Artikel

Screen Time Anak: Batas Aman, Dampak pada Otak, dan Tips Mengelolanya

JUL 3, 2026

4 MINS

Di era digital seperti sekarang, layar sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Mulai dari televisi, tablet, hingga ponsel. Anak-anak pun semakin sering terpapar berbagai jenis perangkat digital sejak usia dini.

Tidak sedikit orang tua yang bertanya-tanya apakah durasi penggunaan gadget si Kecil sudah terlalu banyak atau masih dalam batas wajar. Kekhawatiran ini tentu bukan tanpa alasan, karena screen time anak yang berlebihan dapat memengaruhi berbagai aspek tumbuh kembang. Namun, di sisi lain, penggunaan layar tidak selalu berdampak negatif jika dilakukan secara bijak dan sesuai usia.

Oleh karena itu, Mam perlu memahami batas screen time yang dianjurkan, mengenali dampaknya terhadap perkembangan anak, serta mengetahui cara mengelolanya dengan tepat.

Apa yang Dimaksud dengan Screen Time Anak?

Screen time adalah waktu yang dihabiskan anak untuk menggunakan perangkat yang memiliki layar, seperti televisi, smartphone, tablet, komputer, maupun video game.

Jadi, tidak hanya bermain ponsel, aktivitas menonton video, mengikuti kelas online, hingga menonton televisi juga termasuk dalam kategori screen time anak.

Baca Juga : Dampak Gadget pada Perkembangan Anak yang Wajib Dipahami Orang Tua

Batas Screen Time Anak Sesuai Usia

Berdasarkan rekomendasi berbagai organisasi kesehatan anak, termasuk IDAI dan American Academy of Pediatrics (AAP), batas screen time anak perlu disesuaikan dengan usia anak.

1. Usia di bawah 2 tahun

Anak di bawah usia 2 tahun sebaiknya tidak terpapar screen time secara rutin, kecuali untuk video call dengan anggota keluarga. Pada periode ini, interaksi langsung dengan orang tua, bermain aktif, serta eksplorasi lingkungan memberikan manfaat yang jauh lebih besar bagi perkembangan otak anak.

2. Usia 2–5 tahun

Untuk anak usia 2–5 tahun, batas screen time anak dianjurkan maksimal sekitar 1 jam per hari dengan konten berkualitas dan pendampingan orang tua. Pendampingan penting dilakukan agar si Kecil dapat memahami apa yang ditonton dan tetap memperoleh interaksi sosial yang mendukung proses belajar.

3. Usia 6 tahun ke atas

Pada usia sekolah, tidak ada batas waktu yang benar-benar sama untuk semua anak. Namun, orang tua tetap perlu memastikan penggunaan layar tidak mengganggu waktu tidur, aktivitas fisik, interaksi sosial, maupun kegiatan belajar. Dalam hal ini, yang terpenting bukan hanya berapa lama anak menggunakan gadget, tetapi bagaimana keseimbangan aktivitas hariannya tetap terjaga.

Dampak Screen Time Berlebih pada Perkembangan Anak

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat memengaruhi berbagai aspek tumbuh kembang. Oleh sebab itu, Mam perlu memahami bahaya gadget untuk anak jika digunakan secara berlebihan berikut:

1. Efek Gadget pada Perkembangan Bahasa

Pada masa balita, anak belajar bahasa melalui interaksi dua arah dengan orang-orang di sekitarnya. Mereka mendengarkan, mengamati ekspresi wajah, lalu mencoba merespons percakapan.

Ketika waktu menggunakan layar menggantikan kesempatan berinteraksi langsung, proses belajar bahasa dapat menjadi kurang optimal. Inilah salah satu alasan mengapa screen time

berlebihan sering dikaitkan dengan risiko keterlambatan bicara atau speech delay pada sebagian anak.

Namun, perlu dipahami bahwa speech delay memiliki banyak faktor penyebab dan tidak selalu disebabkan oleh penggunaan gadget semata.

2. Efek Gadget pada Otak Anak

Banyak orang tua juga khawatir mengenai efek gadget pada otak anak, terutama ketika si Kecil tampak sulit fokus atau mudah terdistraksi.

Paparan layar yang terlalu lama dapat mengurangi waktu anak untuk melakukan aktivitas penting lainnya, seperti bermain aktif, membaca buku, berinteraksi dengan keluarga, dan mengeksplorasi lingkungan sekitar.

Padahal, berbagai aktivitas tersebut berperan penting dalam mendukung perkembangan fungsi kognitif, kemampuan berpikir, kreativitas, serta keterampilan sosial anak.

Apakah Menonton TV Bersama Keluarga Tetap Dihitung sebagai Screen Time?

Ya, menonton televisi tetap termasuk dalam screen time anak karena melibatkan paparan layar.

Namun, ada perbedaan antara anak yang menonton sendirian dengan anak yang menonton bersama orang tua. Saat Mam mendampingi, menjelaskan isi tontonan, atau mengajak berdiskusi, anak tetap mendapatkan interaksi yang mendukung proses belajar.

Oleh karena itu, kualitas pendampingan menjadi salah satu faktor penting dalam penggunaan media digital pada anak.

3 Cara Memilih Konten Edukatif yang Aman untuk Anak

Jika si Kecil menggunakan perangkat digital, Mam dapat melakukan beberapa langkah berikut untuk memastikan konten yang ditonton tetap aman dan sesuai dengan tahap perkembangannya.

1. **Pilih Konten yang Sesuai dengan Usia Anak**
   Pastikan tayangan yang ditonton si Kecil dirancang untuk kelompok usianya. Konten yang

sesuai usia umumnya menggunakan bahasa yang mudah dipahami anak serta menyajikan materi yang mendukung proses belajar dan eksplorasi.

2. **Utamakan Konten yang Interaktif dan Edukatif**
   Pilih tayangan yang mengajak anak berpikir, bertanya, bernyanyi, berhitung, atau mengenal hal-hal baru. Konten seperti ini dapat membantu si Kecil belajar secara aktif, bukan hanya menjadi penonton pasif.

3. **Hindari Konten yang Terlalu Cepat atau Mengandung Kekerasan**
   Konten dengan pergantian gambar yang sangat cepat, suara yang berlebihan, atau unsur kekerasan sebaiknya dibatasi. Tayangan seperti ini dapat membuat anak lebih sulit fokus dan belum tentu sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

Selain memberikan stimulasi yang tepat, dukungan nutrisi juga berperan penting dalam mendukung perkembangan otak si Kecil. S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal. Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf. Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Pertanyaan Seputar Screen Time Anak

1. **Apakah menonton TV bersama keluarga juga dihitung sebagai screen time?**
   Ya, menonton televisi tetap termasuk screen time karena melibatkan paparan layar. Namun, pendampingan orang tua dapat membantu menjadikan aktivitas ini lebih interaktif dan mendukung proses belajar anak.

2. **Mengapa screen time berlebihan bisa memicu keterlambatan bicara (speech delay)?**
   Screen time yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi dan berkomunikasi secara langsung dengan orang di sekitarnya. Padahal, interaksi dua arah merupakan bagian penting dalam proses belajar bahasa pada anak.

3. **Bagaimana aturan memberikan tontonan edukatif yang aman untuk balita?**
   Pilih konten yang sesuai usia, bersifat edukatif dan interaktif, serta dampingi si Kecil saat menonton. Selain itu, pastikan durasi screen time tetap sesuai rekomendasi untuk usianya.

Referensi

Munzer, T., Parga-Belinkie, J., Milkovich, L. M., Tomopoulos, S., Ajumobi, T., Cross, C., Gerwin, R., Madigan, S., & Council on Communications and Media. (2026). Digital ecosystems,

children, and adolescents: Policy statement. Pediatrics, 157(2), e2025075320. https://doi.org/10.1542/peds.2025-075320

Hidayati, N. U., & Osa, H. P. (2025). Relationship between excessive gadget exposure and language development disorders in early childhood: a case study in urban areas. *TAMBUN-Thematic Analysis in Medical and Biomedical Understanding for the Nation*, 1(1), 28–34. Retrieved from https://ejournal.cria.or.id/index.php/medical/article/view/299

Rosary, & Soebadi, A. (2014, May 9). Keamanan menggunakan internet bagi anak. Ikatan Dokter Anak Indonesia. https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/keamanan-mengguna…

Latifah, Melly. (2025). *Gadgets and Children: Parental Challenges in The Digital Era*. Retrieved May 2026, from https://www.ipb.ac.id/news/index/2025/01/gadgets-and-children-parental-…

Bagikan sekarang