ISSN: 2549-8959 (Online - Elektronik)
Pages 2498-2508

Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini

journal homepage: https://obsesi.or.id/index.php/obsesi

Menyeimbangkan Waktu Layar dan Perkembangan Holistik pada Pendidikan Anak Usia Dini: Sebuah Tinjauan Praktik Pembelajaran Digital

Nindia Lu'luil Maknun [a]✉, Rusi Novi Safitri [b], Zaerul Ikhwanudin [c]

[a] Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Selamat Sri, Indonesia
[b] Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Institut Agama Islam Pemalang, Indonesia
[c] Ilmu Hukum, Universitas Wahid Hasyim Semarang, Indonesia
DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8785

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah mengubah praktik pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), sekaligus menimbulkan tantangan terkait penggunaan *screen time* dan perkembangan holistik anak. Penelitian ini bertujuan meninjau praktik pembelajaran digital di PAUD serta mengidentifikasi strategi untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan perkembangan kognitif, sosial-emosional, bahasa, fisik, dan moral anak. Penelitian menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan menelaah artikel ilmiah terindeks Scopus dan SINTA yang diterbitkan pada 2017–2026. Literatur dianalisis melalui tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kualitas, dan sintesis. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital yang sesuai usia, terarah, dan didampingi dapat meningkatkan minat belajar, kreativitas, kemampuan membaca dasar, dan pemecahan masalah. Sebaliknya, penggunaan layar secara berlebihan berpotensi mengurangi aktivitas fisik, interaksi sosial, kemampuan regulasi emosi, dan perkembangan bahasa. Oleh karena itu, penerapan teknologi dalam PAUD perlu diimbangi dengan pengaturan durasi *screen time*, aktivitas bermain aktif, pendampingan guru dan orang tua, serta pemilihan konten digital yang berkualitas dan sesuai tahap perkembangan. Teknologi perlu ditempatkan sebagai sarana pendukung pembelajaran, bukan pengganti pengalaman belajar nyata, untuk mendukung perkembangan anak secara holistic.

Kata Kunci: *anak usia dini, holistic, teknologi digital*

Abstract

The advancement of digital technology has transformed learning in Early Childhood Education (ECE), while raising concerns about excessive screen time and its effects on children's holistic development. This study aims to review digital learning practices in ECE and identify strategies for balancing technology use with children's cognitive, socio-emotional, linguistic, physical, and moral development. A Systematic Literature Review (SLR) was conducted by analyzing scholarly articles indexed in Scopus and SINTA and published between 2017 and 2026. The literature was identified, screened, assessed for quality, and synthesized based on its relevance to digital learning, screen time, and holistic early childhood development. The findings indicate that age-appropriate and guided use of digital technology can enhance learning interest, creativity, basic literacy, and problem-solving skills. However, excessive screen time may reduce physical activity, social interaction, emotional regulation, and language development. Therefore, digital learning in ECE should be balanced through appropriate screen-time management, active play, teacher and parental guidance, and the use of high-quality, age-appropriate digital content. Technology should function as a learning support rather than a substitute for real-world experiences. These findings highlight the importance of balanced digital practices in supporting the holistic development of young children.

Keywords: *early childhood, holistic, digital technology formats*

Copyright (c) 2026 Nindia Lu'luil Maknun 1, Rusi Novi Safitri 2, Zaerul Ikhwanudin 3
✉ Corresponding author :
E-mail address : nindialuluilmaknun@gmail.com (Kendal, Indonesia)
Received 13 July 2026, Accepted 13 August 2026, Published 13 August 2026

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8785

Pendahuluan

Di era digital sekarang, perkembangan teknologi informasi sudah masuk ke semua bidang kehidupan, termasuk pendidikan anak usia dini. Kemajuan teknologi digital memberi kesempatan bagi lembaga PAUD untuk menggunakan media pembelajaran yang lebih menarik dan kreatif, seperti aplikasi pembelajaran, video edukasi, serta berbagai perangkat digital yang dirancang khusus untuk anak-anak usia dini. Integrasi teknologi ini dianggap mampu merangsang perkembangan keterampilan berpikir kritis, kreatif, serta meningkatkan minat dan motivasi belajar anak secara signifikan (Putri, Iriyanto et al. 2024). Pendidikan anak usia dini menjadi salah satu sektor yang terkena langsung akibat kemajuan ini. Anak-anak masa kini tumbuh dikelilingi oleh berbagai perangkat digital seperti ponsel pintar, tablet, dan internet, sehingga mereka mulai menggunakan teknologi sejak usia sangat dini (Plowman, McPake et al. 2012).

Menyelaraskan praktik teknologi dengan praktik yang sesuai dengan perkembangan anak usia dini sangat penting Fantozzi (2022) karena pendekatan berbasis digital ini terbukti paling baik mendukung perkembangan holistik anak dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti budaya, konteks, tahapan perkembangan, dan perbedaan individu. Oleh karena itu, ketika teknologi digital digunakan secara bermakna dalam pendidikan anak usia dini, penting untuk mempertimbangkan cara-cara pengintegrasiannya ke dalam kelas (Resnick and Robinson 2017). Misalnya, alat-alat teknologi harus dipilih dengan cermat untuk menghindari pembelajaran pasif dan mendorong kolaborasi, komunikasi, dan kreativitas (Fantozzi 2022). Meskipun para ahli berpendapat bahwa menggabungkan teknologi digital dengan cara yang berpusat pada anak adalah metode yang paling efektif (Fantozzi 2022), penelitian menemukan bahwa teknologi tersebut sering digunakan dengan cara yang tidak berpusat pada anak, seperti melalui aplikasi mandiri atau arahan orang dewasa (Flewitt, Messer et al. 2015).

Berdasarkan temuan penelitian dari Mauluddia and Yulindrasari (2024) bahwasannya penggunaan teknologi bagi anak usia dini bisa memunculkan masalah jika tidak dikelola dengan tepat. Paparan media digital yang terlalu banyak tanpa ada bimbingan bisa merugikan perkembangan sosial dan emosional, kemampuan berbahasa, serta kemampuan motorik anak. Karenanya, peran guru dan orang tua sangat penting dalam mengatur lama, jenis, dan situasi penggunaan teknologi agar sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini (Fauziddin, Ningrum et al. 2025). Guru memainkan peran kunci dalam merancang pengalaman belajar digital yang sesuai dengan perkembangan anak (Lim and Wardrip 2026). Mereka perlu memilih alat yang mendukung hasil pembelajaran tertentu dan mempertahankan lingkungan kelas yang berpusat pada bermain dan hubungan. Pertimbangan profesional sangat penting karena tidak setiap alat digital cocok untuk anak-anak usia dini.

Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa mengintegrasikan teknologi dalam pembelajaran PAUD tidak hanya tentang menggunakan perangkat digital saja, tetapi juga mencakup desain kurikulum yang fleksibel, kemampuan guru dalam menggunakan media digital, serta peran orang tua sebagai pendamping dalam proses belajar. Dalam pendidikan holistik, teknologi harus dianggap sebagai alat yang membantu memperkaya proses belajar anak, bukan menggantikan interaksi langsung antara anak dengan guru atau teman sebaya. Hal ini sesuai dengan pendekatan pengajaran yang menekankan keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kegiatan belajar cara lama yang bisa membantu meningkatkan semua aspek pertumbuhan anak.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dibutuhkan penelitian yang lebih dalam agar bisa membuat strategi yang tepat dalam menggabungkan teknologi ke dalam pendidikan anak-anak pra sekolah secara seimbang. Penelitian ini diharapkan bisa membantu memperkembangkan model pembelajaran yang bisa menyesuaikan diri, berkreativitas, dan tetap memperhatikan pertumbuhan anak secara menyeluruh di masa digital.

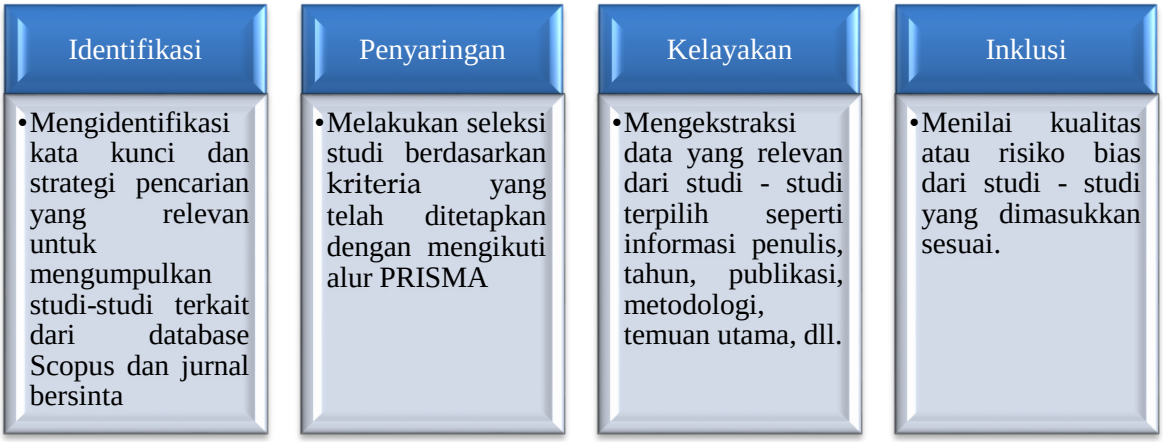
Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review untuk membahas topik mengenai Balancing Screen Time and Holistic Development in Early Childhood Education: A Review of Digital Learning Practices. Systematic Literature Review (SLR) bertujuan untuk mencari,

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8785

menganalisis, serta menyimpulkan semua hasil penelitian yang berkaitan dengan topik yang diteliti (Putri and Juandi 2022). Penelitian atau topik tertentu yang sedang diteliti dalam sebuah studi. Metode ini khusus digunakan untuk menjelajahi dan membahas berbagai topik serta menemukan informasi yang menarik untuk studi lebih lanjut.

Keseluruhan proses pemilihan studi mengikuti pedoman PRISMA dan terdiri dari empat langkah utama: menemukan studi, memeriksanya, menentukan kelayakannya, dan akhirnya memasukkannya. Keempat tahapan ini ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Pedoman PRISMA

Karena studi ini merupakan *Systematic Literature Review* (SLR), analisis dilakukan dengan mengelompokkan studi-studi tersebut berdasarkan topik utama dan hasilnya yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian, alih-alih menggunakan metode analisis tematik yang mendetail. Setiap artikel dianalisis untuk mengidentifikasi Balancing Screen Time and Holistic Development in Early Childhood Education: A Review of Digital Learning Practices. Hasil analisis ini kemudian disintesis sehingga menghasilkan pemahaman menyeluruh mengenai pola dan keterkaitan antartemuan.

Hasil dan Pembahasan

Artikel-artikel yang telah terpilih untuk ditelaah ini adalah artikel-artikel yang telah diuji dan terbukti efektif dalam Balancing Screen Time and Holistic Development in Early Childhood Education: A Review of Digital Learning Practices.

Table 1. Hasil Ekstraksi Literature

No	Judul Artikel, Penulis, Tahun	Tujuan Penelitian	Deskripsi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Dampak penggunaan teknologi dalam proses pembelajaran terhadap perkembangan kognitif anak usia dini (Shobikha 2025)	Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan penggunaan teknologi dalam proses belajar pada anak usia dini, serta menggambarkan dampaknya dan cara mengatasi serta mencegah hal-hal buruk yang mungkin terjadi karena kurangnya pengawasan dari guru maupun orang tua.	Penelitian yang digunakan yaitu studi pustaka. Setelah data dikumpulkan, selanjutnya data dianalisis dan kesimpulan diambil.	Teknologi bisa membantu perkembangan pikir anak-anak kecil, membuat mereka lebih kreatif dan lebih mudah mengingat sesuatu karena adanya teknologi.

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8785

No	Judul Artikel, Penulis, Tahun	Tujuan Penelitian	Deskripsi Penelitian	Hasil Penelitian
2	Integrasi Teknologi dalam Pembelajaran Anak Usia Dini (Yusuf and Darmasnyah 2025)	Penelitian ini mengkaji bagaimana teknologi digunakan dalam pengajaran anak usia dini, dampaknya terhadap pertumbuhan dan pembelajaran mereka, serta tantangan yang dihadapi guru dan sekolah dalam menerapkan teknologi pada pendidikan anak usia dini.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan telaah dokumen tertulis.	Teknologi diterapkan dalam pendidikan anak usia dini melalui berbagai cara, seperti penggunaan aplikasi edukatif, video, dan perangkat interaktif.
3	Peran Literasi Digital dalam Mendukung Perkembangan Anak Usia Dini melalui Pemanfaatan Teknologi (Mauluddia and Yulindrasari 2024)	Penelitian ini ingin melihat bagaimana literasi digital bisa membantu tumbuh kembang anak-anak usia dini yang menerapkan teknologi.	Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka sistematis dengan mengkaji berbagai sumber yang membahas bagaimana teknologi membantu pertumbuhan dan perkembangan anak.	Literasi digital dengan menggunakan teknologi bisa membantu semua hal yang berkembang pada anak.
4	Children and teachers engaging together with digital technology in early childhood education and care institutions: a literature review (Undheim 2022)	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola dan membahas perspektif utama dari studi empiris yang diterbitkan selama dekade terakhir yang mengeksplorasi bagaimana anak usia dini dan guru bersama-sama terlibat dengan teknologi digital.	Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka sistematis.	Implikasi kajian ini menegaskan pentingnya kebijakan dan praktik pendidikan yang mendukung integrasi teknologi digital secara bijaksana, kontekstual, dan berpusat pada anak. Guru perlu memperoleh pelatihan, ruang refleksi, dan dukungan profesional agar mampu mengintegrasikan teknologi digital secara efektif ke dalam pembelajaran.
5	Pemanfaatan Media Digital Sebagai Alat Pembelajaran Interaktif Bagi Anak Usia Dini (Najibah, Rahayu et al. 2026)	Penelitian ini mengkaji secara mendalam penggunaan media digital dalam proses pembelajaran bagi anak-anak usia dini di lingkungan pendidikan anak usia dini.	Studi ini dilakukan dengan menelaah makalah akademis yang relevan dari dua sumber utama yaitu *Publish or Perish* dan Google Scholar, serta mengikuti metode	Media digital yang digunakan dalam pembelajaran anak usia dini meliputi aplikasi pendidikan, multimedia interaktif, platform pembelajaran daring, media visual digital, dan permainan edukatif. Aplikasi pendidikan

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8785

No	Judul Artikel, Penulis, Tahun	Tujuan Penelitian	Deskripsi Penelitian	Hasil Penelitian
			tinjauan literatur yang terstruktur.	interaktif adalah jenis yang paling umum digunakan karena mendukung pembelajaran dengan menjadikannya kegiatan yang menyenangkan dan menarik melalui aktivitas bermain serta eksplorasi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa media digital tidak sepenuhnya menggantikan interaksi tatap muka maupun peran serta bantuan orang dewasa.
6	Educational Technology in Early Childhood Education: A Systematic Literature Review (Emi, Sardin et al. 2024)	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara menyeluruh bagaimana teknologi digunakan dalam Pendidikan Anak Usia Dini dan aspek perkembangan apa yang terjadi pada anak yang menggunakan EdTech dalam Pendidikan Anak Usia Dini.	Metode penelitian dengan analisis Tinjauan Pustaka Sistematis (SLR)	Studi ini menunjukkan bahwa teknologi digunakan dalam pendidikan anak usia dini untuk membantu meningkatkan keterampilan berpikir, kemampuan berbahasa, dan kreativitas anak, serta menjadikan pembelajaran lebih menarik dan mempersiapkan mereka dengan lebih baik untuk jenjang prasekolah.
7	Konsep Pembelajaran Anak Usia Dini di Era Digital dan Peran Orang Tua dalam Menghadapi Tantangannya (Nilapancuran, Ruspanah et al. 2025)	Studi ini mengkaji bagaimana anak-anak usia dini belajar di dunia digital saat ini serta meninjau bagaimana orang tua dapat membantu mengatasi berbagai kendala yang muncul.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang didasarkan pada tinjauan pustaka untuk mengumpulkan dan memadukan temuan dari berbagai studi akademis.	Penggunaan teknologi secara bijak dapat membantu menjaga minat anak serta meningkatkan kemampuan berpikir mereka. Namun, terdapat sejumlah tantangan, seperti durasi penggunaan layar yang berlebihan, kurangnya pengetahuan mengenai teknologi di kalangan orang tua dan guru, serta ketimpangan akses terhadap teknologi.
8	Digital Exposure in Early Childhood: Health Risks and Protective	Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki risiko kesehatan dan strategi perlindungan yang terkait anak-anak prasekolah selama	Penelitian ini menggunakan analisis Tinjauan Pustaka Sistematis (SLR)	Meskipun penggunaan layar yang berlebihan dan campur tangan teknologi orang tua dapat berdampak negatif pada kesehatan dan

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8785

No	Judul Artikel, Penulis, Tahun	Tujuan Penelitian	Deskripsi Penelitian	Hasil Penelitian
	Strategies During Remote Learning (Yelizarova, Stankevych et al. 2025)	pembelajaran jarak jauh		pembelajaran, strategi berbasis bukti, seperti menonton bersama, konten yang diatur, dan keterlibatan orang tua yang bijaksana, dapat membantu mengurangi dampak negatif tersebut.
9	The impact of screen exposure on attention abilities in young children: a systematic review (Jourdren, Bucaille et al. 2023)	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak langsung dan jangka panjang dari paparan layar terhadap fungsi perhatian pada anak prasekolah	Tinjauan ini dilakukan dengan mengikuti pedoman PRISMA, yaitu aturan standar untuk penulisan tinjauan sistematis dan meta-analisis.	Hubungan antara paparan layar dan fungsi perhatian mungkin dibatasi oleh banyak faktor pengganggu, mengingat potensi risiko kesehatan dari paparan tersebut.
10	Developing an Integrative SMART Learning Model to Support Holistic Development in Early Childhood Education (Priyanti, Mariyana et al. 2025)	Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan menguji efektivitas model pembelajaran SMART dalam pendidikan anak usia dini. Model SMART mencakup bidang Sains, Matematika, Seni, Agama, dan Teknologi.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan, memadukan data kuantitatif dan kualitatif, serta melibatkan anak usia dini sebagai subjek penelitian.	Model pembelajaran SMART merupakan pendekatan pengajaran yang berpusat pada anak dan selaras dengan proses tumbuh kembang serta cara belajar anak usia dini, sehingga membantu mereka berkembang di segala aspek.
11	Children Development and Screen Exposure Time Effects: A Review article (Kamal, Ibrahim et al. 2025)	Penelitian ini mengkaji seberapa banyak waktu yang dihabiskan anak-anak usia dini untuk menatap layar serta bagaimana hal tersebut memengaruhi perkembangan mereka dalam berbagai aspek, seperti fisik, kemampuan berpikir, kemampuan berbicara, dan interaksi sosial.	Studi ini dengan analisis Tinjauan Pustaka Sistematis (SLR)	Pentingnya penggunaan layar yang seimbang, menekankan konten berkualitas, keterlibatan orang tua, dan promosi permainan tradisional serta interaksi sosial untuk mendorong perkembangan anak yang sehat di era digital.
12	Screen time and developmental health: results from an early childhood study in Canada (Kerai, Almas et al. 2022	Studi ini meneliti seberapa banyak waktu yang dihabiskan anak-anak usia prasekolah di depan layar serta bagaimana hal tersebut memengaruhi kesehatan dan perkembangan mereka secara keseluruhan.	Studi ini dengan metode kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pentingnya membatasi waktu penggunaan layar pada anak usia dini, seperti yang disarankan oleh pedoman 24 jam dan menyerukan tindakan untuk mendukung implementasi pedoman

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8785

No	Judul Artikel, Penulis, Tahun	Tujuan Penelitian	Deskripsi Penelitian	Hasil Penelitian
				ini dalam konteks Kanada.
13	Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management (Muppalla, Vuppalapati et al. 2023)	Studi ini meneliti efek waktu layar pada banyak domain perkembangan dan mencakup teknik pengelolaan dan pembatasan penggunaan layar pada anak-anak.	Penelitian ini menggunakan analisis Tinjauan Pustaka Sistematis (SLR)	Media layar memiliki berbagai konsekuensi kognitif, dengan efek yang bermanfaat dan merugikan. Layar dapat meningkatkan pendidikan dan pembelajaran; menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar dan berpindah-pindah antaraktivitas pada layar dapat berdampak buruk pada kemampuan merencanakan, memusatkan perhatian, dan berprestasi di sekolah.

Pentingnya Teknologi Digital Dalam Perkembangan Holistik Anak Usia Dini

Anak-anak usia dini sedang menjalani masa yang sangat penting dalam pertumbuhan mereka, karena pada tahap ini mereka tumbuh dan berkembang dengan pesat dalam berbagai aspek kehidupan. Perkembangan holistik berarti anak berkembang di segala bidang, bukan hanya dalam hal pelajaran sekolah. Hal ini juga mencakup bagaimana tubuh mereka bergerak, bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain, bagaimana perasaan mereka terhadap diri sendiri, bagaimana mereka menggunakan bahasa, serta bagaimana mereka mengekspresikan imajinasi mereka (Oktaviani and Tentiasih 2026).

Teknologi digital kini menjadi bagian penting dari pembelajaran dalam pendidikan anak usia dini di era digital. Penelitian dari berbagai jurnal yang terindeks di Scopus dan SINTA menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital secara bijak dan sesuai dengan usia anak dapat mendukung perkembangan mereka, terutama jika guru atau orang tua turut serta memberikan bimbingan (Yusuf and Darmasnyah 2025).

Teknologi membantu orang belajar serta turut membangun keterampilan berpikir, kemampuan berbahasa, kreativitas, keterampilan sosial, dan keterampilan yang dibutuhkan di dunia modern (Mauluddia and Yulindrasari 2024). Salah satu kelebihan teknologi digital adalah kemampuannya dalam Hadirkan pengalaman belajar yang lebih aktif dan melibatkan anak-anak dalam prosesnya. Anak bukan hanya mendengarkan, tetapi juga bisa menyentuh, memilih, menjawab, dan menjelajah lewat media digital. Keterlibatan ini penting karena anak-anak usia dini belajar dengan cara yang paling efektif melalui aktivitas langsung dan pengalaman yang bermakna (Undheim 2022). Teknologi digital juga membantu dalam perkembangan kemampuan berbahasa anak. Melalui video, lagu, cerita digital, dan aplikasi interaktif, anak-anak bisa mendengar kata-kata baru, meniru cara mengucapkannya, serta memahami arti kata dengan cara yang lebih alami. Dalam beberapa penemuan, teknologi digital justru membantu meningkatkan kemampuan *bilingual* pada anak-anak usia dini (Undheim 2022). Media digital memungkinkan anak-anak melihat berbagai bentuk, warna, suara, dan animasi yang bisa memicu imajinasi mereka. Selain itu, beberapa aplikasi pelajaran juga mendorong anak-anak untuk menggambar, menyusun cerita, atau membuat sesuatu secara digital. Proses ini bisa membantu anak lebih berkembang dalam hal kreativitas secara lebih luas dan lebih menyenangkan (Najibah, Rahayu et al. 2026). Dengan melakukan aktivitas tersebut,

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8785

anak bisa meningkatkan kemampuan berimajinasi, membuat karya, serta menyampaikan pikiran dan perasaannya dengan lebih beragam (Yusuf and Darmasnyah 2025).

Perangkat digital dapat membantu anak-anak meningkatkan kemampuan berpikir, daya ingat, pengenalan pola, serta keterampilan memecahkan masalah dasar. Berbagai studi yang tercatat dalam Scopus menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dalam pendidikan anak usia dini dapat membantu anak mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik, meningkatkan kemampuan berbahasa, mengekspresikan diri melalui seni, dan menumbuhkan minat belajar. Pemanfaatan teknologi secara tepat dapat membantu anak mengembangkan keterampilan berpikir mereka (Emi, Sardin et al. 2024).

Jika digunakan bersama guru atau orang tua, teknologi digital bisa membantu anak belajar berbagi, menunggu giliran, bekerja sama, dan menyampaikan perasaan mereka. Anak-anak juga bisa belajar mengenali perasaan orang melalui cerita interaktif dan permainan peran yang tersedia secara digital. Namun, manfaat tersebut hanya bisa dirasakan jika teknologi digunakan secara bersamaan dengan interaksi sosial yang memadai (Nilapancuran, Ruspanah et al. 2025).

Teknologi digital memberi banyak manfaat bagi pendidikan anak usia dini, khususnya dalam meningkatkan semangat belajar, partisipasi aktif, pemahaman tentang konsep dasar, kemampuan berkreasi, kemampuan berbahasa, serta pertumbuhan kemampuan berpikir anak. Penggunaan aplikasi akan memberikan hasil terbaik jika guru dan orang tua turut terlibat, kontennya sesuai dengan usia anak, dan durasi penggunaannya terjaga secara seimbang. Teknologi digital ini akan bermanfaat lebih baik jika sarana belajar dan kefektifan bagi anak-anak ini sinkron.

Dampak Negatif Penggunaan Teknologi Digital yang Berlebihan

Teknologi digital membuat manusia lebih mudah dalam belajar, bekerja, dan berkomunikasi. Namun, kemudahan ini sering kali diikuti dengan penggunaan yang tidak teratur, apalagi pada anak usia dini, sehingga menyebabkan munculnya risiko baru. Saat tahap awal perkembangan, anak membutuhkan rangsangan nyata dari bermain, berinteraksi dengan orang lain, dan melakukan kegiatan fisik. Jika teknologi digunakan terlalu banyak, anak-anak biasanya menghabiskan lebih sedikit waktu untuk bermain secara aktif di lingkungan sekitar dan minimnya interaksi. Sehingga, sangat penting dalam membicarakan dampak buruk dari penggunaan teknologi secara berlebihan agar orang tua, guru, dan masyarakat bisa melakukannya sejak awal (Novianti and Garzia 2020).

Menggunakan teknologi terlalu lama bisa membuat mata terasa lelah, postur tubuh tidak baik, otot menjadi kaku, dan aktivitas fisik juga berkurang. Penelitian yang disusun secara rapi menunjukkan bahwa terlalu banyak penggunaan layar pada anak-anak kecil dapat menyebabkan obesitas, gangguan tidur, serta berbagai masalah kesehatan fisik lainnya (Yelizarova, Stankevych et al. 2025). Paparan terhadap layar yang terlalu banyak bisa menyebabkan anak sulit berkonsentrasi dan mudah teralihkan saat belajar (Jourdren, Bucaille et al. 2023). Penelitian yang dilakukan secara rapi menunjukkan bahwa paparan layar yang berlebihan terkait dengan kesulitan memfokuskan perhatian pada anak usia prasekolah. Dalam situasi belajar, anak-anak cenderung kurang sabar dan sulit menyelesaikan pekerjaan karena terbiasa dengan rangsangan yang cepat dari perangkat elektronik dan media digital (Novianti and Garzia 2020). Penggunaan teknologi yang berlebihan oleh anak-anak dapat menimbulkan sejumlah masalah. Dimana pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak usia din sangat penting agar masalah-masalah ini bisa dikondisikan dengan baik. Sehingga, teknologi sebaiknya digunakan secara bijak dan tidak berlebihan, serta penting adanya pengawasan dari orang dewasa.

Strategi Menyeimbangkan Teknologi dan Perkembangan Holistik

Anak-anak usia dini tinggal di lingkungan digital yang semakin berkembang, yang berdampak besar pada cara mereka belajar dan bermain. Media digital, aplikasi pembelajaran, dan video interaktif sekarang ini sering digunakan baik di rumah maupun di sekolah (Donohue and Schomburg 2017). Media digital, aplikasi pembelajaran, video pelajaran, dan permainan interaktif kini sering digunakan sebagai cara belajar. Teknologi ini bisa jadi bantuan yang berguna jika

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8785

digunakan dengan tujuan yang tegas dan sesuai dengan sifat serta kebutuhan anak (Yusuf and Darmasnyah 2025).

Teknologi digital telah banyak mengubah cara anak-anak belajar. Sekarang ini media digital, aplikasi untuk belajar, video pembelajaran, serta permainan interaktif sering digunakan sebagai cara belajar (Jannah, Mariyana et al. 2026). Teknologi ini bisa menjadi teman yang membantu selama digunakan dengan tujuan tahu dan sesuai dengan sifat anak. Namun, teknologi bisa menimbulkan masalah jika digunakan terlalu banyak (Jourdren, Bucaille et al. 2023). Banyak penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layar yang terlalu lama bisa mempengaruhi kesehatan, kemampuan berfokus, tidur, dan hubungan sosial anak. Oleh karena itu, strategi yang tepat sangat diperlukan agar teknologi tetap mendukung perkembangan holistik anak (Priyanti, Mariyana et al. 2025).

Perkembangan holistik berarti membantu anak berkembang dalam segala aspek, termasuk cara berpikir, berbicara, merasakan dan berinteraksi dengan orang lain, menggerakkan tubuh, serta menggunakan imajinasi. Semua aspek ini saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain (Kamal, Ibrahim et al. 2025). Pada usia dini, anak belajar paling efektif melalui bermain, interaksi sosial, eksplorasi, dan pengalaman konkret. Teknologi hanya akan memberi manfaat bila dipadukan dengan kebutuhan perkembangan tersebut. Karena itu, keseimbangan dalam penggunaan teknologi menjadi kunci agar perkembangan anak tetap menyeluruh dan sehat (Kerai, Almas et al. 2022).

Strategi menyeimbangan teknologi digital pada anak dapat melalui pembatasan *screen time* sangat penting agar penggunaan tidak terlalu berlebihan. Anak-anak membutuhkan jadwal yang teratur agar teknologi tidak menghabiskan waktu bermain aktif dan berkumpul dengan keluarga (Muppalla, Vuppalapati et al. 2023). Konten yang dipilih harus bermanfaat, tidak berbahaya, dan bisa mendorong anak-anak untuk turut serta secara aktif. Media yang baik adalah media yang mendorong anak untuk berpikir, bergerak, berbicara, dan berkreasi (Priyanti, Mariyana et al. 2025). Guru dan orang tua perlu mendampingi anak saat menggunakan teknologi. Pendampingan ini memungkinkan adanya dialog, koreksi, dan penghubungan isi digital dengan pengalaman nyata (Donohue and Schomburg 2017).

Dengan pendekatan yang tepat, teknologi dapat menjadi lebih dari sekadar sarana belajar. Teknologi juga dapat mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh, termasuk kemampuan berpikir, keterampilan berbahasa, perkembangan sosial dan emosional, kemampuan gerak fisik, serta kreativitas. Oleh karena itu, penting untuk memanfaatkan perangkat digital dengan cara yang mendukung tumbuh kembang anak guna memastikan mereka mendapatkan pendidikan usia dini yang berkualitas di era digital saat ini.

Simpulan

Perangkat digital membantu anak-anak berkembang dalam berbagai aspek dengan menjadikan kegiatan belajar lebih menyenangkan dan menarik. Perangkat ini memanfaatkan beragam aplikasi yang mendorong kreativitas, meningkatkan interaksi sosial anak, serta mengasah kemampuan berpikir dan pemecahan masalah mereka. Pemanfaatan teknologi secara tepat dapat membuat proses belajar lebih mengasyikkan sekaligus membantu anak memahami bagaimana dunia saling terhubung saat ini. Namun, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti berkurangnya waktu berinteraksi dengan orang lain, gangguan kesehatan fisik, serta masalah pada kondisi emosional dan kemampuan anak dalam mengelola emosi. Penggunaan perangkat digital secara intensif juga dapat menyulitkan anak untuk berinteraksi secara tatap muka serta mempelajari cara berkomunikasi yang baik dengan orang lain.

Ucapan Terima Kasih

Para penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan artikel ini. Kami ingin menyampaikan apresiasi kepada seluruh institusi dan individu yang telah membantu serta mendukung kami selama proses penelitian berlangsung. Para penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada tim redaksi dan para

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8785

penelaah atas masukan serta gagasan bermanfaat yang sangat membantu dalam penyempurnaan artikel ini.

Daftar Pustaka

ADDIN EN.REFLIST Donohue, C. and R. Schomburg (2017). "Technology and interactive media in early childhood programs: What we've learned from five years of research, policy, and practice." *YC Young Children* 72(4): 72-78. https://www.jstor.org/stable/90013713

Emi, C., et al. (2024). "Educational technology in early childhood education: A systematic literature review." *The Eurasia Proceedings of Educational and Social Sciences* 35: 38-45. https://doi.org/10.55549/epess.799

Fantozzi, V. B. (2022). Digital tools for learning, creating, & thinking: Developmentally appropriate strategies for Early Childhood Educators, *National Association for the Education of Young Children*.

Fauziddin, M., et al. (2025). "Systematic Review of the Negative Impact of Early Childhood Education Learning Digitalization on Early Childhood Development." *Educative: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 3(3): 158-166. https//doi.org/10.70437/educative.v3i3.1503

Flewitt, R., et al. (2015). "New directions for early literacy in a digital age: The iPad." *Journal of early childhood literacy* 15(3): 289-310. https://doi.org/10.1177/1468798414533560

Jannah, H. N., et al. (2026). "Teachers' Challenges in ICT Integration for Early Childhood Education: A Systematic Literature Review." *Aulad: Journal on Early Childhood* 9(1): 104-122. https://doi.org/10.31004/aulad.v9i1.1500

Jourdren, M., et al. (2023). "The impact of screen exposure on attention abilities in young children: a systematic review." *Pediatric Neurology* 142: 76-88. https://doi.org/10.1016/j.pediatrneurol.2023.01.005

Kamal, A. M., et al. (2025). "Children Development and Screen Exposure Time Effects: A review article." *Egyptian Reviews for Medical and Health Sciences* 5(1): 78-94. https://doi.org/10.21608/ermhs.2025.390038.1056

Kerai, S., et al. (2022). "Screen time and developmental health: results from an early childhood study in Canada." *BMC public health* 22(1): 310. https://doi.org/10.1186/s12889-022-12701-3

Lim, J. and P. Wardrip (2026). "Technology Integration as a Spectrum: integrating technology in early childhood classrooms." *Teachers and Teaching* 32(2): 289-307. https://doi.org/10.1080/13540602.2024.2420137

Mauluddia, Y. and H. Yulindrasari (2024). "Peran Literasi Digital dalam Mendukung Perkembangan Anak Usia Dini melalui Pemanfaatan Teknologi." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 8(5): 1209-1220. https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i5.6166

Muppalla, S. K., et al. (2023). "Effects of excessive screen time on child development: an updated review and strategies for management." *Cureus* 15(6). https://doi.org/10.7759/cureus.40608

Najibah, N. S., et al. (2026). "Pemanfaatan Media Digital sebagai Alat Pembelajaran Interaktif bagi Anak Usia Dini." *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)* 8(2): 133-141. http://dx.doi.org/10.36722/jaudhi.v8i2.5264

Nilapancuran, M., et al. (2025). "Konsep Pembelajaran Anak Usia Dini di Era Digital dan Peran Orang Tua dalam Menghadapi Tantangannya." *CARONG: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora* 2(2): 880-893. https://doi.org/10.62710/qvkp7f84

Novianti, R. and M. Garzia (2020). "Penggunaan gadget pada anak; tantangan baru orang tua milenial." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4(2): 1000. https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.490

Oktaviani, I. and S. Tentiasih (2026). "Dampak Penggunaan Teknologi Dalam Pembelajaran Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini Di Kb Yoga Kedaton II." *DZURRIYAT: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 4(2): 60-69. https://doi.org/10.61104/dz.v4i2.6105

Plowman, L., et al. (2012). Extending opportunities for learning: The role of digital media in early education. *Contemporary debates in childhood education and development*, Routledge: 95-104. https://doi.org/10.4324/9780203115558

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8785

Priyanti, N., et al. (2025). "Developing an Integrative SMART Learning Model to Support Holistic Development in Early Childhood Education." *Ta'dib* 28(2): 355-372. https://doi.org/10.31958/jt.v28i2.16163

Putri, N. E., et al. (2024). "Stimulating Early Childhood Digital Literacy Through the Innovative Kiddyfun Platform." *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha* 12(2): 7. https://doi.org/10.23887/paud.v12i2.77180

Resnick, M. and K. Robinson (2017). Lifelong kindergarten: Cultivating creativity through projects, passion, peers, and play, MIT press.

(2022,3) Undheim, M. . "Children and teachers engaging together with digital technology in early childhood education and care institutions: A literature review." European early childhood education research journal 30: 472-489. https://doi.org/10.1080/1350293X.2021.1971730

Yelizarova, O., et al. (2025). "Digital Exposure in Early Childhood: Health Risks and Protective Strategies During Remote Learning." *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing* 62: 00469580251390766. https://doi.org/10.1177/00469580251390766

Yusuf, S. and D. Darmasnyah (2025). "Integrasi teknologi dalam pembelajaran anak usia dini." *Aulad: Journal on Early Childhood* 8(2): 1034-1040. https://doi.org/10.31004/aulad.v8i2.1055