
MENYEIMBANGKAN TEKNOLOGI DAN BERMAIN PADA ANAK USIA DINI: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW TENTANG PENGGUNAAN GAWAI DAN AKTIVITAS BERMAIN LANGSUNG

Riska Ode¹, Dewi Cahyanti², Salwa Tabengki³, Andi Agustan Arifin⁴

^{1,2,3,4}Universitas Khairun

oderiska2005@gmail.com¹, cdewicahyanti@gmail.com², salwatabengki@gmail.com³, agustan@unkhair.ac.id⁴

ABSTRACT; *The use of digital devices among young children is expanding alongside increasing access to digital technology. While these devices offer opportunities for learning and accessing information, excessive use can reduce opportunities for direct, hands-on play. This study aims to systematically analyze research findings regarding digital device usage and direct play activities in young children, and to identify the importance of balancing the two. A Systematic Literature Review (SLR) method was employed to examine relevant research on digital device usage, screen time, digital games, active play, traditional play, and direct play activities among young children. The literature was analyzed thematically based on benefits, risks, supervision factors, and the relationship between technology use and opportunities for direct play. The findings indicate that digital device usage does not inherently result in negative impacts; digital technology can support learning experiences and specific developmental areas when used purposefully. However, excessive, unsupervised use that displaces direct play activities is potentially linked to various developmental issues. Conversely, direct play activities provide children with opportunities to move, interact socially, explore their environment, and naturally develop a range of skills. Therefore, a balance between technology use and direct play must be established through time management, content selection, parental and teacher supervision, and the provision of active, meaningful play opportunities.*

Keywords: *Digital Devices, Young Children, Screen Time, Direct Play, Systematic Literature Review.*

ABSTRAK; Penggunaan gawai pada anak usia dini semakin berkembang seiring dengan meningkatnya akses terhadap teknologi digital. Gawai dapat memberikan peluang bagi anak untuk memperoleh pengalaman belajar dan mengakses berbagai sumber informasi, tetapi penggunaan yang berlebihan juga dapat mengurangi kesempatan anak untuk melakukan aktivitas bermain secara langsung. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis temuan penelitian mengenai penggunaan gawai dan aktivitas bermain langsung pada anak usia dini serta mengidentifikasi pentingnya keseimbangan antara keduanya. Penelitian menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan menelaah penelitian yang relevan mengenai penggunaan gawai, screen time, permainan digital, bermain aktif, bermain tradisional, dan aktivitas bermain langsung pada anak usia dini. Literatur dianalisis secara tematik berdasarkan manfaat, risiko, faktor pendampingan, serta hubungan penggunaan teknologi dengan kesempatan bermain

langsung. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan gawai tidak selalu memberikan dampak negatif, karena teknologi digital dapat mendukung pengalaman belajar dan perkembangan tertentu apabila digunakan secara terarah. Namun, penggunaan yang berlebihan, tanpa pendampingan, dan menggantikan aktivitas bermain langsung berpotensi berkaitan dengan berbagai permasalahan perkembangan. Sebaliknya, aktivitas bermain langsung memberikan kesempatan bagi anak untuk bergerak, berinteraksi sosial, mengeksplorasi lingkungan, dan mengembangkan berbagai keterampilan secara alami. Oleh karena itu, keseimbangan penggunaan teknologi dan bermain langsung perlu dibangun melalui pengaturan waktu, pemilihan konten, pendampingan orang tua dan guru, serta penyediaan kesempatan bermain yang aktif dan bermakna.

Kata Kunci: Gawai, Anak Usia Dini, Screen Time, Bermain Langsung, Systematic Literature Review.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam kehidupan anak usia dini. Gawai seperti telepon pintar dan tablet tidak hanya digunakan oleh orang dewasa, tetapi juga semakin mudah diakses oleh anak untuk menonton video, bermain gim, menggunakan aplikasi pembelajaran, dan melakukan berbagai aktivitas digital lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa teknologi telah menjadi salah satu lingkungan yang berinteraksi dengan proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Penggunaan teknologi digital pada anak usia dini pada dasarnya tidak dapat dipandang hanya dari sisi negatif, karena teknologi dapat memberikan peluang bagi anak untuk memperoleh pengalaman belajar yang beragam. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan persoalan ketika waktu menggunakan gawai menggantikan aktivitas perkembangan yang seharusnya diperoleh anak melalui bermain, bergerak, berinteraksi, dan mengeksplorasi lingkungan secara langsung.

Permasalahan tersebut menjadi semakin penting karena masa usia dini merupakan periode ketika anak membutuhkan pengalaman konkret melalui aktivitas fisik dan interaksi sosial. Bermain merupakan aktivitas utama anak yang memungkinkan mereka memperoleh pengalaman melalui kegiatan yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik perkembangannya. Elkind, (2007) menjelaskan bahwa bermain merupakan proses alami yang memiliki peran penting dalam pembelajaran anak. Mutiah, (2015) juga menempatkan bermain sebagai bagian penting dalam kehidupan anak usia dini karena melalui bermain anak dapat memperoleh pengalaman yang mendukung perkembangan

berbagai aspek dirinya. Dengan demikian, meningkatnya penggunaan gawai perlu dilihat dalam kaitannya dengan kesempatan anak untuk memperoleh pengalaman bermain secara langsung.

Penggunaan gawai pada anak usia dini juga telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian. Li et al., (2020) melalui meta-analisis dan tinjauan sistematis menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan layar dengan berbagai indikator kesehatan pada bayi, balita, dan anak prasekolah. Veldman et al., (2023) melalui systematic review menemukan bahwa penggunaan layar pada anak usia 0–5 tahun berkaitan dengan berbagai faktor lingkungan dan keluarga, termasuk penggunaan perangkat elektronik di kamar tidur, kebiasaan penggunaan layar orang tua, televisi yang menyala di lingkungan rumah, serta norma penggunaan layar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gawai anak tidak berdiri sendiri, tetapi dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan pola pendampingan.

Penelitian di Indonesia juga memperlihatkan adanya perhatian terhadap penggunaan gawai pada anak usia dini. Sisbintari & Setiawati, (2021) membahas *digital parenting* sebagai salah satu upaya mencegah kecanduan gawai pada anak usia dini. Chotimah & Harun, (2022) menunjukkan pentingnya pendampingan orang tua dalam memitigasi risiko penggunaan gawai. Sementara itu, Efastri et al., (2022) menemukan adanya perbedaan kemampuan bersosialisasi antara anak yang mengalami kecanduan gawai dan anak yang tidak mengalami kecanduan. Nuraini & Wardhani, (2023) juga mengkaji hubungan durasi bermain gadget dengan perkembangan sosial emosional anak. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa durasi dan pola penggunaan gawai menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan dalam kehidupan anak usia dini.

Di sisi lain, teknologi digital juga memiliki potensi positif apabila digunakan dengan tujuan, konten, dan pendampingan yang tepat. Chu et al., (2024) melalui systematic review tentang *digital play* pada anak usia dini menunjukkan bahwa permainan digital memiliki berbagai *affordances*, karakteristik, dan kekhawatiran yang perlu dipertimbangkan. Artinya, persoalan penggunaan teknologi tidak dapat disederhanakan menjadi anggapan bahwa semua penggunaan teknologi berdampak buruk bagi anak. Liu et al., (2024) juga menunjukkan bahwa teknologi digital dapat digunakan untuk mendukung perkembangan bahasa dan literasi anak usia dini apabila diterapkan dengan cara yang sesuai. Harverson et al., (2025) melalui systematic review dan meta-analisis turut menegaskan bahwa hubungan antara teknologi digital dengan

kesejahteraan psikososial anak usia 4–6 tahun bersifat kompleks dan sangat bergantung pada konteks penggunaannya.

Permasalahan muncul ketika aktivitas digital mengambil alih kesempatan anak untuk bermain secara langsung. Bermain langsung memungkinkan anak melakukan aktivitas fisik, berinteraksi dengan teman sebaya, menggunakan benda nyata, berkomunikasi, memecahkan masalah, dan mengeksplorasi lingkungan. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, pengalaman tersebut sulit sepenuhnya digantikan oleh aktivitas menggunakan layar. Penelitian Dankiw et al., (2020) menunjukkan bahwa *nature play* memberikan manfaat terhadap aktivitas fisik dan perilaku bermain kognitif anak. Prins et al., (2022) juga menunjukkan bahwa lingkungan bermain berbasis alam dapat mendukung kualitas bermain melalui karakteristik lingkungan dan interaksi antara guru dengan anak. Selain itu, Sitorus et al., (2023) menunjukkan pentingnya bermain aktif dalam perkembangan anak usia 5–6 tahun, sedangkan Pratiwi & Syamsul Bachri, (2023) menempatkan permainan tradisional sebagai salah satu alternatif untuk mengalihkan ketergantungan anak terhadap gawai, dan Rais & Sit, (2024) membuktikan bahwa permainan engklek secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia 5–6 tahun.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas penggunaan gawai, *screen time*, dampaknya terhadap perkembangan, pendampingan orang tua, serta manfaat bermain langsung. Namun, penelitian tersebut masih cenderung membahas aspek-aspek tersebut secara terpisah. Penelitian tentang *screen time* banyak berfokus pada dampaknya terhadap perkembangan atau kesehatan anak, sedangkan penelitian tentang bermain langsung lebih banyak membahas manfaat aktivitas fisik, permainan tradisional, dan bermain berbasis alam. Chu et al., (2024) secara khusus mengkaji *digital play*, tetapi kajian tersebut lebih menekankan karakteristik dan *affordances* permainan digital. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk menyatukan temuan mengenai penggunaan gawai dan aktivitas bermain langsung sehingga dapat diketahui bagaimana keduanya dapat ditempatkan secara seimbang dalam kehidupan anak usia dini.

Kesenjangan tersebut menjadi dasar penting dilakukannya kajian sistematis mengenai hubungan antara teknologi dan bermain. Kajian tidak hanya diperlukan untuk mengetahui risiko penggunaan gawai, tetapi juga untuk memahami kondisi ketika teknologi dapat dimanfaatkan secara tepat tanpa mengurangi kebutuhan anak terhadap bermain langsung. Pendekatan tersebut penting karena tujuan pendidikan anak usia dini

bukan menjauhkan anak sepenuhnya dari teknologi, melainkan membantu anak memperoleh pengalaman perkembangan yang seimbang. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis hasil penelitian mengenai penggunaan gawai dan aktivitas bermain langsung pada anak usia dini, mengidentifikasi manfaat dan risiko penggunaan teknologi, serta mengkaji strategi yang dapat dilakukan untuk menciptakan keseimbangan antara aktivitas digital dan bermain langsung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, menyeleksi, menganalisis, dan mensintesis hasil penelitian yang relevan dengan penggunaan gawai dan aktivitas bermain langsung pada anak usia dini. SLR merupakan metode literature review yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan pada suatu topik penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya, dan dilakukan secara sistematis mengikuti tahapan dan protokol tertentu agar terhindar dari bias serta pemahaman yang bersifat subjektif dari peneliti (Wahono, 2016). Pendekatan ini telah banyak diterapkan pula dalam konteks penelitian Indonesia, misalnya oleh Triandini, Jayanatha, Indrawan, Putra, dan Iswara (2019) yang menggunakan SLR untuk mengidentifikasi platform dan metode pengembangan sistem informasi secara sistematis dan terstruktur. Pelaporan penelitian ini mengacu pada prinsip PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang menyediakan panduan transparan dalam melaporkan proses identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan pemasukan artikel ke dalam suatu tinjauan sistematis (Page et al., 2021).

Pencarian literatur diarahkan pada artikel ilmiah yang membahas penggunaan gawai, *screen time*, teknologi digital, permainan digital, bermain aktif, permainan tradisional, serta perkembangan anak usia dini. Kata kunci yang digunakan dikombinasikan menggunakan operator Boolean, seperti "gadget" AND "early childhood", "screen time" AND "early childhood", "digital play" AND "young children", dan "gadget" AND "playing" AND "early childhood". Pencarian dilakukan melalui basis data akademik yang relevan, yaitu Google Scholar, Scopus, ScienceDirect, PubMed, dan portal jurnal nasional Garuda/SINTA, dengan prioritas publikasi tahun 2020–2026. Beberapa sumber teoritis yang lebih lama tetap digunakan apabila memiliki relevansi

konseptual yang kuat terhadap konsep bermain anak usia dini (Elkind, 2007; Mutiah, 2015)

Kriteria inklusi dalam kajian ini meliputi: (1) artikel membahas anak usia dini, prasekolah, balita, atau *young children*; (2) artikel membahas penggunaan gawai, *screen time*, teknologi digital, permainan digital, atau aktivitas bermain; (3) artikel berupa penelitian empiris, *systematic review*, *meta-analysis*, atau kajian ilmiah yang relevan; (4) artikel diterbitkan dalam jurnal ilmiah yang dapat ditelusuri; dan (5) artikel tersedia dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Penetapan kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas merupakan salah satu syarat utama dalam SLR agar proses seleksi bersifat objektif dan dapat direplikasi (Page et al., 2021). Artikel dikeluarkan apabila tidak berhubungan dengan anak usia dini, tidak membahas penggunaan teknologi atau bermain, hanya membahas kelompok usia remaja/dewasa, atau memiliki metadata publikasi yang tidak dapat diverifikasi.

Proses seleksi literatur diarahkan mengikuti empat tahapan PRISMA, yaitu identifikasi, penyaringan, pemeriksaan kelayakan, dan penetapan artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis (Page et al., 2021). Setiap artikel yang memenuhi kriteria dicatat berdasarkan nama penulis, tahun publikasi, negara, fokus penelitian, desain/metode, sampel, temuan utama, serta relevansinya terhadap keseimbangan penggunaan teknologi dan aktivitas bermain langsung, sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara tematik dengan mengelompokkan hasil penelitian ke dalam tema-tema yang muncul berulang di antara studi yang dianalisis, meliputi: (1) pola dan intensitas penggunaan gawai; (2) manfaat dan potensi teknologi digital; (3) risiko penggunaan gawai secara berlebihan; (4) manfaat aktivitas bermain langsung; (5) peran orang tua dan guru; serta (6) strategi menciptakan keseimbangan antara teknologi dan bermain langsung

Tabel 1. Karakteristik dan Hasil Ekstraksi Data Studi yang Dianalisis

No	Penulis & Tahun	Negara	Fokus/Tujuan Penelitian	Desain/M etode	Sampel/P artisipan	Temuan Utama	Relevans i dengan Tema Keseimb angan

1	Li et al., (2020)	Tiongkok	Hubungan screen use dengan indikator kesehatan anak	Meta-analisis & SR	80 penelitian	Screen time berlebih terkait overweight/ obesitas dan tidur lebih pendek	Risiko gawai perlu diimbangi aktivitas fisik
2	Dankiw et al., (2020)	Australia	Dampak nature play terhadap kesehatan anak	Systematic review	16 penelitian	Nature play berdampak positif pada aktivitas fisik dan bermain imajinatif	Manfaat bermain langsung
3	Madigan et al., (2020)	Kanada	Hubungan screen use dengan perkembangan bahasa	Meta-analisis & SR	Multi-studi	Screen use berasosiasi dengan keterampilan bahasa lebih rendah	Pentingnya pendampingan gawai
4	Sisbintari & Setiawati, (2021)	Indonesia	Digital parenting mencegah kecanduan gadget	Kualitatif deskriptif	Orang tua anak usia dini	Pengaturan waktu, pendampingan, pemantauan	Strategi konkret peran orang tua
5	Chotimah & Harun, (2022)	Indonesia	Mitigasi risiko gadget masa pandemi	Studi kasus kualitatif	Keluarga	Pendampingan dan pembatasan konten efektif	Strategi mediasi orang tua

6	Efastri et al., (2022)	Indonesia	Kecanduan gadget dan kemampuan sosialisasi	Komparatif	Anak TK	Kemampuan sosialisasi lebih rendah	Risiko gawai pada domain sosial
7	Prins et al., (2022)	Belanda	Kualitas bermain di lingkungan alam	SR & meta-etnografi	28 studi; 998 anak	Lingkungan alam meningkatkan kualitas bermain	Manfaat bermain berbasis lingkungan
8	Veldman et al., (2023)	Belanda	Korelat screen time usia 0–5 tahun	Systematic review	Multi-studi keluarga	Pemantauan orang tua menurunkan screen time	Peran lingkungan keluarga
9	Nuraini & Wardhani, (2023)	Indonesia	Durasi bermain gadget dan sosial-emosional	Korelasional	Anak usia 4–5 tahun	Berhubungan dengan perkembangan sosial-emosional	Risiko durasi gawai
10	Pratiwi & Syamsul Bachri, (2023)	Indonesia	Permainan tradisional sebagai alternatif gadget	Studi literatur	-	Efektif mengalihkan ketergantungan gadget	Strategi keseimbangan langsung
11	Sitorus et al., (2023)	Indonesia	Bermain aktif dan perkembangan anak	Deskriptif kualitatif	Anak 5–6 tahun	Mendukung perkembangan menyeluruh	Bermain aktif sebagai penyeimbang

12	Chu et al., (2024)	Australia	Karakteristik digital play	Systematic review	Multi-studi	Ada manfaat dan kekhawatiran	Gawai tidak hitam-putih
13	Liu et al., (2024)	Australia	Teknologi digital untuk bahasa dan literasi	Systematic review	Multi-studi	Dapat mendukung bahasa/literasi	Manfaat gawai edukatif
14	Rais & Sit, (2024)	Indonesia	Permainan engklek dan motorik kasar	Deskriptif/eksperimen	Anak 5–6 tahun	Meningkatkan motorik kasar	Alternatif konkret gadget
15	Harverson et al., (2025)	Australia	Teknologi digital dan kesejahteraan psikososial	SR & meta-analisis	Anak 4–6 tahun	Bergantung konteks penggunaan	Pendekatan kontekstual
16	Irzalinda & Latifah, (2023)	Indonesia	Screen time dan kesejahteraan anak usia dini	SLR	Multi-studi	Hubungan kompleks dengan kesejahteraan	Preseden metodologis
17	Zulfahmi et al., (2022)	Indonesia	Pengasuhan mencegah kecanduan gadget	Kualitatif	Orang tua	Pengasuhan aktif mencegah kecanduan	Peran pengasuhan
18	Melati & Mashudi, (2021)	Indonesia	Gawai dan perkembangan bahasa	Korelasional	Anak 4–6 tahun	Berpengaruh pada perkembangan bahasa	Risiko gawai domain bahasa

Data pada Tabel 1 selanjutnya dianalisis secara tematik, dengan mengelompokkan temuan ke dalam enam tema: (1) pola dan intensitas penggunaan gawai; (2) manfaat dan potensi teknologi digital; (3) risiko penggunaan gawai berlebihan; (4) manfaat aktivitas

bermain langsung; (5) peran orang tua dan guru; serta (6) strategi keseimbangan teknologi dan bermain langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penggunaan Gawai pada Anak Usia Dini

Hasil sintesis literatur pada Tabel 1 menunjukkan bahwa penggunaan gawai pada anak usia dini merupakan fenomena yang kompleks. Gawai dapat digunakan untuk berbagai aktivitas, mulai dari menonton video, bermain permainan digital, mengakses aplikasi pembelajaran, hingga berkomunikasi. Oleh karena itu, dampak penggunaan gawai tidak hanya ditentukan oleh keberadaan perangkat, tetapi juga oleh durasi penggunaan, jenis konten, tujuan penggunaan, konteks penggunaan, dan keterlibatan orang dewasa. Li et al., (2020) menunjukkan bahwa penggunaan layar pada bayi, balita, dan anak prasekolah berkaitan dengan sejumlah indikator kesehatan. Veldman et al., (2023) juga menemukan bahwa kebiasaan keluarga memiliki hubungan dengan *screen time* anak. Penggunaan perangkat elektronik di kamar tidur, penggunaan layar oleh orang tua, dan televisi yang menyala di lingkungan rumah merupakan beberapa faktor yang berkaitan dengan meningkatnya waktu layar anak.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan penggunaan gawai pada anak tidak dapat dibebankan hanya kepada anak. Sisbintari & Setiawati, (2021) menekankan pentingnya *digital parenting*, sedangkan Chotimah & Harun, (2022) menunjukkan bahwa pendampingan orang tua merupakan bagian penting dalam mengurangi risiko penggunaan gadget.

Teknologi digital memiliki dua sisi yang perlu dipertimbangkan dalam pendidikan anak usia dini. Liu et al., (2024) menunjukkan bahwa teknologi digital dapat dimanfaatkan dalam pengembangan kemampuan bahasa dan literasi anak. Chu et al., (2024) juga menunjukkan bahwa *digital play* mempunyai sejumlah manfaat atau *affordances* tertentu bagi anak, meskipun terdapat pula kekhawatiran terkait penggunaannya.

Sebaliknya, penggunaan gawai yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang tersedia bagi anak untuk melakukan aktivitas lain. Efastri et al., (2022) menemukan adanya perbedaan kemampuan bersosialisasi pada anak yang mengalami kecanduan gadget. Nuraini dan Nuraini & Wardhani, (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara durasi bermain gadget dengan perkembangan sosial emosional anak. Harverson et

al., (2025) memperlihatkan pentingnya melihat penggunaan teknologi dari perspektif kesejahteraan anak secara menyeluruh, bukan sekadar durasi.

Bermain langsung memiliki kedudukan penting dalam perkembangan anak usia dini. Elkind, (2007) menegaskan bahwa bermain merupakan proses alami dalam pembelajaran Prins et al., (2022) menunjukkan bahwa *nature play* memiliki dampak positif terhadap aktivitas fisik dan perilaku bermain kognitif anak. Prins et al., (2022) juga menunjukkan bahwa lingkungan bermain berbasis alam dapat mendukung kualitas bermain.

Permainan tradisional juga dapat menjadi alternatif aktivitas langsung. Pratiwi & Syamsul Bachri, (2023) membahas pengenalan kembali permainan tradisional sebagai upaya mengalihkan ketergantungan anak terhadap gadget, sedangkan Rais & Sit, (2024) menunjukkan bahwa permainan engklek dapat digunakan dalam pengembangan keterampilan motorik kasar anak usia 5–6 tahun.

Salah satu temuan penting dari sintesis literatur adalah bahwa hubungan antara teknologi dan bermain sebaiknya tidak dipahami sebagai pilihan yang selalu bersifat hitam-putih. Chu et al., (2024) menunjukkan bahwa *digital play* mempunyai berbagai *affordances*, tetapi juga memiliki sejumlah kekhawatiran. Pertanyaan yang lebih tepat bukan apakah teknologi harus dilarang atau diperbolehkan, melainkan bagaimana teknologi dapat digunakan tanpa menghilangkan kebutuhan dasar anak untuk bermain secara langsung.

Chotimah & Harun, (2022) menunjukkan pentingnya pendampingan orang tua. Sisbintari dan Setiawati (2021) menempatkan *digital parenting* sebagai upaya mencegah kecanduan gadget. Zulfahmi et al., (2022) turut menunjukkan pentingnya pengasuhan dalam mencegah dan menghadapi kecanduan gadget pada anak.

Berdasarkan sintesis Tabel 1, keseimbangan antara teknologi dan bermain langsung dapat dipahami melalui empat komponen utama:

Komponen	Temuan Literatur	Implikasi bagi Anak Usia Dini
Durasi	Penggunaan berlebihan mengurangi waktu aktivitas lain (Li et al., 2020; Veldman et al., 2023)	Waktu gawai perlu dibatasi sesuai kebutuhan anak

Konten	Konten & cara penggunaan menentukan pengalaman anak (Chu et al., 2024; Liu et al., 2024)	Pilih konten sesuai usia dan bertujuan
Pendampingan	Keterlibatan orang dewasa berperan penting (Sisbintari & Setiawati, 2021; Chotimah & Harun, 2022)	Anak perlu didampingi, bukan dibiarkan sendiri
Bermain langsung	Bermain aktif, alam, dan tradisional mendukung fisik-sosial-eksploratif (Dankiw et al., 2020; Prins et al., 2022; Pratiwi & Syamsul Bachri, 2023)	Anak perlu kesempatan bermain langsung setiap hari

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis literatur, penggunaan gawai pada anak usia dini memiliki manfaat dan risiko yang sangat bergantung pada durasi, tujuan, konten, konteks, serta pendampingan orang dewasa. Teknologi digital dapat memberikan pengalaman belajar dan mendukung perkembangan tertentu apabila digunakan secara tepat, tetapi penggunaan yang berlebihan dan tidak terarah berpotensi mengurangi kesempatan anak untuk melakukan aktivitas fisik, berinteraksi sosial, dan bermain secara langsung. Aktivitas bermain langsung tetap memiliki kedudukan penting karena memberikan pengalaman konkret melalui gerak, interaksi, eksplorasi, permainan sosial, permainan tradisional, dan lingkungan alam.

Dengan demikian, keseimbangan antara teknologi dan bermain langsung perlu menjadi perhatian dalam pendidikan anak usia dini. Gawai tidak harus sepenuhnya dilarang, tetapi penggunaannya perlu dibatasi, diarahkan, dan didampingi. Orang tua dan guru perlu menyediakan alternatif kegiatan bermain yang menarik sehingga anak tidak menjadikan gawai sebagai satu-satunya sumber hiburan maupun aktivitas. Kajian ini juga menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut yang secara khusus membandingkan pola penggunaan teknologi dengan waktu bermain langsung anak dalam konteks keluarga dan lembaga PAUD di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Chotimah, S. C., & Harun. (2022). Mitigasi Resiko Gadget melalui Pendampingan orang tua pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2483–2494. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2168>
- Chu, C., Paatsch, L., Kervin, L., & Edwards, S. (2024). International Journal of Child-Computer Interaction Digital play in the early years : A systematic review. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 40(1), 2212–8689. <https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2024.100652>
- Dankiw, K. A., Tsiros, M. D., Baldock, K. L., & Kumar, S. (2020). The impacts of unstructured nature play on health in early childhood development: A systematic review. *Plos One*, 15, e0229006. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229006>
- Efastri, S. M., Lhaura, L., & Islami, C. C. (2022). Perbedaan Kemampuan Bersosialisasi Anak yang Mengalami Kecanduan Gadget dengan yang Tidak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4461–4470. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2296>
- Elkind, D. (2007). *The Power of Play Learning What Comes Naturally*. Balance.
- Harverson, J., Paatsch, L., Anglim, J., & Horwood, S. (2025). Computers in Human Behavior Digital technology use and well-being in young children : A systematic. *Computers in Human Behavior*, 168(1), 074–5632. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108660>
- Irzalinda, V., & Latifah, M. (2023). Screen Time and Early Childhood Well-Being : A Systematic Literature Review Approach. *Journal of Family Sciences*, 18–34.
- Li, C., Cheng, G., Sha, T., Cheng, W., & Yan, Y. (2020). The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants , Toddlers , and Preschoolers : A Meta-Analysis and Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197324>
- Liu, S., Reynolds, B. L., Thomas, N., & Soyoo, A. (2024). The Use of Digital Technologies to Develop Young Children’s Language and Literacy Skills: A Systematic Review. *Sage Journal*, 14(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/21582440241230850>
- Madigan, S., Ba, M., Anhorn, C., Eirich, R., & Da, C. (2020). *Supplementary Online*. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327>

- Melati, P., & Mashudi, E. A. (2021). PENGARUH PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP PERKEMBANGAN BAHASA ANAK USIA 4-6 TAHUN Puspita. *Al Abyadh*, 4(2), 89–94. <https://doi.org/10.46781/al-abyadh.v4i2.361>
- Mutiah, D. (2015). *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Kencana.
- Nuraini, F., & Wardhani, J. D. (2023). Hubungan Durasi Bermain Gadget dengan Perkembangan Sosial Emosional Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2245–2256. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4198>
- Page, M. J., Mckenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-wilson, E., Mcdonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement : an updated guideline for reporting systematic reviews. *RESEARCH METHODS AND REPORTING The*, 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pratiwi, I., & Syamsul Bachri. (2023). Pengenalan kembali permainan tradisional untuk mengalihkan ketergantungan anak pada gadget. *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Pendidikan*, 3(7). <https://doi.org/10.17977/um066.v3.i7.2023.4>
- Prins, J., Wilt, F. Van Der, & Veen, C. Van Der. (2022). Nature play in early childhood education : A systematic review and meta ethnography of qualitative research. *Frontiers in Psycholog*, 10(11), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995164>
- Rais, S. S., & Sit, M. (2024). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun melalui Permainan Engklek. *Journal of Education Research*, 5(3), 3731–3739.
- Sisbintari, K. D., & Setiawati, F. A. (2021). Digital Parenting sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak Usia Dini saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1562–1575. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1781>
- Sitorus, A. S., Rahmadhani, S., Rambe, A. O., Herdini, H., & Robiatul, L. (2023). Bermain Aktif dalam Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun Di PAUD Binayatul. *AL-HANIF: JURNAL PENDIDIKAN ANAK DAN PARENTING*, 3(1), 12–19.
- Veldman, S. L. C., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., & Gubbels, J. S. (2023). Correlates of screen time in the early years (0 – 5 years): A systematic review. *Preventive Medicine Reports*, 33(4), 17. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102214>

Zulfahmi, Putriana, D., & Haq, A. F. (2022). Upaya Orang Tua dalam Pengasuhan Mencegah dan Menghadapi Anak yang Kecanduan Gadget. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 2(1), 21–30.
<https://doi.org/https://doi.org/10.52436/1.jishi.35>