

Screentime pada anak usia dini: Tantangan dan solusi di Era digital

Rahmi Pramesthi¹, Siska Ramadani¹, Aisyah Putri¹, Rizki Ayu¹, Dea Catur¹, Sugiana¹, Naili Rohmah¹

¹Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Semarang

OPEN ACCESS ARTICLE INFO

Received: June 13, 2025
Accepted: October 07, 2025
Published: October 11, 2025

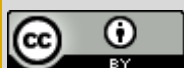
*) Corresponding author (E-mail):
rahmipramesthi@students.unnes.ac.id

Keywords:

Community Service;
Early Childhood;
Gadgets;
Parent;
Screen Time.

Kata Kunci:

Anak Usia Dini;
Gadget;
Orang Tua;
Pengabdian Masyarakat;
Screen Time.



This is an open access article
under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ABSTRACT

This community service activity aimed to enhance parents' understanding of limiting gadget use (screen time) among early childhood and to strengthen their active role in accompanying children in the digital era. The activity was conducted at a kindergarten in Gunung Pati District, Semarang City, involving nine parents of children aged 5–6 years. A qualitative case study method was employed through observation, pre-test, educational sessions, discussions, and post-test. The pre-test results showed that most parents allowed their children to use gadgets for 1–3 hours daily, exceeding recommended limits. After the session, parents demonstrated increased awareness of the risks of excessive gadget use and the importance of creating daily routines for children. The post-test results indicated a positive shift in attitudes and parenting strategies. This activity provided practical contributions in equipping parents with knowledge and digital parenting skills and has the potential to be replicated in other early childhood institutions as a sustainable educational program.

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pembatasan penggunaan gadget (screen time) pada anak usia dini serta peran aktif dalam mendampingi anak di era digital. Kegiatan dilaksanakan di salah satu TK di Kecamatan Gunung Pati, Kota Semarang dengan melibatkan sembilan orang tua anak usia 5–6 tahun. Metode yang digunakan adalah studi kasus kualitatif melalui observasi, pre-test, penyuluhan, sesi diskusi, dan post-test. Hasil pre-test menunjukkan mayoritas orang tua membiarkan anak menggunakan gadget selama 1–3 jam per hari, melebihi rekomendasi. Setelah kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman dan kesadaran orang tua terhadap risiko penggunaan gadget berlebihan dan pentingnya membuat jadwal aktivitas anak. Rata-rata hasil post-test menunjukkan perubahan positif dalam sikap dan strategi pengasuhan. Kegiatan ini memberikan kontribusi praktis dalam membekali orang tua dengan pengetahuan dan keterampilan pengasuhan digital, serta memiliki potensi untuk direplikasi di lembaga PAUD lain sebagai program edukasi berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi merupakan fenomena yang tidak dapat dielakkan dalam kehidupan modern saat ini. Berbagai kebutuhan informasi dan komunikasi saat ini sangat bergantung pada keberadaan teknologi. Perangkat elektronik pintar (gadget) telah menjadi salah satu bentuk teknologi mutakhir yang berperan penting dalam mendukung berbagai aktivitas sehari-hari. Gadget merupakan perangkat teknologi yang memiliki multifungsi, antara lain sebagai sarana memperoleh informasi, alat komunikasi, media untuk mengekspresikan kreativitas, serta wadah pengembangan hobi. Pertumbuhan penggunaan gadget di Indonesia terjadi dengan pesat, bahkan menempatkan negara ini sebagai salah satu pengguna platform media sosial seperti Facebook, Twitter, dan WhatsApp terbanyak di dunia dengan jumlah pengguna mencapai 52 juta orang (Priyanto *et al.*, 2023).

Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat bahwa pada akhir tahun 2020 sebanyak 20,1% anak usia prasekolah telah menjadi pengguna aktif internet. Fenomena ini turut berkontribusi terhadap munculnya berbagai dampak psikologis pada anak, termasuk perubahan pola tidur malam, peningkatan waktu penggunaan layar (screen time), serta penurunan aktivitas fisik. Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa waktu penggunaan layar secara khusus telah diakui sebagai salah satu faktor yang berpotensi

menghambat perkembangan optimal anak (Haura *et al.*, 2022).

Penggunaan perangkat digital (gadget) pada anak-anak umumnya didominasi oleh aktivitas bermain game dan menonton konten video, yang seringkali berimplikasi pada munculnya berbagai dampak negatif. Fenomena ini semakin mengkhawatirkan ketika banyak anak menunjukkan kecenderungan penggunaan gadget secara berlebihan, ditandai dengan durasi paparan layar (screen time) yang melebihi batas wajar. Temuan ini sejalan dengan rekomendasi American Academy of Pediatrics (2016) yang secara tegas menetapkan pedoman penggunaan gadget berdasarkan kelompok usia: anak usia 0-2 tahun sebaiknya sama sekali tidak terpapar gadget, anak usia 3-5 tahun dibatasi maksimal 1 jam per hari, sedangkan untuk kelompok usia 6-18 tahun direkomendasikan tidak lebih dari 2 jam penggunaan gadget harian (Haura *et al.*, 2022).

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, penelitian ini mengungkapkan bahwa anak usia dini belum memiliki kapasitas kognitif yang memadai untuk menilai aktivitas yang berpotensi menimbulkan dampak negatif dalam kehidupannya, sehingga mereka masih sangat bergantung pada bimbingan keluarga dan pengaruh lingkungan sekitarnya. Dalam konteks ini, peran orang tua dinilai memiliki posisi strategis untuk mengatur dan membatasi waktu penggunaan gawai (screen time) pada anak (Munafiah & Latif, 2022).

Pada penelitian sebelumnya (Kholidatul Jannah *et al.*, 2023) mengkaji mengenai pola pengasuhan orang tua terhadap penerapan screen time anak, namun masih terbatas pada Desa Rombuh, Kecamatan Palengaan, Kabupaten Pamekasan. Sementara itu belum ada penelitian lebih lanjut mengenai screen time di anak usia dini khususnya di Kecamatan Gunung Pati, Kota Semarang. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Screentime pada anak usia dini: Tantangan dan solusi di Era digital”.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pembatasan dalam penggunaan gadget, meningkatkan pemahaman mengenai peran aktif orang tua dalam mendampingi anak dan mengetahui dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah kualitatif dengan metode studi kasus, yang bertujuan memahami secara mendalam pengalaman orang tua dalam mendampingi anak usia dini, khususnya pada rentang usia 5–6 tahun, dalam penggunaan perangkat digital di lingkungan rumah. Pendekatan ini dipilih karena mampu menangkap dinamika nyata di lapangan secara kontekstual, serta memungkinkan keterlibatan aktif peserta dalam mengungkap praktik dan tantangan sehari-hari. Subjek dalam kegiatan ini dipilih yaitu, orang tua yang memiliki anak berusia 5–6 tahun dan terbiasa menggunakan perangkat digital atau *gadget* di rumah, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Rentang usia 5–6 tahun dipilih karena anak berada pada fase transisi menuju usia sekolah, di mana kemampuan motorik halus dan kognitif semakin berkembang, namun tetap memerlukan pendampingan intensif dalam membentuk kebiasaan digital yang bijak.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan observasi dan percakapan informal bersama pihak sekolah untuk menggali informasi awal mengenai pola penggunaan perangkat digital di rumah. Data awal kemudian diperkuat melalui *pre-test* yang disampaikan dalam bentuk tautan QR berisi pertanyaan terbuka, guna menggali persepsi dan pemahaman orang tua terkait durasi penggunaan, bentuk pengawasan, serta pandangan mereka terhadap dampak penggunaan gadget pada anak. Materi utama disampaikan melalui presentasi interaktif yang mengangkat berbagai studi dan contoh kasus nyata mengenai dampak positif dan negatif screentime terhadap perkembangan anak usia dini, disertai strategi praktis yang dapat diterapkan di rumah. Sesi dilanjutkan dengan tanya jawab terbuka sebagai ruang dialog dua arah, agar peserta dapat menyampaikan pengalaman dan memperoleh masukan secara langsung. Sebagai bentuk evaluasi, dilakukan *post-test* setelah kegiatan untuk menilai perubahan pemahaman. Seluruh data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola-pola umum, hambatan, serta kebutuhan yang dirasakan orang tua dalam mendampingi anak di tengah arus teknologi digital yang semakin intensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan kegiatan sivitas akademika dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni budaya secara langsung kepada masyarakat sebagai bentuk tanggung jawab sosial dalam membantu menyelesaikan permasalahan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Pengadaan sosialisasi tentang *screen time* anak usia dini dilakukan untuk penyuluhan kepada orang tua betapa pentingnya pemanfaatan *gadget* dengan bijak bagi perkembangan anak usia dini. Sosialisasi ini dilaksanakan di salah satu TK di Kecamatan Gunung Pati, Kota Semarang yang dihadiri oleh orang tua wali murid kelas TK A dan kelas TK B. Sebelum pengadaan sosialisasi ini kami melakukan observasi untuk mengetahui permasalahan apa yang sebagian besar dialami oleh anak. Dari informasi yang diberikan oleh kepala sekolah dan guru kelas rata-rata orang tua tidak memberlakukan *screen time* terhadap anak yang mengakibatkan anak kecanduan menggunakan *gadget*. Jika teknologi digunakan untuk edukasi maka akan membantu orang tua menstimulasi anak di rumah, namun jika anak dibiarkan mengakses sendiri konten-konten yang ada di media sosial maka dampaknya anak akan meniru konten yang sebenarnya tidak ditujukan untuk usia anak.

Pada kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan dengan judul *Screentime pada anak usia dini: Tantangan dan solusi Era digital* sebelum memaparkan materi kami memberikan kode QR yang berisikan beberapa pertanyaan mengenai *screen time* yang diberlakukan oleh orang tua di rumah, *pretest* ini berisikan pertanyaan terbuka dan *pretest* diberikan untuk menggali persepsi dan pemahaman orang tua tentang *screen time* pada anak. *Pretest* diisi oleh 9 orang tua yang hadir dalam sosialisasi.

Dari hasil *pretest* tersebut orang tua memahami tentang *screen time*, dampak, dan melakukan batasan penggunaan *gadget* rata-rata orang tua membiarkan anak menggunakan teknologi selama 1-3 jam. Sedangkan seharusnya anak menggunakan *gadget* tidak melebihi 2 jam sehari. Materi yang dipaparkan berisikan tentang studi kasus dari beberapa penelitian yang membahas tentang bagaimana teknologi berdampak pada aspek perkembangan anak seperti kognitif, bahasa, sosial-emosional, serta fisik motorik anak. Kami juga memaparkan bagaimana *gadget* mempengaruhi kepribadian anak dan dapat membuat anak kesulitan mengontrol emosinya. Kami juga memberikan solusi bagaimana memanfaatkan teknologi untuk anak usia dini seperti membuat jadwal kegiatan, penggunaan *gadget* tidak lebih dari 1 jam, peran orang tua juga penting dalam keberlangsungan jadwal kegiatan. Orang tua merupakan model bagi anaknya, pentingnya orang tua memberi contoh kepada anak tidak menggunakan HP ketika sedang berkumpul, lebih banyak berkomunikasi dengan anak, melibatkan anak dalam kegiatan rumah sehari-hari.

Rata-rata orang tua membiarkan anak menggunakan *gadget* terlalu lama walau sudah tau resikonya karena kesibukan orang tua dalam pekerjaannya di rumah, kemudian tidak ada disiplin waktu oleh orang tua walau sudah menerapkan batas waktu penggunaan *gadget*, dan anak yang tantrum ketika tidak diberikan *gadget* yang membuat orang tua tidak bisa menolak keinginan anak agar anak tersebut berhenti tantrum. Salah satu faktor penghambat dalam penerapan batas *screen time* adalah parenting atau pola asuh orang tua. Seperti yang kita ketahui penggunaan perangkat digital (*gadget*) pada anak-anak umumnya didominasi oleh aktivitas bermain game dan menonton konten video, yang seringkali berimplikasi pada munculnya berbagai dampak negatif. Pola asuh orang tua yang terlalu mentolerir anak dalam menggunakan *gadget* dapat mempengaruhi anak menjadi kecanduan. Pentingnya orang tua mengawasi konten-konten yang ditonton dan diberikan kepada anak, apakah konten tersebut mengedukasi anak atau malah sebaliknya. Penggunaan perangkat digital tidak selamanya berdampak negatif kepada anak, banyak pula dampak positifnya kepada anak seperti dapat mengedukasi anak dalam hal perkembangan bahasa.

Dari sosialisasi tersebut salah satu orang tua menanyakan bagaimana jika anak tidak ingin mendengarkan ketika diperintahkan untuk berhenti bermain HP. dari pertanyaan tersebut jawaban yang dapat diberikan adalah sebagai orang tua kita harus tegas ketika hal tersebut untuk kebaikan anak. Jika anak sulit mengikuti perintah orang tua bisa membuat kesepakatan dengan anak untuk penggunaan HP, dan itu harus dilakukan secara konsisten. Ketika suatu pembiasaan dilakukan secara konsisten maka anak akan mengerti tanpa orang

tua harus membentak ataupun memarahi anak tersebut. Dari sosialisasi ini kami memberikan solusi sebagai program lanjutan yaitu membuat jadwal kegiatan anak dan jadwal harian penggunaan perangkat digital. Yang diharapkan dapat membantu orang tua dalam mengontrol anak dalam penggunaan perangkat digital.



Gambar 1. Pemaparan Strategi Mengelola *screen time* dan Pemaparan Pengertian *screen time*

Setelah dilakukannya pemaparan materi dan sesi tanya jawab, kami meminta orang tua yang mengisi kembali *post test* tentang pemahaman orang tua setelah sosialisasi ini dilakukan. Dari hasil pengisian tersebut dapat disimpulkan orang tua memahami dampak, dan bagaimana menstimulasi anak menggunakan teknologi berupa konten-konten di media sosial. Diharapkan pemahaman tersebut dapat diterapkan dalam jangka panjang dan dapat membuat anak memahami jika penggunaan *gadget* terus menerus.

Sosialisasi ini memiliki beberapa keterbatasan yang ada seperti dari 28 orang tua yang diundang, yang menghadiri sosialisasi ini hanya berjumlah 9 orang tua siswa, 4 guru sekolah, dan 1 ketua yayasan dikarenakan alasan pribadi. Dalam hal ini kami harus mengirimkan materi melalui guru agar orang tua yang tidak dapat hadir dapat menerima pemahaman tentang materi yang kami usung.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi mengenai *screen time* pada anak usia dini menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pembatasan dalam penggunaan *gadget*, peran aktif orang tua dalam mendampingi anak dan dampak negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan. Kelebihan kegiatan ini adalah menggunakan materi yang relevan sesuai dengan studi kasus serta penelitian terkini dengan tanya jawab, penggunaan *pretest* dan *posttest* dalam mengukur pemahaman orang tua. Meskipun demikian, keterbatasan waktu dan jumlah peserta menjadi hambatan utama dalam kegiatan ini. Oleh karena itu, program kegiatan ini dapat ditingkatkan melalui pendampingan jangka panjang, penyusunan panduan tertulis, serta perluasan jangkauan sosialisasi untuk memastikan manfaat dapat dirasakan oleh lebih banyak pihak secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Haura, F. M., Kurniawati, Y., & Pranoto, S. (2022). Peran *screen time* dan *gadget* terhadap kemampuan berbahasa pada anak usia dini. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 396–401. <http://pps.unnes.ac.id/prodi/prosiding-pascasarjana-unnes/396>
- Kholidatul Jannah, Norma Gupita, & Dewi Pusparini. (2023). Pola Pengasuhan Orang Tua Terhadap Penerapan *Screen Time* diMasa Generasi Alpha Usia 4-6 Tahun di Desa Rombuh KecamatanPalengaan Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(3), 333–343. <https://edukhasi.org/index.php/jip>
- Munafiah, N., & Latif, M. A. (2022). Peran Orang tua pada Kegiatan *Screen time* Anak Usia Dini. *Proceedings of The 6th Annual Conference on Islamic Early Childhood Education*, 6, 23–28.

<http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/aciece>

Pristianto, A., Hanifah, Z. B., Amithya, F. A., Haryanto, A. I. R., Basyasyah, F. S., & Naufal, F. A. (2023). Edukasi Pengaruh Screen-Time Terhadap Postur pada Anak dan Orang Tua di MI Muhammadiyah Gonilan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat, 1*.
<https://doi.org/10.61142/psnpm.v1>.