

Strategi Manajemen waktu anak bermain gadget dengan metode screen timer pada anak usia dini

Fatimah Azzahra¹, Enjelin okta andini²

¹ UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta ; fattim030@gmail.com

² UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta ; enjelinoktaandini57@gmail.com

INFO ARTIKEL

Kata kunci:

Strategi
Layar (Screen Time)
Anak Usia Dini

Sejarah artikel:

Received : 14-11-2024
Revised : 30-11-2024
Accepted : 01-12-2024

ABSTRAK

Artikel ini membahas berbagai strategi yang dapat diterapkan oleh orang tua dalam mengatur waktu dan penggunaan teknologi digital oleh anak-anak usia 0-6 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengulas berbagai pendekatan yang dapat membantu meminimalkan dampak negatif dari penggunaan teknologi pada perkembangan anak usia dini. Pentingnya mengelola waktu dan paparan layar pada masa kanak-kanak awal di eksplorasi dalam jurnal ini, berdasarkan teori ekologi Bronfenbrenner yaitu Mikrosistem, yang mencakup Keluarga, Teman sebaya, Sekolah dan Lingkungan bermain, menyoroti peran pengaruh lingkungan terhadap perkembangan anak. Kajian literatur digunakan sebagai metode untuk mengidentifikasi strategi efektif dalam manajemen waktu dan layar bagi anak-anak. Hasil penelitian menekankan pentingnya peran keluarga, terutama orang tua, dalam memberikan bimbingan dan arahan bagi anak-anak dalam memanfaatkan teknologi secara seimbang dan sehat. Rekomendasi yang diberikan adalah perlunya orang tua menetapkan batasan waktu penggunaan gadget yang sesuai dengan kelompok usia anak, serta menyediakan aktivitas-aktivitas alternatif yang dapat menstimulasi perkembangan anak secara holistik.

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah [lisensi](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) CC BY-NC-SA.



Penulis Korespondensi:

Fatimah Azzahra
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta ; fattim030@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan periode yang sangat penting bagi perkembangan individu. Masa ini sering disebut sebagai "masa keemasan" (golden age) karena pada fase ini terjadi Masa kanak-kanak adalah fase yang sangat krusial dalam perkembangan seseorang. Periode ini sering kali disebut sebagai "masa emas" karena merupakan waktu penting di mana banyak perkembangan signifikan terjadi optimalisasi berbagai potensi yang dimiliki anak menuju masa depan yang berkualitas. Perkembangan anak pada masa ini mencakup berbagai aspek, diantaranya

perkembangan motorik halus, motorik kasar, sosial, kognitif, dan bahasa. Setiap aspek perkembangan ini saling terkait dan berperan penting dalam membentuk kepribadian dan kesiapan anak memasuki jenjang kehidupan selanjutnya. (Kartinal, M. Ali latif, 2024)

Seiring bertambahnya usia, rasa keingintahuan anak terhadap teknologi semakin meningkat. Tanpa pengawasan dan aturan yang tepat dari orang tua, penggunaan handphone pada anak usia dini dapat menimbulkan efek yang tidak diinginkan. Kecanduan gadget, terutama terhadap aplikasi berteknologi tinggi seperti pemutar video, YouTube, dan permainan daring, dapat membuat anak-anak lebih tertarik bermain gadget daripada melakukan aktivitas lain, sehingga dapat mengganggu perkembangan mereka. Hal ini dapat menimbulkan masalah, seperti terganggunya pola pikir dan terhambatnya potensi yang dimiliki anak-anak. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam mengawasi dan mengatur penggunaan gadget pada anak usia dini, agar mereka dapat memanfaatkan gadget secara positif dan seimbang, tanpa mengganggu aktivitas penting lainnya. (Listiyani, Riani and Pamungkas, 2019). Sejalan dengan penelitian terbaru yang dilakukan oleh Penelitian dari University of Oxford (2023) menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia dini dapat meningkatkan risiko masalah perhatian dan hiperaktivitas. Studi yang melibatkan 1.000 anak berusia 2-5 tahun ini menemukan korelasi antara durasi penggunaan gadget dengan skor tes perhatian dan kontrol impuls yang lebih rendah pada anak-anak.

Perkembangan pada anak usia 1 hingga 6 tahun merupakan perkembangan yang sangat sensitif, yang merupakan masa emas, atau periode perkembangan yang pesat, merupakan tahap di mana anak mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek, termasuk intelektual, sosial emosional dan spiritual. Pada fase ini, anak menyerap informasi dengan cepat dan mengembangkan keterampilan baru secara pesat, yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak pada tahap selanjutnya. (Nur Laily and Dwi Ade Chandra, 2021) Proses pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor genetik, lingkungan, serta pengalaman yang didapatkan anak. (Amalia, 2023). Anak-anak pada hakikatnya merupakan “objek pendidikan” yang membutuhkan nasihat dan pesan moral dari orang dewasa untuk dapat mengurangi keberlanjutan hidup dengan baik. (Putro et al., 2023). Manajemen waktu yang baik sangat penting bagi anak-anak. Dengan menerapkan manajemen waktu, anak-anak dapat menyeimbangkan berbagai aktivitas mereka seperti sekolah, kursus, bermain, dan bersosialisasi dengan teman sebaya. Melalui pelatihan manajemen waktu, anak-anak dapat belajar menentukan prioritas dan fokus pada aktivitas-aktivitas yang paling penting. Hal ini akan membantu mereka menjadi lebih produktif, baik di sekolah maupun dalam kegiatan lainnya. Dengan mengatur waktu secara efektif, anak-anak dapat memanfaatkan waktunya dengan lebih baik, sehingga dapat mengoptimalkan hasil dan prestasi mereka. (Yunita, Wibowo and Aryanto, 2013)

Menurut Triyano, Keluarga merupakan lingkungan pendidikan pertama yang sangat berpengaruh bagi seorang anak. Dalam lingkungan keluarga, anak memperoleh pengalaman-pengalaman positif yang dapat membantu mereka membangun pengetahuan dan pemahaman. Pendidikan yang diberikan dalam lingkungan keluarga ini disebut sebagai pendidikan informal. (Sisbintari and Setiawati, 2021)

Dalam era digital saat ini, gadget telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari anak-anak. Anak-anak masa kini sangat familiar dengan teknologi digital dan penggunaan perangkat tersebut, baik sebagai alat hiburan maupun alat bantu pembelajaran. Meskipun demikian, keberadaan gadget pada anak usia dini juga membawa sejumlah dampak yang perlu dicermati dengan seksama. Penggunaan gadget yang tidak tepat dapat menimbulkan masalah, baik dari segi fisik, psikologis, maupun perkembangan anak secara keseluruhan. Oleh karena itu, orang tua dan pihak terkait perlu memahami dengan baik potensi dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget pada anak usai dini, serta menerapkan langkah-langkah preventif

(pencegahan) intervensi (metode) yang tepat. Pemantauan, bimbingan orang tua, dan pengembangan regulasi yang mendukung menjadi sangat penting untuk memastikan anak-anak dapat memanfaatkan teknologi digital secara bijak dan sesuai dengan tahap perkembangannya. (Annisa et al., 2022)

Perkembangan dan kemajuan teknologi informasi komunikasi (IPTEK) memang dapat memberikan manfaat bagi kita, seperti kemudahan dalam mengakses informasi dengan cepat dan biaya yang terjangkau. Tetapi pada sisi lain, kemajuan IPTEK ini juga sanggup menimbulkan dampak negatif, terutama bagi generasi muda, khususnya anak-anak. Sebagai contoh, dengan adanya perkembangan teknologi di bidang telekomunikasi, seperti gadget, orang tua harus waspada terhadap potensi dampak buruk yang dapat muncul. Oleh karena itu, tujuan utama kita adalah untuk memastikan anak-anak dapat memanfaatkan IPTEK secara positif dan seimbang, dengan dukungan pendampingan dan arahan dari orang tua. (Mamuka, 2022)

Tujuan dari pada riset ini adalah untuk membahas strategi manajemen waktu dan penggunaan layar (screen time) yang tepat pada anak usia dini. Riset ini menentukan pentingnya peran keluarga, khususnya orang tua, dalam mengoptimalkan pemanfaatan teknologi untuk pendidikan dan perkembangan anak. Selain itu, artikel ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang dampak perkembangan teknologi digital saat ini yang dapat berdampak pada perkembangan anak, serta memaparkan rekomendasi durasi atau batasan penggunaan gadget/layar yang sesuai untuk berbagai kelompok usia anak. Tujuan lainnya adalah untuk menjelaskan pentingnya manajemen waktu yang baik bagi anak-anak agar dapat menyeimbangkan berbagai aktivitas mereka, serta menekankan peran keluarga, terutama orang tua, Untuk memastikan penggunaan teknologi oleh anak-anak berjalan dengan baik, diperlukan bimbingan dan pengawasan yang efektif.

2. METODE

Artikel ini menggunakan metode kualitatif dan dijelaskan secara deskriptif, ini melibatkan pengumpulan data melalui sesi interaksi orang tua-anak, di mana orang tua anak usia dini terlibat dalam wawancara mendalam. Penelitian ini menggunakan pendekatan wawancara semi-terstruktur untuk mengumpulkan wawasan dari 5 orang tua anak usia dini dengan usia 0-6 tahun yang menjadi informan, tentang strategi mereka untuk mengelola waktu layar dan jadwal harian anak. (Sisbintari and Setiawati, 2021)

Penelitian kualitatif fokus utamanya adalah penelitian subjektif dari sikap, pendapat, dan perilaku individu atau kelompok. Metode penelitian kualitatif berkaitan dengan pemahaman mendalam dan insting dari peneliti terhadap fenomena yang dikaji. Hasil penelitian kualitatif biasanya disajikan dalam bentuk deskriptif, tanpa menggunakan analisis kuantitatif yang ketat. Beberapa teknik yang kerap dipakai dalam penelitian kualitatif adalah wawancara kelompok fokus, teknik proyektif, dan wawancara mendalam. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti bisa mendapatkan wawasan yang lebih komprehensif dan mendalam tentang isu atau topik yang diteliti. (Adhi Kusumastuti, 2019)

Penelitian kualitatif tujuan utamanya adalah guna memperoleh data yang detail dan bermakna, bukan sekedar data yang bersifat generalisasi. Data dalam penelitian kualitatif merupakan representasi dari nilai-nilai yang terkandung di balik fenomena yang tampak. Oleh karena itu, penelitian kualitatif tidak menekankan pada aspek generalisasi, melainkan lebih fokus pada pemahaman makna yang mendasari suatu fenomena. Konsep generalisasi dalam penelitian kualitatif dikenal sebagai transferability, yaitu bagaimana hasil penelitian itu dapat di terapkan di tempat lain yang memiliki karakteristik yang tidak jauh berbeda. Dengan demikian, penekanan utama dalam penelitian kualitatif adalah pada kedalaman pemahaman terhadap suatu fenomena, bukan pada upaya mencapai generalisasi secara luas.

3. TEMUAN DAN DISKUSI

2.1. Temuan Penelitian

Teori ekologi Bronfenbrenner menjelaskan bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh beberapa sistem lingkungan yang saling terkait. Sistem-sistem tersebut terdiri dari Pada Hasil dan Pembahasan setidaknya memuat:(Bronfenbrenner, 2018)

- a. Mikrosistem, yang mencakup lingkungan terdekat anak, seperti keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Lapisan mikrosistem merupakan lapisan yang digunakan sebagai landasan dalam mini riset ini.
- b. Mesosistem, yang melibatkan interaksi antara mikrosistem, seperti hubungan antara keluarga dan sekolah.
- c. Eksosistem, yang merujuk pada lingkungan yang lebih luas yang tidak secara langsung memengaruhi anak, seperti tempat kerja orang tua atau kebijakan pemerintah.
- d. Makrosistem, yang mencakup nilai-nilai budaya, ideologi, dan sistem ekonomi yang membentuk masyarakat.
- e. Kronosistem, yang mewakili dimensi waktu yang memengaruhi perkembangan anak, termasuk kemajuan teknologi dan peristiwa sejarah. (Bronfenbrenner, 2018).

2.2. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Studi yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa peran aktif orang tua dalam mengawasi dan memberikan teladan penggunaan teknologi yang positif dapat membantu mereduksi potensi dampak negatif yang mungkin timbul. Dengan terlibat secara langsung dalam mengontrol serta menjadi model perilaku digital yang baik bagi anak-anak, orang tua dapat membekali mereka dengan pemahaman dan keterampilan yang tepat dalam memanfaatkan teknologi. Upaya ini terbukti efektif dalam meminimalisir risiko-risiko yang dapat muncul akibat penggunaan perangkat digital yang berlebihan atau tidak terkendali.
2. Keluarga, khususnya orang tua, memainkan peran vital dalam memandu dan memberikan teladan bagi anak-anak dalam memanfaatkan teknologi dengan seimbang dan sehat. Peran aktif orang tua dalam mengawasi dan memberi contoh penggunaan teknologi yang baik sangat penting untuk membantu anak-anak mengembangkan pemahaman dan perilaku yang sehat terkait teknologi. Orang tua perlu menetapkan batasan-batasan yang jelas mengenai penggunaan perangkat digital oleh anak-anak, serta menyediakan aktivitas-aktivitas alternatif yang dapat menstimulasi perkembangan anak secara menyeluruh. Melalui bimbingan, arahan, dan keteladanan dari orang tua, anak-anak dapat belajar untuk memanfaatkan teknologi dengan seimbang dan tepat guna, sehingga dampak negatif dari penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat diminimalisir. Peran keluarga, khususnya orang tua, sangat krusial dalam memastikan perkembangan anak yang sehat dan optimal di era digital saat ini.
3. Para orang tua disarankan untuk menetapkan batasan waktu penggunaan perangkat digital yang disesuaikan dengan tahapan usia anak-anak mereka. Selain itu, penting bagi orang tua untuk menyediakan berbagai aktivitas alternatif yang dapat merangsang perkembangan anak secara komprehensif, baik dari segi kognitif, sosial-emosional, maupun fisik. Dengan menerapkan pengaturan waktu layar yang tepat serta menyediakan stimulasi yang beragam, orang tua dapat memastikan anak-anak tumbuh

dan berkembang secara optimal, terhindar dari dampak negatif penggunaan teknologi yang berlebihan.

Penelitian Terbaru dan Terdahulu

1. Menurut Papalia pada penelitian terbarunya, masa usia dini merupakan tahap penting dan kritis bagi perkembangan anak dengan berbagai potensi yang dapat dioptimalkan. Pada periode ini, anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial-emosional. Oleh karena itu, intervensi dan stimulasi yang tepat pada masa usia dini memiliki peran krusial dalam memaksimalkan potensi anak-anak di masa depan. (Papalia et al., 2020)
2. Berdasarkan studi terbaru yang dilakukan oleh Santrock pada tahun 2022, perkembangan anak usia 1 hingga 6 tahun mencakup berbagai aspek, termasuk motorik, sosial-emosional, kognitif, dan bahasa. Temuan penelitian tersebut mengindikasikan bahwa perkembangan dalam berbagai domain saling berkaitan dan saling memengaruhi satu sama lain pada masa usia dini. Oleh karena itu, upaya untuk mendukung perkembangan anak secara holistik pada periode ini sangat penting agar mereka dapat tumbuh secara optimal. (Stanley and Zealand, 2023)
3. Teori ekologi yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner (1979) menekankan bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh beragam sistem, termasuk keluarga sebagai sistem terdekat serta lingkungan yang lebih luas. Menurut perspektif ini, anak tidak berkembang dalam isolasi, melainkan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor-faktor individual, keluarga, komunitas, dan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai konteks ekologis yang memengaruhi tumbuh kembang anak sangat penting dalam upaya mendukung perkembangan yang optimal. (Bronfenbrenner, 2018)
4. Teori perkembangan sosiokultural yang dikemukakan oleh Vygotsky (1978) menekankan pentingnya interaksi sosial dalam proses pembelajaran dan perkembangan anak. Menurut Vygotsky, anak-anak belajar dan berkembang melalui kolaborasi dan bantuan dari orang-orang yang lebih berpengalaman di sekitarnya, seperti orang tua, guru, atau teman-teman yang lebih mahir. (Janzen, Song and Brooks, 1996)

Strategi Orang Tua

1. Membuat rutinitas harian yang seimbang antara kegiatan belajar, bermain, dan istirahat.
2. Membuat to-do list sederhana untuk memastikan anak-anak untuk melakukan tugas dan kewajibannya
3. Mengatur waktu untuk kegiatan yang penting seperti makan, tidur, dan belajar.
4. Meminimalisir gangguan atau distraksi yang dapat menghambat fokus anak.
5. Mengajarkan anak untuk disiplin dan bertanggung jawab terhadap penggunaan waktunya.

6. Kenali dan batasi aktivitas yang tidak perlu. Identifikasi kegiatan yang menyita waktu namun tidak memberikan manfaat signifikan. Kurangi atau hilangkan aktivitas tersebut agar dapat fokus pada hal yang penting bersama anak.
7. Orang tua perlu terlibat secara aktif pada saat anak bermain gawai. Hal ini penting dilakukan untuk mengawasi dan mengontrol konten serta aktivitas yang diakses oleh anak, orang tua juga dapat saling bergantian dalam memberikan pendampingan kepada anak saat bermain dengan gadget di hadapan anak kecuali jika memang dibutuhkan. Dengan pendampingan langsung, orang tua dapat memastikan anak menggunakan gadget dengan aman dan sesuai batas waktu yang ditetapkan.
8. Orang tua perlu menetapkan batasan waktu yang jelas bagi anak dalam menggunakan gadget, misalnya 30 menit hingga 1 jam setiap harinya. Hal ini penting agar anak tidak berfokus hanya pada gadget dan dapat mengalokasikan waktu untuk aktivitas lain. Ketika anak telah melampaui batas waktu yang ditentukan, orang tua dapat langsung mengambil gawai tersebut dari tangan anak. Pada batasan manajemen waktu yang konsisten, orang tua bisa memastikan penggunaan gadget anak berada pada kendali dan tidak mengganggu perkembangan mereka.
9. Orang tua perlu memberikan nasihat kepada anak saat mereka menggunakan gadget. Nasihat ini berupa cara yang baik dan benar dalam menggunakan gadget, seperti mengatur kecerahan layar dan tidak terlalu dekat saat menyaksikan konten di layar. Dengan memberikan penggunaan gadget yang sehat dan aman. Melalui bimbingan dan keteladanan orang tua, diharapkan anak dapat mengembangkan kebiasaan yang baik dalam berinteraksi dengan perangkat digital/layar.

Orang tua harus memberikan arahan atau pembelajaran tentang seks kepada anak. Tujuannya adalah agar anak-anak dapat menolak atau menghindari konten-konten yang berkaitan dengan kekerasan dan pornografi yang tiba-tiba muncul di hadapan mereka. (Ndraha, Daeli and Telaumbanua, 2022)

Pembahasan dan Diskusi

Berdasarkan hasil pembicaraan/wawancara dengan sebagian orang tua dari anak usia dini, ditemukan strategi yang diterapkan untuk meminimalkan pemakaian gawai pada anak. Orang tua tersebut menggunakan aplikasi Family Link untuk mengatur durasi penggunaan gadget anak dibatasi hanya 15 menit sampai 1 jam/hari. Ketika batas waktu tersebut terlampaui, akan ada tanda-tanda bahwa perangkat akan mati secara otomatis. Hal ini mendorong anak untuk segera mengembalikan gawai kepada orang tua. Strategi ini efektif membantu orang tua untuk mengontrol serta mengurangi pemakaian gawai oleh anak, dengan tujuan agar dapat menggunakan waktunya dengan lebih baik untuk berinteraksi dan beraktivitas di luar gadget.

Anak usia dini sering mengalami kesulitan dalam mempersiapkan diri dan mengatur waktu mereka, terutama selama kegiatan sehari-hari. ini terjadi karena kebanyakan orang tua yang membiarkan anak-anak mereka memiliki pola hidup yang tidak teratur. Padahal, orang tua diminta untuk mendukung kebiasaan dan manajemen waktu yang baik sejak usia dini. Dengan begitu, dalam menghadapi tantangan di masa yang akan mendatang agar dapat menjadi lebih mandiri dalam mengatur kehidupan mereka. (Nora'ayu Ahmad Uzir1, et al., 2020)

Penggunaan gadget/layar pada anak usia dini perlu diatur dengan bijak. Anak-anak seharusnya tidak menggunakan gadget dengan intensitas yang sama seperti orang dewasa. Menurut rekomendasi dari American and Canadian Association of Pediatrics, durasi penggunaan gadget untuk anak umur 3-5 tahun sebaiknya dipersempit menjadi 1 jam/hari, sementara anak umur 6-8 tahun dapat menggunakan gadget selama 2 jam perhari. Menurut Anggraeni yang dikutip oleh Ratu Addilah. Apabila anak menggunakan gadget melebihi batas waktu yang dianjurkan, hal ini dapat berdampak negatif. Anak biasanya akan mengalami kecenderungan untuk mengabdikan waktu lebih banyak tanpa beraktivitas fisik serta kurang bersosialisasi kepada orang-orang di sekitarnya. Maka dari itu, orang tua wajib mengawasi serta membatasi penggunaan gadget pada anak usia dini demi mendukung perkembangan yang sehat.

Belajar mengatur waktu bagi anak usia dini berarti Belajar mengelola diri sendiri bukanlah tentang memaksa anak-anak untuk bekerja keras dan lama, tetapi tentang membantu mereka bekerja secara efisien sehingga tugas-tugas dapat diselesaikan dengan lebih mudah dan cepat. Dengan demikian, keterampilan manajemen waktu yang baik sejak usia dini akan memberikan manfaat yang besar bagi pertumbuhan anak-anak di masa depan. belajar mengatur diri sendiri. Manajemen waktu bukanlah alat untuk membuat anak-anak bekerja lebih keras dan lebih lama, melainkan sarana untuk membantu mereka “bekerja lebih cerdas” sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas dengan lebih mudah dan cepat. Dengan demikian, kemampuan manajemen waktu yang baik sejak dini akan sangat bermanfaat bagi perkembangan anak-anak di masa yang akan datang (Kifayatunnisa, Saripah and Nadhirah, 2023)

Inti dari manajemen waktu bagi anak usia dini adalah memprioritaskan kegiatan-kegiatan penting, mengatur kegiatan-kegiatan lain yang kurang penting, serta menyisihkan waktu untuk hal-hal lainnya. Orang tua dan pendidik harus membantu anak-anak menetapkan tujuan dan menyusun urutan kegiatan dari yang paling penting hingga yang kurang penting. Selanjutnya, mereka dapat mengembangkan rencana waktu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tersebut. Kontrol dan disiplin dalam melaksanakan rencana ini akan membantu anak-anak memaksimalkan penggunaan waktu mereka.

Artikel ini membahas berbagai strategi yang dapat diterapkan oleh orang tua untuk mengatur waktu dan penggunaan teknologi digital oleh anak-anak usia dini (0-6 tahun). Tujuan penelitian ini adalah mengkaji pendekatan-pendekatan yang dapat membantu meminimalkan dampak negatif dari penggunaan teknologi pada perkembangan anak usia dini. Hasil penelitian menekankan pentingnya peran keluarga, terutama orang tua, dalam memberikan bimbingan, arahan, dan keteladanan bagi anak-anak dalam memanfaatkan teknologi secara seimbang dan sehat. Rekomendasi yang diberikan adalah perlunya orang tua menetapkan batasan waktu penggunaan perangkat digital yang sesuai dengan kelompok usia anak, serta menyediakan aktivitas-aktivitas alternatif yang dapat menstimulasi perkembangan anak secara holistik.

Artikel ini mengeksplorasi pentingnya mengelola waktu dan paparan layar pada masa kanak-kanak awal berdasarkan teori ekologi Bronfenbrenner, yang menyoroti peran pengaruh lingkungan terhadap perkembangan anak. Kajian literatur digunakan sebagai metode untuk mengidentifikasi strategi-strategi efektif dalam manajemen waktu dan layar (screen time) bagi anak-anak. Temuan utama menunjukkan bahwa orang tua memainkan peran kunci dalam menetapkan batasan waktu penggunaan teknologi yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, serta menyediakan aktivitas-aktivitas alternatif yang dapat menstimulasi aspek-aspek perkembangan anak secara komprehensif. Strategi manajemen waktu dan layar yang efektif

dapat membantu meminimalkan dampak negatif penggunaan teknologi dan mendukung tumbuh kembang anak usia dini secara optimal.

4. KESIMPULAN

Dalam kesimpulan ini, penting untuk menekankan bahwa artikel ini tidak hanya menyajikan temuan penelitian, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi orang tua dalam mengelola penggunaan teknologi oleh anak-anak usia dini. Dengan menerapkan strategi manajemen waktu dan layar yang tepat, orang tua dapat memastikan bahwa anak-anak dapat memanfaatkan teknologi secara seimbang dan sehat, sehingga mendukung perkembangan mereka secara holistic.

Artikel ini tidak hanya menyajikan temuan penelitian, namun juga memberikan rekomendasi praktis bagi orang tua dalam mengelola penggunaan teknologi oleh anak-anak usia dini. Selain menetapkan batasan waktu penggunaan perangkat digital, artikel ini menekankan pentingnya keterlibatan aktif orang tua dalam mengawasi dan membimbing anak-anak dalam pemanfaatan teknologi. Orang tua dianjurkan untuk tidak hanya sekedar membatasi waktu, tetapi juga ikut serta dalam aktivitas-aktivitas yang melibatkan teknologi. Dengan cara ini, orang tua dapat memberikan contoh penggunaan teknologi yang sehat dan konstruktif kepada anak-anak mereka. Selain itu, penelitian ini juga menekankan perlunya diversifikasi aktivitas bagi anak-anak, tidak hanya terbatas pada penggunaan teknologi. Aktivitas fisik, bermain, serta interaksi sosial juga direkomendasikan untuk menstimulasi perkembangan aspek-aspek lain, seperti motorik, kognitif, dan emosional. Dengan demikian, anak-anak dapat memperoleh manfaat dari teknologi tanpa mengabaikan kebutuhan perkembangan yang menyeluruh.

REFERENSI

- Abdussamad, Zuchri, Metode Penelitian Kualitatif, ed. by Patta Rapanna (Makassar, 2021)
- Adhi Kusumastuti, Ahmad Mustamil Khoiron, Metode Penelitian Kualitatif (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019), IV
- Amalia, Raden Rachmy Diana¹, 'Strategi Orang Tua Dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini', Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7.2 (2023), 2469
- Annisa, Nor, Noor Padilah, Reni Rulita, and Renny Yuniar, 'Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini', Jurnal Pendidikan Indonesia, 3.09 (2022), 2
- Fatahiyah, Nuni Kalma El, Antonius Rino Vanchapo, and Abdul Karim, 'Pengaruh Manajemen Waktu Ibu Bekerja Terhadap Kecerdasan Emosional Anak Di PAUD Bani Husen Sindang Jaya', Jurnal Pendidikan Tambusai, 6 (2022), 16153
- Gloriati Ndraha, Dorkas Orienti Daeli, and Mujur Kasih Telaumbanua, 'Strategi Mendidik Anak Di Era Digital', HINENI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa, 2.1 (2022), 50
- II, John A.Pearce, and Jr B.Robinson Richard, Manajemen Strategi (Karangsari, 2014)
- Kartina¹, M. Ali latif², Suardi³, 'STRATEGI ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI ANAK USIA DINI MENGGUNAKAN GADGET DI KELURAHAN GANTARANGKEKE KECAMATAN GANTARANGKEKE KABUPATEN BANTAENG Kartina¹', 2
- Kartika Dewi Sisbintari and Farida Agus Setiawati, 'Digital Parenting Sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini Saat Pandemi Covid-19', Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6.3 (2021), 1563
- Kifayatunnisa, Ratu Adilla, Ipah Saripah, and Nadia Aulia Nadhirah, 'Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop ANALISIS STRATEGI MANAJEMEN WAKTU PADA REMAJA', 3 (2023), 4
- Lailya Ika Ardiya and others, 'The Role of Parents in the Use of Social Media in Early Childhood', Proceedings of The ICECRS, 8 (2020), 1

- Listiyani, Istna, Nurulfat Riani, and Bening Brilianty Pamungkas, 'Urgency of the Role of Parents Against the Use of Gadgets in Children of Primary Education', *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 2.1 (2019), 123
- Mamuka, Ichsan, 'Analisis Larangan Penggunaan Gadget Bagi Siswa', *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 07 (02) (2022), 1766
- Mujahidin, Endin, Rachmat Rachmat, Abbas Manshur Tamam, and Akhmad Alim, 'Konsep Manajemen Waktu Dalam Perspektif Pendidikan Islam', *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11.01 (2022), 132 <<https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2203>>
- M. Irhas Effendi and Titik Kusmanntini, *Manajemen Strategi Evolusi Pendekatan Dan Metodologi Penelitian, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2021, 12
- Nora'ayu Ahmad Uzir¹, 2, Dragan Gašević³, Wannisa Matcha¹, Jelena Jovanović⁴, Abelardo Pardo, 'Analytics of Time Management Strategies in a Flipped Classroom', *Journal of Computer Assisted Learning*, 36.1 (2020), 2
- Nur Laily, Intan, and Ratnasari Dwi Ade Chandra, 'Kajian Wacana Dampak Penggunaan Gadget (Gawai) Terhadap Kemampuan Sosial Emosional Pada Anak Usia Dini', *Jurnal Warna : Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 6.1 (2021), 36
- Putro, Khamim Zarkasih, Ichsan, Angga Febiyanto, Muhammad Shaleh Assingkily, and Nafi'atus Sholihah, 'Pesan Dan Kearifan Lokal Bagi Kebutuhan Moral (Karakter) Dan Agama Anak Usia Dini', *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12.2 (2023), 1899–1914
- Ph.D (Cand) Nuryati, M.Pd Hj. Ade Muslimat Mufrodi, *Manajemen Penyelenggaraan PAUD, Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 2017, V
- Ratu Adilla Kifayatunnisa, Ipah Saripah, and Nadia Aulia Nadhirah, 'Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop Analisis Strategi Manajemen Waktu Pada Remaja', 3 (2023), 4
- Rivo Nugroho and others, 'Peran Orang Tua Dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget', *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6.5 (2022), 5426 <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>>.
- Sisbintari, Kartika Dewi, and Farida Agus Setiawati, 'Digital Parenting Sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini Saat Pandemi Covid-19', *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6.3 (2021), 1563
- Susanto, Edy, and Meilida Eka Sari, 'The Influence of Time Management on Learning Outcomes of Students of Pre-Service Teachers in Lubuklinggau Penelitian', *At-Ta'lim*, 21.2 (2022), 210
- Yunias Setiawati and Izzatul Fithriyah, *Deteksi Dini Dan Penanganan Kecanduan Gawai Pada Anak*, 2020.
- Yunita, Wibowo, and Hendro Aryanto, 'Perancangan Permainan Interaktif Melatih Manajemen Waktu Untuk Anak-Anak Berusia 6-8 Tahun', *Jurnal DKV Adiwarna*, 1.2 (2013), 5