yang dipicu oleh paparan *screen time* (Nida Illaha Filza, dkk, 2025), diantaranya:

- a. Gangguan atensi dan memori. *Screen time* yang tinggi berbanding lurus dengan menurunnya kemampuan atensi, fokus, memori kerja, dan konsentrasi anak.
- b. Penurunan kemampuan Bahasa. Paparan layar berlebihan mengurangi interaksi dua arah yang krusial, sehingga mengakibatkan keterlambatan kemampuan berbahasa.
- c. Permasalahan perilaku dan emosi. Anak yang menghabiskan banyak waktu di depan layar rentan mengalami masalah emosional, impulsivitas, dan potensi kecemasan.
- d. Struktur otak. Beberapa studi menunjukkan *screen time* tinggi seringkali dikaitkan dengan berkurangnya ketebalan korteks (bagian otak yang memproses informasi) pada anak
- e. Potensi positif (dengan catatan). Konten edukatif yang diawasi oleh orang tua dapat meningkatkan literasi digital dan kemampuan *problem solving* tertentu, namun *screen time* tetap harus dibatasi.

Tetapi meskipun demikian, dalam penelitiannya, mereka mengungkapkan bahwa meskipun hubungan cenderung negatif, durasi *screen time* tidak selalu berpengaruh secara signifikan terhadap kognitif jika ada interaksi langsung yang memadai.

Selain memengaruhi perhatian dan memori, paparan screen time yang berlebihan juga berdampak pada perkembangan fungsi eksekutif anak. Fungsi eksekutif meliputi kemampuan merencanakan, mengendalikan diri, mengambil keputusan, serta memecahkan masalah. Pada anak usia dini, kemampuan ini masih dalam tahap perkembangan dan sangat membutuhkan stimulasi melalui aktivitas nyata seperti bermain, eksplorasi lingkungan, serta

interaksi sosial. Ketika anak terlalu sering terpapar layar, kesempatan untuk melatih fungsi eksekutif tersebut menjadi berkurang, sehingga anak cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur perilaku dan berpikir secara fleksibel.

Selain itu, paparan konten digital yang serba cepat dan instan dapat membentuk pola pikir anak yang menginginkan hasil secara cepat (*instant gratification*). Hal ini berdampak pada menurunnya kemampuan anak dalam menghadapi proses belajar yang membutuhkan kesabaran dan ketekunan. Anak menjadi lebih mudah merasa bosan, kurang tekun, dan cenderung menghindari aktivitas yang menantang secara kognitif.

Dari sisi proses belajar, penggunaan gawai yang berlebihan juga dapat mengurangi pengalaman belajar berbasis eksplorasi. Padahal, anak usia dini belajar secara optimal melalui pengalaman langsung (*hands-on experience*), seperti menyentuh, mencoba, dan berinteraksi dengan objek di sekitarnya. Ketika pengalaman ini tergantikan oleh aktivitas pasif di depan layar, maka perkembangan kognitif anak menjadi kurang terstimulasi secara menyeluruh.

Namun demikian, penting untuk dipahami bahwa tidak semua penggunaan gawai berdampak negatif. Penggunaan konten edukatif yang dirancang secara interaktif, seperti permainan yang melatih logika, pengenalan bentuk, warna, atau pemecahan masalah sederhana, dapat memberikan stimulasi kognitif yang bermanfaat. Hal ini terutama efektif apabila didampingi oleh orang tua yang membantu menjelaskan, mengarahkan, dan mengaitkan konten dengan pengalaman nyata anak.

Lebih lanjut, keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas non-digital menjadi kunci utama dalam menjaga perkembangan kognitif anak. Aktivitas seperti membaca buku, bermain peran, menyusun *puzzle*, serta kegiatan fisik lainnya terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan daya ingat anak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dampak *screen time* terhadap perkembangan kognitif anak bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti durasi penggunaan, jenis konten, serta keterlibatan orang tua. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan yang bijak agar teknologi dapat menjadi sarana pendukung perkembangan kognitif, bukan justru menjadi penghambat dalam proses belajar anak usia dini.

3. Dampak terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional

Berdasarkan penelitian (Wulandari, 2024) mengungkapkan bahwa pengaruh *screen time* terhadap perkembangan emosional anak usia dini memberikan hasil 100% setuju dari 9 responden yang mengisi angketnya.

Perkembangan sosial-emosional ialah proses perubahan yang terjadi pada kemampuan anak guna memahami juga mengekspresikan emosi, membangun hubungan bersama orang lain, dan mengelola perilakunya. Perkembangan sosial-emosional terhadap anak usia dini ialah satu diantara aspek signifikan yang harus diberi perhatian. Aspek ini meliputi kemampuan anak dalam berinteraksi dengan orang lain, mengekspresikan emosi, dan mengelola emosinya. Waktu penggunaan layar (*screen time*) pada anak usai dini dapat berdampak positif dan negatif terhadap perkembangan sosial-emosionalnya.

Adapun dampak positif *screen time* menurut Istiqomah (2019), antara lain mampu meningkatkan keterampilan bahasa dan komunikasi. Anak-anak dapat belajar bahasa dan keterampilan bahasa dan komunikasi dengan menonton video, mendengarkan musik, atau bermain game yang interaktif, meningkatkan kreativitas. Anak-anak dapat mengembangkan kreativitas dengan menggunakan aplikasi atau permainan yang kreatif, dan meningkatkan pengetahuan. Anak-anak dapat belajar tentang dunia di sekitar mereka dengan menonton video atau membaca buku digital.

Sedangkan dampak negatifnya (Malau dkk, 2023), *screen time* dapat menyebabkan *speech delay*, dan mampu menghambat interaksi sosial, anak-anak yang seringkali bermain di depan layar cenderung minim melakukan interaksi bersama orang lain. *Screen time* yang

berlebih mampu meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, anak-anak yang terlalu banyak menonton konten kekerasan atau negatif berisiko mengalami depresi maupun kecemasan, dan mampu mengalami peningkatan risiko kecanduan.

Secara sosial-emosional, penggunaan gawai sebagai alat penenang dapat menghambat kemampuan anak dalam mengelola emosi secara mandiri. Anak menjadi bergantung pada gawai untuk merasa tenang, sehingga kurang terlatih dalam menghadapi dan mengatasi emosi negatif. Selain itu, berkurangnya interaksi sosial juga berdampak pada menurunnya kemampuan empati dan kepekaan terhadap lingkungan sekitar.

Berdasarkan penelitian (Wulandari, 2024) mengungkapkan bahwa pengaruh *screen time* terhadap perkembangan emosional anak usia dini memberikan hasil 100% setuju dari 9 responden yang mengisi angketnya.

Perkembangan sosial-emosional ialah proses perubahan yang terjadi pada kemampuan anak guna memahami juga mengekspresikan emosi, membangun hubungan bersama orang lain, dan mengelola perilakunya. Perkembangan sosial-emosional terhadap anak usia dini ialah satu diantara aspek signifikan yang harus diberi perhatian. Aspek ini meliputi kemampuan anak dalam berinteraksi dengan orang lain, mengekspresikan emosi, dan mengelola emosinya. Waktu penggunaan layar (*screen time*) pada anak usia dini dapat berdampak positif dan negatif terhadap perkembangan sosial-emosionalnya.

Adapun dampak positif *screen time* menurut Istiqomah (2019), antara lain mampu meningkatkan keterampilan bahasa dan komunikasi. Anak-anak dapat belajar bahasa dan keterampilan bahasa dan komunikasi dengan menonton video, mendengarkan musik, atau bermain game yang interaktif, meningkatkan kreativitas. Anak-anak dapat mengembangkan kreativitas dengan menggunakan aplikasi atau permainan yang kreatif, dan meningkatkan pengetahuan. Anak-anak dapat belajar tentang dunia di sekitar mereka dengan menonton video atau membaca buku digital.

Sedangkan dampak negatifnya (Malau dkk, 2023), *screen time* dapat menyebabkan *speech delay*, dan mampu menghambat interaksi sosial, anak-anak yang seringkali bermain di depan layar cenderung minim melakukan interaksi bersama orang lain. *Screen time* yang berlebih mampu meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, anak-anak yang terlalu banyak menonton konten kekerasan atau negatif berisiko mengalami depresi maupun kecemasan, dan mampu mengalami peningkatan risiko kecanduan.

Secara sosial-emosional, penggunaan gawai sebagai alat penenang dapat menghambat kemampuan anak dalam mengelola emosi secara mandiri. Anak menjadi bergantung pada gawai untuk merasa tenang, sehingga kurang terlatih dalam menghadapi dan mengatasi emosi negatif. Selain itu, berkurangnya interaksi sosial juga berdampak pada menurunnya kemampuan empati dan kepekaan terhadap lingkungan sekitar.

4. Peran Orang Tua dalam Penggunaan Gawai

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa peran orang tua sangat menentukan dalam meminimalisir dampak negatif penggunaan gawai. Kurangnya pengawasan dan pendampingan menyebabkan anak lebih bebas mengakses konten tanpa batasan yang jelas. Sebaliknya, keterlibatan orang tua melalui pendampingan aktif (*co-viewing*) dapat membantu anak memahami konten serta meningkatkan interaksi yang lebih bermakna.

Berdasarkan hasil penelitian Novi Hidayanti dkk (2023) terkait peran orang tua dalam penggunaan gawai terhadap anak usia dini, terbagi menjadi beberapa aspek. Yaitu dalam aspek pembatasan waktu penggunaan gawai pada anak diungkapkan bahwa orang tua memberikan Batasan waktu yang cukup beragam kepada anak tergantung pada usia anak. Anak berusia dua tahun diberikan batasan waktu paling lama 10-15 menit karena pada usia tersebut anak masih dalam proses pengenalan. Namun untuk anak usia 3-5 tahun akan diberikan batasan waktu paling sebentar 30 menit dan paling lama 1 jam. Disamping itu, beberapa orang tua memberikan batasan waktu pada anak bergantung pada kondisi baik dari

orang tua, anak, dan lingkungan. Ketika orang tua sedang sibuk dengan hal lain, maka orang tua akan memberikan Batasan waktu 1 sampai 2 jam, berbeda pula saat orang tua tidak sibuk, maka orang tua akan memberikan waktu sekitar 30 menit, sehingga orang dan anak dapat bermain atau melakukan aktivitas lain selain menggunakan gawai. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sundus (2018) penggunaan gawai pada anak perlu dibatasi penggunaan waktu yang dihabiskannya. Orang tua akan memberikan batasan durasi di hari-hari sekolah agar anak lebih banyak waktunya untuk belajar dan mengerjakan tugas. Hal ini diperkuat oleh pendapat Sergi, dkk (2017), orang tua memberikan waktu bermain gawai terutama aplikasi game ketika anak sudah menyelesaikan tugas sekolahnya, serta ketika berpergian dan saat menunggu di tempat-tempat publik. Berbeda pula dengan Sekarasih (2016) bahwa orang tua akan memberikan izin menggunakan gawai khusus dihari minggu, karena hari tersebut adalah hari bermain anak. Hal ini dikuatkan oleh Rosen, dkk (2014) bahwa jumlah waktu yang baik bagi anak yang berusia dibawah 10 tahun harus kurang dari 40 menit atau 2 jam sehari.

Kemudian dalam aspek batasan jarak penggunaan, orang tua memberikan batasan jarak mata anak ke gawai agar terhindari dari paparan radiasi yang membuat sakit pada area mata dan kelelahan fisik seperti leher dan badannya. Meskipun anak akan mendekati layar gawai Ketika gambar pada videonya tidak terlihat jelas maka orang tua akan memberikan peringatan kepada anak untuk tidak mendekati layar. Selain itu juga, beberapa orang tua memperbolehkan anak menggunakan gawai sambil tiduran atau telungkup dengan syarat gawainya diletakkan pada tembok ataupun bantal sehingga jarak mata anak ke layar tetap terjaga karena terdapat pengaruh jarak pandang ketika anak menggunakan gawai kurang dari 30 cm, seperti mata minus atau kelainan mata lainnya (Handriani & Mahawati, 2016). Hal ini sesuai dengan pernyataan Basnet, dkk (2018) orang yang menghabiskan lebih dari 2 jam di depan gawai setiap hari atau lebih dari 15 jam perminggu akan mengalami gejala visual termasuk ketegangan mata, mata lelah, iritasi, rasa terbakar, kemerahan, penglihatan kabur dan ganda.

Selanjutnya dalam aspek batasan aplikasi penelitian mengungkapkan bahwa orang tua memberikan beberapa batasan terhadap pengaksesan aplikasi, kepada anaknya, seperti pembatasan aplikasi YouTube, orang tua tidak memberikan izin anak untuk mengakses aplikasi YouTube ini karena anak dapat dengan mudah menemukan video yang beragam yang terkadang tidak sesuai dengan usianya sehingga orang tua hanya memberikan izin kepada anaknya untuk menggunakan YouTube Kids karena YouTube Kids lebih aman dan konten-konten yang di dalamnya berisi konten anak-anak, seperti kartun. Selain itu juga, orang tua memberikan batasan terhadap aplikasi permainan yang tidak memiliki edukasi bagi anaknya. Bukan hanya kedua aplikasi tersebut yang di Batasi melainkan orang tua sangat mengantisipasi anaknya agar tidak menggunakan aplikasi media sosial, terutama Facebook. Seperti halnya yang di ungkapkan oleh Schlebbe (2020) orang tua membatasi akses anak ke aplikasi dan konten yang ada di dalam gawai sehingga anak masih diberikan izin untuk menjalankan aplikasinya. Namun orang tua tidak memberikan izin kepada anaknya untuk tidak menggunakan aplikasi online. Hal ini dilakukan orang tua untuk mengurangi dan menghindari anak terhadap resiko online serta mencegah anak menjadi kecanduan terlebih anak belum memiliki control diri (Catherine et al., 2017)

Dalam aspek batasan konten penelitian menyatakan bahwa orang tua memberikan batasan kepada anaknya berupa konten *gaming*, mukbang, kekerasan, atau *bullying*. Alasan pembatasan konten tersebut karena konten tersebut mengandung kata dan perilaku yang kurang baik bagi anak. Pembatasan itu bertujuan agar anak tidak mencontohnya yang dapat menyebabkan terbentuknya perilaku ketika anak sudah dewasa. Hal ini sejalan dengan (Sekarasih 2016). Bahwa orang tua menetapkan batasan konten kekerasan dan seksual kepada anak. Diperkuat oleh Nikken & Jansz (2014), orang tua menetapkan batasan pada

konten seperti film, musik yang dilihat, di dengar, digunakan oleh anaknya. Ketika anak menerima aturan yang di berlakukan oleh orang tua tersebut mengurangi kemungkinan anak akan terpapar konten yang tidak pantas (Shin 2015)

Terakhir dalam aspek batasan perangkat dinyatakan bahwa orang tua hanya mengizinkan menggunakan gawai milik orang tuanya. Alasan orang tua hanya memberikan gawai nya dan tidak mengizinkan anak memiliki gawai sendiri agar terkontrol semua aktivitas yang dilakukan oleh anaknya ketika mengunduh, menonton. Jika anak memiliki gawai sendiri dikhawatirkan anak akan menggunakan kunci yang membuat orang tua sulit mengaksesnya, dan anak tidak ijin ketika menggunakannya. Hal ini sejalan dengan (Collier et al 2016). Ketika anak sudah memiliki gawai sendiri orang tua memiliki kesulitan ketika ingin menerapkan batasan. Ditambahkan oleh (Izzaura 2014). Orang tua akan menghadapi berlawanan Dan penolakan dari anak ketika mereka tidak mau mematuhi aturan yang diberikan oleh orang tua.

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa langkah konkret yang dapat diimplementasikan orang tua untuk memitigasi dampak negative dari gawai, diantaranya:

- a. Penerapan aturan durasi yang ketat. Orang tua perlu mematuhi rekomendasi global yang membatasi *screen time* maksimal 1 jam per hari untuk anak usia 3-5 tahun.
- b. Prioritas pendampingan (*co-viewing*). Orang tua tidak boleh menjadikan gawai sebagai *digital pacifier* atau alat penenang saat anak rewel. Sebaliknya, orang tua harus hadir untuk menjelaskan konten yang ditonton sebagai alat untuk menstimulasi interaksi dua arah.
- c. Kurasi konten dan aplikasi. Penggunaan aplikasi khusus seperti *YouTube Kids* sangat disarankan untuk menghindari paparan konten kekerasan atau iklan yang tidak sesuai dengan usia anak.
- d. Pengaturan jarak dan postur. Untuk menjaga kesehatan fisik, jarak pandang antara mata anak dan layar minimal harus dijaga di atas 30 cm guna menghindari risiko gangguan penglihatan seperti mata minus.
- e. Penyediaan aktivitas pengganti. Mengalihkan perhatian anak melalui permainan fisik atau buku cerita saat orang tua tidak sibuk dapat membantu anak melepaskan ketergantungan pada gawai.

Peran orang tua juga sangat penting dalam membentuk pola kebiasaan digital (*digital habit*) anak sejak usia dini. Anak cenderung meniru perilaku orang tua, sehingga penggunaan gawai oleh orang tua sendiri menjadi contoh yang secara tidak langsung akan diikuti oleh anak. Apabila orang tua sering menggunakan gawai secara berlebihan di hadapan anak, maka anak akan menganggap perilaku tersebut sebagai sesuatu yang wajar. Oleh karena itu, orang tua perlu menjadi role model dalam penggunaan teknologi yang sehat dan seimbang.

Lebih lanjut, penting bagi orang tua untuk menerapkan konsistensi dalam aturan penggunaan gawai. Tidak konsisten, seperti memberikan kelonggaran berlebihan pada situasi tertentu, dapat membuat anak bingung terhadap batasan yang telah ditetapkan. Konsistensi aturan akan membantu anak memahami disiplin serta mengembangkan kontrol diri dalam menggunakan gawai.

Selain itu, komunikasi terbuka antara orang tua dan anak juga menjadi faktor penting dalam pengelolaan penggunaan gawai. Orang tua dapat memberikan pemahaman sederhana kepada anak mengenai alasan pembatasan penggunaan gawai, sehingga anak tidak merasa dibatasi secara sepihak. Pendekatan ini juga dapat membantu anak belajar bertanggung jawab terhadap penggunaan teknologi sejak dini.

Peran orang tua juga dapat diperkuat melalui penciptaan lingkungan yang mendukung aktivitas non-digital. Misalnya, menyediakan waktu khusus untuk bermain bersama, membaca buku, atau melakukan kegiatan kreatif seperti menggambar dan bermain

peran. Lingkungan yang kaya akan aktivitas alternatif ini dapat mengurangi ketergantungan anak terhadap gawai sekaligus meningkatkan kualitas interaksi dalam keluarga.

Di samping itu, orang tua juga perlu meningkatkan literasi digital agar mampu memahami perkembangan teknologi dan risiko yang mungkin dihadapi anak. Dengan pemahaman yang baik, orang tua dapat lebih selektif dalam memilih aplikasi, mengatur fitur keamanan, serta mengantisipasi potensi dampak negatif dari penggunaan gawai.

Dengan demikian, peran orang tua tidak hanya sebatas sebagai pengawas, tetapi juga sebagai pendidik, fasilitator, dan teladan dalam penggunaan teknologi. Pendekatan yang holistik dan konsisten akan membantu anak memanfaatkan gawai secara bijak, sehingga dampak negatif dapat diminimalisir dan manfaat positifnya dapat dioptimalkan dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini.

5. Pentingnya Pembatasan *Screen Time*

Sejalan dengan berbagai rekomendasi internasional, pembatasan durasi penggunaan gawai menjadi hal yang penting untuk diterapkan. Penggunaan gawai yang terkontrol dan sesuai dengan usia anak dapat membantu mengurangi risiko gangguan perkembangan, serta mendorong anak untuk lebih aktif dalam kegiatan fisik dan interaksi sosial.

Pembatasan durasi penggunaan gawai bukan sekadar upaya preventif terhadap kelelahan fisik, melainkan sebuah kebutuhan krusial untuk melindungi proses pematangan kognitif dan sosial pada masa *golden age*. Berdasarkan rekomendasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), durasi penggunaan layar harus dibatasi secara ketat karena paparan visual yang cepat dan instan pada konten digital terbukti dapat memicu penurunan rentang perhatian (*attention span*) serta gangguan memori pada anak. Ketika anak menghabiskan waktu lebih dari 2 jam sehari di depan layar, risiko terjadinya hambatan perkembangan bahasa meningkat hingga 47,7% yang di akibatkan kurangnya stimulasi verbal dua arah antara orang tua dengan anak yang di mana itu menjadi pondasi utama dalam kemampuan berkomunikasi.

Lebih jauh lagi pembatasan ini sangat penting untuk mencegah fenomena ketergantungan emosional terhadap gawai sebagai *digital pacifier*. Jika penggunaan gawai tidak terkontrol anak akan kehilangan kesempatan di masa depan. Oleh karena itu batasan waktu yang ideal bagi anak usia di bawah 10 tahun adalah kurang dari 40 menit dan maksimal 2 jam perhari, dengan catatan tetap memprioritaskan aktivitas fisik dan interaksi sosial langsung untuk memastikan perkembangan struktur otak, seperti ketebalan korteks, tetap optimal dalam memproses informasi.

Temuan penelitian ini memperkuat bahwa penggunaan gawai sebagai digital pacifier memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan anak usia dini, khususnya dalam aspek bahasa, kognitif, dan sosial-emosional. Fenomena ini menunjukkan adanya perubahan pola pengasuhan di era digital yang cenderung mengandalkan teknologi sebagai solusi instan.

Padahal, pada masa usia dini, anak sangat membutuhkan stimulasi langsung melalui interaksi dengan lingkungan sekitar, terutama orang tua. Ketika peran tersebut digantikan oleh gawai, maka proses perkembangan anak menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk tidak hanya membatasi penggunaan gawai, tetapi juga meningkatkan kualitas interaksi dengan anak.

Selain itu, penggunaan gawai sebenarnya tidak sepenuhnya berdampak negatif apabila digunakan secara bijak. Dengan adanya pendampingan dan pemilihan konten yang sesuai, gawai dapat menjadi media pembelajaran yang efektif. Namun, tanpa kontrol yang tepat, penggunaan gawai justru berpotensi menghambat perkembangan anak.

Dengan demikian, diperlukan kesadaran dan edukasi kepada orang tua mengenai penggunaan teknologi yang sehat pada anak usia dini. Pendampingan aktif, pembatasan

durasi, serta peningkatan interaksi langsung menjadi kunci utama dalam meminimalisir dampak negatif sekaligus memaksimalkan manfaat teknologi bagi perkembangan anak.

Simpulan

Berdasarkan pernyataan dari beberapa penelitian yang telah diuraikan sebelumnya. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan gawai sebagai *digital pacifier* (alat penenang) pada anak usia dini memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan bahasa, kognitif, dan sosial-emosional. Meskipun teknologi menawarkan konten edukatif, paparan *screen time* yang berlebihan tanpa pendampingan aktif (*co-viewing*) dapat memicu risiko keterlambatan bicara (*speech delay*), penurunan rentang perhatian (*attention span*), serta menghambat kemampuan anak dalam meregulasi emosi secara mandiri.

Kunci utama dalam memitigasi dampak negatif ini terletak pada peran orang tua dalam menerapkan batasan yang ketat, baik dari segi durasi (yang merujuk pada standar WHO), jenis aplikasi, konten, hingga perangkat yang digunakan. Pendampingan aktif dan peningkatan interaksi verbal dua arah sangat krusial agar gawai tetap dapat menjadi media pembelajaran yang positif tanpa mengganggu masa keemasan (*golden age*) perkembangan anak.

Daftar Pustaka

- Basnet, P., et al. (2018). *Digital screen time and its effect on visual health among children*. *Journal of Pediatric Health*, 12(3), 145–152.
- Catherine, S., et al. (2017). *Parental mediation and children's digital media use*. *Journal of Child and Media*, 11(2), 123–135.
- Collier, K. M., et al. (2016). *Children's screen time and behavioral outcomes*. *Pediatrics Journal*, 138(5), 1–9.
- Handriani, R., & Mahawati, E. (2016). *Pengaruh jarak pandang terhadap kesehatan mata pada anak*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 89–95.
- Hidayanti, N., et al. (2023). *Peran orang tua dalam penggunaan gawai pada anak usia dini*. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 45–56.
- Istiqomah. (2019). *Dampak positif penggunaan media digital pada anak usia dini*. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 13(1), 77–85.
- Izzaura. (2014). *Kontrol orang tua terhadap penggunaan teknologi pada anak*. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 5(2), 66–74.
- Malau, R., et al. (2023). *Dampak negatif screen time terhadap perkembangan sosial anak*. *Jurnal Psikologi Anak*, 9(1), 34–42.
- Nikken, P., & Jansz, J. (2014). *Developing scales to measure parental mediation of young children's internet use*. *Learning, Media and Technology*, 39(2), 250–266.
- Purwanto, N. P., & Adjie, E. K. K. (2017). *Hubungan screen time dengan perkembangan bahasa anak usia dini*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 5(2), 101–110.
- Rosen, L. D., et al. (2014). *Media and technology use predicts ill-being among children*. *Computers in Human Behavior*, 35, 364–375.
- Schlebbe, K. (2020). *Parental control in children's digital media use*. *Journal of Family Studies*, 18(3), 211–220.
- Sekarasih. (2016). *Pola pengasuhan digital pada anak usia dini*. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(2), 55–63.
- Sergi, I., et al. (2017). *Digital parenting and children's screen exposure*. *Journal of Early Childhood Research*, 15(4), 325–338.

- Shin, W. (2015). *Parental mediation of children's digital media use*. *Computers in Human Behavior*, 45, 188–196.
- Subarkah. (2019). *Pengaruh teknologi terhadap perkembangan anak usia dini*. *Jurnal Pendidikan*, 8(1), 23–30.
- Sundus, M. (2018). *The impact of using gadgets on children*. *Journal of Depression and Anxiety*, 7(1), 1–3.
- Widyaningrum, R. (2023). *Pengaruh screen time terhadap perkembangan bahasa anak usia dini*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 60–70.
- Wulandari. (2024). *Pengaruh screen time terhadap perkembangan emosional anak usia dini*. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(1), 90–98.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: WHO Press.