



Strategi Pengurangan Dampak Waktu Layar (Screen Time) terhadap Perkembangan Bahasa dan Sosial Anak Usia Dini di Komunitas PAUD

Khairatun Nisa¹ Azizah Muthmainnah²
PGPAUD, Universitas Battuta, Indonesia¹²
Correspondensi : (khairatunnisa14@gmail.com)

ABSTRAK

Meningkatnya paparan waktu layar (*screen time*) pada anak usia dini menjadi isu krusial dalam konteks pendidikan dan pengasuhan modern, khususnya terkait perkembangan bahasa dan sosial anak. Di lingkungan PAUD, penggunaan gawai yang tidak terkontrol berpotensi mengurangi interaksi verbal, kemampuan komunikasi, serta keterampilan sosial anak. Artikel pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi pengurangan dampak negatif screen time melalui program edukatif yang melibatkan guru PAUD dan orang tua di komunitas PAUD. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, pelatihan pendampingan penggunaan gawai yang sehat, penerapan aktivitas pembelajaran berbasis interaksi langsung, serta evaluasi perubahan perilaku anak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan frekuensi komunikasi verbal anak, kualitas interaksi sosial dengan teman sebaya, serta kesadaran orang tua dan guru dalam mengelola screen time secara bijak. Pembahasan menegaskan bahwa kolaborasi antara satuan PAUD dan keluarga berperan penting dalam meminimalkan dampak negatif teknologi digital pada anak usia dini. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa strategi pengurangan screen time yang terencana, kontekstual, dan berkelanjutan efektif mendukung perkembangan bahasa dan sosial anak serta dapat direplikasi di komunitas PAUD lainnya.

Kata kunci : *Waktu layar (screen time); Perkembangan bahasa; Perkembangan sosial; Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam pola pengasuhan dan pembelajaran anak usia dini. Penggunaan gawai dan media berbasis layar (*screen time*) semakin umum dijumpai dalam kehidupan sehari-hari anak, baik di lingkungan keluarga maupun satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Di satu sisi, teknologi digital memiliki potensi sebagai sumber belajar yang menarik dan interaktif. Namun, di sisi lain, paparan screen time yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif terhadap aspek perkembangan anak, khususnya perkembangan bahasa dan sosial yang merupakan fondasi penting pada masa usia dini.

Secara ideal, anak usia dini belajar melalui interaksi langsung, komunikasi dua arah, bermain bersama teman sebaya, serta keterlibatan aktif dengan lingkungan sosialnya. Teori perkembangan anak, seperti teori sosiokultural Vygotsky dan teori perkembangan bahasa, menekankan bahwa kemampuan berbahasa dan sosial anak berkembang optimal melalui interaksi sosial yang bermakna dengan orang dewasa dan teman sebaya. Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal tersebut dengan praktik pengasuhan dan pembelajaran saat ini. Banyak anak lebih sering berinteraksi dengan layar gawai dibandingkan berkomunikasi secara langsung, sehingga berpotensi

menurunkan kualitas stimulasi bahasa, empati, kemampuan bekerja sama, serta keterampilan sosial lainnya.

Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa durasi screen time yang berlebihan berkorelasi dengan keterlambatan bicara, berkurangnya kosakata, serta menurunnya kemampuan interaksi sosial anak usia dini. Meskipun demikian, kesadaran dan pemahaman orang tua serta guru PAUD mengenai pengelolaan screen time yang sehat masih beragam. Di banyak komunitas PAUD, belum terdapat strategi sistematis dan kontekstual yang melibatkan kolaborasi antara guru dan orang tua untuk mengurangi dampak negatif screen time tanpa mengabaikan realitas penggunaan teknologi dalam kehidupan anak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini menawarkan nilai kebaruan berupa strategi pengurangan dampak screen time yang bersifat edukatif, kolaboratif, dan aplikatif di komunitas PAUD. Inovasi yang ditawarkan tidak berfokus pada pelarangan penggunaan gawai, melainkan pada pendampingan, pengelolaan waktu layar yang bijak, serta penguatan aktivitas pembelajaran berbasis interaksi langsung. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan kapasitas guru serta orang tua dalam mengelola screen time, sekaligus mendukung perkembangan bahasa dan sosial anak usia dini secara optimal dan berkelanjutan di lingkungan PAUD.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan model pengabdian kepada masyarakat berbasis partisipatif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam strategi pengurangan dampak waktu layar (*screen time*) terhadap perkembangan bahasa dan sosial anak usia dini di komunitas PAUD. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk memahami fenomena, proses, serta perubahan perilaku yang terjadi pada anak, guru, dan orang tua dalam konteks alami.

Subjek penelitian meliputi guru PAUD, orang tua/wali, dan anak usia dini (usia 4-6 tahun) yang tergabung dalam satuan PAUD mitra. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan kriteria: anak aktif menggunakan gawai, orang tua bersedia terlibat dalam kegiatan pendampingan, serta guru berperan langsung dalam proses pembelajaran harian.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) identifikasi awal kondisi screen time anak dan pola interaksi bahasa-sosial melalui observasi dan wawancara awal, (2) pelaksanaan program berupa sosialisasi dan pelatihan pengelolaan screen time sehat bagi guru dan orang tua, (3) penerapan aktivitas pembelajaran berbasis interaksi langsung dan komunikasi verbal, serta (4) evaluasi dan refleksi hasil kegiatan.

Instrumen yang digunakan meliputi pedoman observasi perkembangan bahasa dan sosial anak, panduan wawancara semi-terstruktur, serta lembar dokumentasi kegiatan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara tematik melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik untuk memastikan konsistensi dan kredibilitas temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya perubahan positif pada pengelolaan waktu layar (*screen time*) serta perkembangan bahasa dan sosial anak usia dini di komunitas PAUD. Berdasarkan observasi awal, sebagian besar anak memiliki durasi screen time yang relatif tinggi, dengan kecenderungan penggunaan gawai sebagai sarana hiburan pasif. Kondisi ini berdampak pada rendahnya intensitas komunikasi verbal anak, keterbatasan kosakata yang digunakan dalam percakapan sehari-hari, serta minimnya interaksi sosial dengan teman sebaya.

Setelah pelaksanaan program sosialisasi dan pendampingan, terjadi penurunan durasi screen time harian anak yang diikuti dengan peningkatan aktivitas bermain interaktif, bercerita, dan bernyanyi bersama. Anak mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara, merespons pertanyaan guru, serta berinisiatif berkomunikasi dengan teman. Selain itu, kemampuan anak dalam mengekspresikan perasaan, menunggu giliran, dan bekerja sama dalam permainan kelompok juga mengalami peningkatan.

Dari sisi orang tua dan guru, temuan menunjukkan meningkatnya pemahaman mengenai dampak screen time terhadap perkembangan anak. Orang tua lebih selektif dalam memberikan akses gawai dan mulai menerapkan aturan waktu layar di rumah, sementara guru PAUD lebih konsisten menghadirkan kegiatan pembelajaran yang menekankan interaksi langsung dan komunikasi dua arah. Kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi lebih terbangun melalui diskusi rutin dan refleksi bersama terkait perkembangan anak.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menguatkan pandangan bahwa pengelolaan screen time yang tepat berperan penting dalam mendukung perkembangan bahasa dan sosial anak usia dini. Sejalan dengan teori perkembangan sosiokultural, interaksi sosial yang intens dan bermakna menjadi kunci utama dalam stimulasi bahasa dan pembentukan keterampilan sosial anak. Penurunan screen time yang diimbangi dengan aktivitas bermain dan berkomunikasi secara langsung terbukti mampu meningkatkan kualitas interaksi anak dengan lingkungan sekitarnya.

Hasil ini juga selaras dengan temuan penelitian terkini yang menyatakan bahwa paparan gawai secara berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk berlatih berbicara dan berinteraksi sosial. Melalui pendekatan pengabdian yang bersifat partisipatif, penelitian ini menawarkan kebaruan berupa keterlibatan aktif orang tua dan guru dalam satu strategi terpadu, bukan hanya fokus pada anak sebagai subjek intervensi. Pendekatan ini terbukti efektif karena perubahan perilaku anak didukung secara konsisten baik di lingkungan rumah maupun di satuan PAUD.

Selain itu, kegiatan ini menunjukkan bahwa strategi pengurangan dampak screen time tidak harus bersifat restriktif atau melarang penggunaan teknologi secara total. Sebaliknya, pendampingan yang edukatif dan kontekstual justru mendorong pemanfaatan teknologi secara lebih bijak. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi praktis dan inovatif bagi pengembangan program PAUD, khususnya dalam menghadapi tantangan digitalisasi pada masa kanak-kanak awal, serta dapat dijadikan model pengabdian masyarakat yang aplikatif dan berkelanjutan.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian diperoleh melalui analisis data observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan program pengurangan dampak waktu layar (screen time) di komunitas PAUD. Penyajian hasil disusun secara ringkas melalui kombinasi tabel dan deskripsi verbal untuk memudahkan pembaca memahami perubahan yang terjadi.

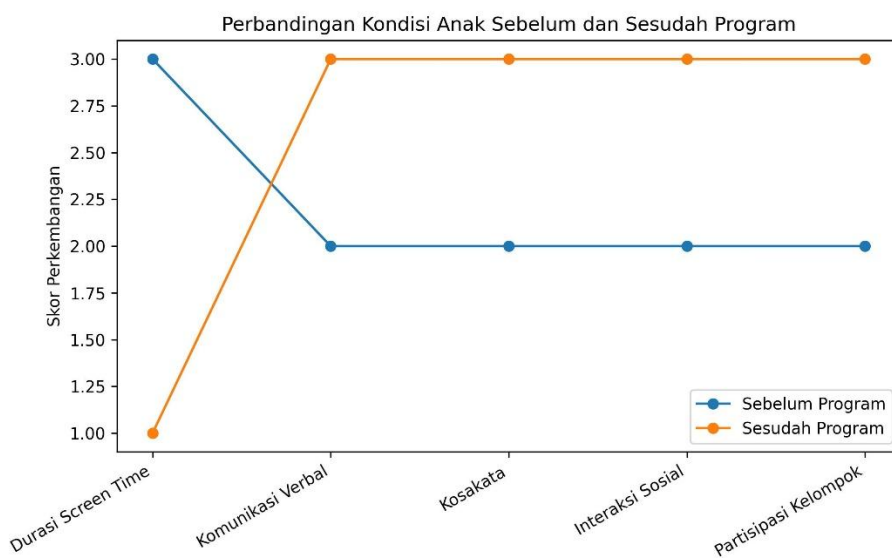
Tabel 1 menyajikan perbandingan kondisi anak sebelum dan sesudah program intervensi, khususnya pada aspek durasi screen time, perkembangan bahasa, dan perkembangan sosial. Data menunjukkan bahwa sebelum program, sebagian besar anak memiliki durasi screen time tinggi (lebih dari 2 jam per hari) dengan kemampuan komunikasi verbal yang terbatas dan interaksi sosial yang pasif. Setelah program dilaksanakan, terjadi penurunan durasi screen time menjadi kurang dari 1 jam per hari, disertai peningkatan frekuensi berbicara, kosakata yang digunakan, serta kemampuan anak berinteraksi dan bekerja sama dengan teman sebaya.

Tabel 1. Perbandingan Durasi Screen Time serta Perkembangan Bahasa dan Sosial Anak Usia Dini Sebelum dan Sesudah Program

Aspek yang Diamati	Sebelum Program	Sesudah Program
Rata-rata durasi screen time harian	> 2 jam per hari	< 1 jam per hari
Frekuensi komunikasi verbal anak	Rendah, anak pasif berbicara	Meningkat, anak lebih aktif berbicara
Penguasaan kosakata	Terbatas, sering mengulang kata yang sama	Bertambah, mulai menggunakan variasi kosakata
Respons terhadap pertanyaan guru	Lambat dan sering tidak merespons	Lebih cepat dan relevan
Interaksi dengan teman sebaya	Minim, cenderung bermain sendiri	Meningkat, mau bermain dan bekerja sama
Kemampuan mengekspresikan emosi	Kurang terungkap	Lebih mampu mengekspresikan perasaan
Partisipasi dalam kegiatan kelompok	Rendah	Tinggi dan lebih percaya diri

Selain itu, Gambar 1 menggambarkan tren peningkatan keterlibatan anak dalam aktivitas pembelajaran berbasis interaksi langsung, seperti bercerita, bermain peran, dan permainan kelompok. Grafik tersebut menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif anak selama kegiatan belajar, baik di kelas maupun saat bermain bersama teman.

Hasil wawancara dengan guru dan orang tua memperkuat temuan kuantitatif tersebut. Guru melaporkan perubahan perilaku anak yang lebih komunikatif dan responsif, sementara orang tua menyampaikan adanya peningkatan intensitas komunikasi anak di rumah serta berkurangnya ketergantungan pada gawai. Seluruh tabel dan grafik yang disajikan mengindikasikan bahwa strategi pengurangan screen time yang diterapkan secara kolaboratif memberikan dampak positif terhadap perkembangan bahasa dan sosial anak usia dini di komunitas PAUD.



Gambar 1

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi pengurangan waktu layar (*screen time*) yang diterapkan secara kolaboratif antara guru PAUD dan orang tua memberikan dampak positif terhadap perkembangan

bahasa dan sosial anak usia dini. Temuan ini dapat dimaknai sebagai bukti bahwa kualitas stimulasi dan interaksi langsung memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan paparan media digital pasif dalam mendukung perkembangan anak pada masa emas (*golden age*).

Secara teoretis, temuan penelitian ini selaras dengan teori sosiokultural Vygotsky yang menegaskan bahwa perkembangan bahasa dan kognitif anak berlangsung optimal melalui interaksi sosial yang bermakna dengan lingkungan sekitarnya. Penurunan durasi screen time memberikan ruang yang lebih luas bagi anak untuk terlibat dalam komunikasi dua arah, bermain peran, serta aktivitas sosial yang memungkinkan terjadinya scaffolding dari orang dewasa maupun teman sebaya. Hal ini tercermin dari meningkatnya frekuensi komunikasi verbal, penguasaan kosakata, dan respons anak terhadap stimulus pembelajaran setelah program dilaksanakan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian nasional dan internasional terkini yang melaporkan adanya hubungan antara screen time berlebihan dengan keterlambatan perkembangan bahasa dan menurunnya keterampilan sosial anak usia dini. Beberapa studi dalam jurnal PAUD terakreditasi menyatakan bahwa anak yang lebih banyak terpapar gawai cenderung memiliki interaksi sosial yang terbatas dan kesulitan mengekspresikan emosi. Namun, penelitian ini memberikan perbedaan dengan menekankan bahwa solusi terhadap permasalahan screen time tidak terletak pada pelarangan total penggunaan teknologi, melainkan pada pengelolaan dan pendampingan yang tepat.

Kontribusi baru dari penelitian ini terletak pada pendekatan pengabdian masyarakat berbasis partisipatif yang mengintegrasikan peran guru dan orang tua dalam satu strategi terpadu. Pendekatan ini memperkaya praktik PAUD dengan model intervensi yang realistis dan kontekstual, sesuai dengan kondisi sosial masyarakat saat ini yang tidak terlepas dari teknologi digital. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat teori yang ada, tetapi juga memodifikasi pemahaman bahwa teknologi dapat diminimalkan dampak negatifnya apabila diimbangi dengan stimulasi interaksi langsung yang konsisten.

Implikasi dari temuan ini bersifat praktis dan teoretis. Secara praktis, hasil penelitian dapat dijadikan acuan bagi satuan PAUD dalam merancang program pendampingan screen time yang melibatkan keluarga. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan PAUD dengan model pengelolaan screen time yang adaptif terhadap perkembangan zaman, sekaligus menegaskan kembali pentingnya interaksi sosial sebagai fondasi utama perkembangan bahasa dan sosial anak usia dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa strategi pengurangan waktu layar (screen time) yang dirancang secara kolaboratif dan kontekstual mampu menjawab kesenjangan antara kondisi ideal perkembangan anak usia dini dan realitas praktik pengasuhan serta pembelajaran di era digital. Sejalan dengan tujuan yang dikemukakan pada bagian pendahuluan, penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan screen time yang bijak, disertai penguatan aktivitas interaksi langsung, memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan perkembangan bahasa dan sosial anak usia dini di komunitas PAUD.

Temuan penelitian menegaskan bahwa penurunan durasi screen time bukan semata-mata berdampak pada berkurangnya ketergantungan anak terhadap gawai, tetapi juga membuka ruang yang lebih luas bagi terjadinya komunikasi verbal yang bermakna, peningkatan penguasaan kosakata, serta kualitas interaksi sosial yang lebih positif. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang melibatkan peran aktif guru dan orang tua secara simultan lebih efektif dibandingkan upaya parsial yang hanya berfokus pada anak.

Selain memperkuat teori perkembangan sosiokultural yang menempatkan interaksi sosial sebagai fondasi utama perkembangan anak, penelitian ini memperkaya praktik PAUD dengan model pengabdian masyarakat yang adaptif terhadap tantangan digital. Ke depan, penelitian lanjutan dapat dikembangkan dengan pendekatan kuantitatif atau longitudinal untuk mengukur dampak jangka panjang pengelolaan screen time, serta memperluas konteks penerapan pada berbagai karakteristik komunitas PAUD guna memperkuat generalisasi dan kontribusi keilmuan di bidang pendidikan anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Nisa, K. (2023). Application Of Audio Visual Learning Media To Improving Early Childhood Learning Outcomes. *Jurnal Scientia*, 12(01), 827-830.
- Nisa, K., & Ulfah, P. S. (2025). Integrasi Pendekatan STEAM dalam Desain Alat Permainan Edukatif Berbasis Daur Ulang untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini. *Edukasia Jurnal Pendidikan*, 2(1), 19-23.
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244–250. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*, 84(2), 210–218. <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>
- Nevski, E., & Siibak, A. (2016). The role of parents and parental mediation on children's digital play with smart devices: Estonian parents' attitudes and practices. *Early Years*, 36(3), 227–241. <https://doi.org/10.1080/09575146.2016.1161601>
- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1–3. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>
- Sosa, A. V. (2016). Association of the type of toy used during play with the quantity and quality of parent–infant communication. *JAMA Pediatrics*, 170(2), 132–137. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.3753>
- Takeuchi, H., Taki, Y., Hashizume, H., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., & Kawashima, R. (2018). The impact of television viewing on brain structures in children. *Cerebral Cortex*, 28(4), 1182–1193. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhw397>
- Vygotsky, L. S. (1978). Interaction between learning and development. *Harvard Educational Review*, 34(1), 34–56. <https://doi.org/10.17763/haer.34.1.3167xj67u3m6t154>
- Zhao, J., Zhang, Y., Jiang, F., Ip, P., Ho, F. K. W., Zhang, Y., & Huang, H. (2018). Excessive screen time and developmental outcomes in children aged 2–5 years: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2522. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112522>