STRATEGI GURU PAUD DALAM MENGELOLA PERILAKU ANAK YANG TERBIASA BERGADGET

Balqis Az Zahra Putri[1], Chisa Disty Maulidda[2], Hani Zulaida[3] , Vivi Irzalinda[4]
Universitas Lampung
Alamat e-mail : viviirzalinda@fkip.unila.ac.id

ABSTRACT

Children's gadget habits formed at home are often carried into early childhood education (ECE) settings and appear in classroom behavior, social interaction, and learning focus. This article aims to describe the behaviors of children who are accustomed to using gadgets, the strategies ECE teachers can apply to manage them, and the challenges teachers face along with ways to address them. The method is a literature review with descriptive qualitative analysis of scientific articles from the last five years, supported by official statistics and international guidelines. The review identifies five behavioral tendencies: preference for digital activities, social withdrawal, difficulty controlling emotions, loss of focus, and low physical activity. Ten teacher strategies were identified and mapped into five dimensions: regulation and supervision, education and role modeling, play-based alternative activities, social-emotional support, and family partnership. The main challenges are children's dependence, limited supervision, limited facilities, inconsistent rules at home, and teacher readiness. Consistency at home is the most decisive factor, so classroom strategies need to be paired with partnership with parents.

Keywords: Early Childhood Teachers, Gadgets, Child Behavior, Teacher Strategies, Literature Review

ABSTRAK

Kebiasaan bergadget yang terbentuk di rumah sering terbawa ke lingkungan pendidikan anak usia dini (PAUD) dan tampak pada perilaku anak di kelas, interaksi sosial, serta fokus belajar. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan perilaku anak yang terbiasa bergadget, strategi guru PAUD untuk mengelola perilaku tersebut, serta kendala yang dihadapi guru dan cara mengatasinya. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan analisis deskriptif kualitatif terhadap artikel ilmiah lima tahun terakhir, didukung data statistik resmi dan pedoman internasional. Hasil kajian menunjukkan lima kecenderungan perilaku, yaitu memilih aktivitas digital, menarik diri secara sosial, sulit mengendalikan emosi, mudah kehilangan fokus, dan kurang bergerak. Terkumpul sepuluh strategi guru yang terpetakan dalam lima dimensi: regulasi dan pengawasan, edukasi dan keteladanan, aktivitas alternatif berbasis bermain, sosial-emosional, serta kemitraan keluarga. Kendala utama meliputi ketergantungan anak, pengawasan yang kurang, keterbatasan sarana, aturan rumah yang tidak konsisten, dan kesiapan guru. Konsistensi di rumah paling menentukan, sehingga strategi di kelas perlu disertai kemitraan dengan orang tua.

Kata Kunci: Guru PAUD, Gadget, Perilaku Anak, Strategi Guru, Studi Kepustakaan

A. Pendahuluan

Gawai telah menjadi bagian dari keseharian anak usia dini. Kebiasaan menggunakan gadget yang terbentuk di rumah dapat terbawa ketika anak berada di lingkungan sekolah, dan guru menjadi pihak yang berhadapan langsung dengan perilaku anak selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Penelitian di lembaga PAUD melaporkan bahwa ketergantungan anak terhadap gadget menjadi salah satu tantangan, yang ditandai dengan kecenderungan anak memilih aktivitas digital dibandingkan bermain dan berinteraksi langsung dengan teman sebaya (Winarsih & Ismail, 2025). Kondisi ini juga berkaitan dengan perkembangan sosial anak, khususnya dalam interaksi tatap muka dan pengembangan empati (Sahara et al., 2026).

Penggunaan gawai pada anak usia dini juga terlihat nyata dari data Badan Pusat Statistik. Badan Pusat Statistik (2025) mencatat bahwa 42,25% anak usia dini (0–6 tahun) di Indonesia telah menggunakan telepon seluler, meningkat dari 39,71% pada tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik, 2024). Pada kelompok usia 5–6 tahun, data Susenas Maret 2024 menunjukkan bahwa 58,25% anak telah menggunakan telepon seluler dan 51,19% telah mengakses internet (Badan Pusat Statistik, 2024). World Health Organization (WHO, 2019) tidak menganjurkan waktu layar bagi anak di bawah usia dua tahun, sedangkan anak usia 2–4 tahun dianjurkan menggunakan layar tidak lebih dari satu jam dalam sehari, dengan prinsip semakin sedikit semakin baik. Di sebuah PAUD di Jember, sekitar 80% anak tercatat menggunakan gadget lebih dari tiga jam per hari sebelum intervensi guru, jauh melampaui batas satu jam yang dianjurkan WHO bagi anak usia 2–4 tahun (Hanik et al., 2025). Tingginya durasi paparan layar ini berisiko mengancam kesejahteraan holistik anak; tinjauan literatur sistematis oleh Irzalinda dan Latifah (2023) membuktikan bahwa durasi layar yang berlebih (high screen time) pada anak usia dini secara konsisten menimbulkan konsekuensi negatif pada dimensi kesehatan fisik dan psikososial anak. Di Indonesia, perbedaan durasi penggunaan gawai ini juga berkaitan erat dengan dinamika keluarga; studi komparatif Irzalinda, Latifah, dan Hastuti (2025) menemukan bahwa ibu pada

kelompok anak dengan screen time tinggi melaporkan hambatan perkembangan sosio-emosional dan tantangan pengasuhan yang jauh lebih kompleks dibandingkan kelompok screen time rendah.

Penggunaan gawai yang tidak dikelola dengan baik dapat berkaitan dengan perilaku dan kemampuan anak dalam mengatur dirinya. Radesky et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan perangkat seluler untuk menenangkan anak usia 3–5 tahun berkaitan dengan reaktivitas emosi yang lebih tinggi pada pengukuran berikutnya, terutama pada anak laki-laki dan anak dengan temperamen *surgency* yang tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa anak perlu memperoleh kesempatan untuk belajar mengenali dan mengelola emosinya melalui pengalaman langsung. Dalam lingkungan PAUD, guru dapat membantu anak mengembangkan kemampuan tersebut melalui kegiatan bermain, interaksi sosial, pendampingan, dan pembiasaan perilaku positif.

Berbagai strategi telah dilakukan oleh orang dewasa untuk mengelola penggunaan gawai pada anak. Angkur dan Wati (2023) menjelaskan bahwa orang tua dapat mendampingi anak dengan memilih konten yang sesuai usia, membatasi durasi penggunaan, serta mengalihkan perhatian anak pada aktivitas fisik dan kegiatan bermain bersama teman. Sementara itu, Winarsih dan Ismail (2025) menemukan bahwa lembaga PAUD menerapkan pembatasan waktu, pendampingan aktif oleh guru, perpaduan kegiatan daring dan luring, serta pemberian edukasi kepada orang tua. Strategi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan kebiasaan bergadget membutuhkan keterlibatan orang dewasa di lingkungan rumah maupun sekolah.

Guru juga memiliki peran dalam membantu anak menghadapi dampak penggunaan gadget. Sahara et al. (2026) menjelaskan bahwa peran guru mencakup pembimbing, pengontrol, fasilitator interaksi sosial, teladan, pendidik literasi digital, mitra orang tua, dan pengembang keterampilan sosial anak. Peran tersebut dapat diterapkan melalui aturan kelas, pemberian contoh perilaku, pendampingan ketika anak mengalami kesulitan, serta penyediaan kegiatan yang mendorong anak berinteraksi secara langsung.

Meskipun demikian, pembahasan mengenai tindakan guru ketika menghadapi anak yang terbiasa bergadget masih tersebar pada penelitian dengan fokus dan konteks yang berbeda. Sahara et al. (2026) mencatat bahwa kajian yang secara khusus membahas strategi konkret guru PAUD dalam pembelajaran di kelas dan kolaborasinya dengan orang tua masih terbatas. Di sisi lain, telah tersedia hasil penelitian lapangan, misalnya tindakan kelas di lembaga PAUD (Hanik et al., 2025) dan penerapan kebijakan lembaga (Winarsih & Ismail, 2025), yang perlu dihimpun dan dibandingkan agar gambaran strategi guru menjadi lebih utuh. Oleh karena itu, diperlukan kajian kepustakaan yang menyatukan temuan-temuan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan perilaku anak yang terbiasa bergadget di lingkungan PAUD, (2) mengidentifikasi sepuluh strategi yang dapat diterapkan guru PAUD dan memetakannya berdasarkan dimensi, serta (3) memaparkan kendala yang dihadapi guru dan cara mengatasinya, berdasarkan kajian literatur lima tahun terakhir. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan gambaran bagi guru dan lembaga PAUD dalam menentukan pendekatan yang sesuai serta memperkuat kerja sama dengan orang tua.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan strategi guru PAUD dalam mengelola perilaku anak yang terbiasa bergadget. Sumber data diperoleh dari artikel jurnal ilmiah, laporan statistik resmi, serta pedoman organisasi kesehatan dunia yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan penelusuran literatur secara daring dengan kata kunci guru PAUD, gadget, perilaku anak, dan strategi guru. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan membaca, mengelompokkan, dan membandingkan temuan setiap sumber untuk memahami perilaku anak yang terbiasa bergadget, strategi yang dilakukan guru, serta kendala dan cara mengatasinya.

Penelusuran literatur dilakukan secara daring melalui mesin pencari ilmiah Google Scholar serta basis data jurnal dan prosiding nasional maupun internasional bereputasi. Pencarian di Google Scholar menggunakan kombinasi kata kunci seperti strategi guru PAUD, ketergantungan gadget anak usia dini, perilaku anak yang terbiasa bergadget, early childhood teacher strategies, dan screen time. Pemilihan artikel bersifat purposif dan tidak mengikuti protokol tinjauan sistematis. Delapan artikel dipilih sebagai sumber utama analisis strategi karena secara spesifik membahas intervensi empiris atau peran guru, lembaga, maupun orang tua dalam menangani penggunaan gadget pada anak usia PAUD, yaitu Angkur dan Wati (2023), Sitorus et al. (2024), Arpah dan Siregar (2025), Hanik et al. (2025), Istikomah et al. (2025), Winarsih dan Ismail (2025), Ginting dan Nurlaili (2026), serta Sahara et al. (2026). Selain itu, kajian ini diperkuat dengan landasan empiris mengenai dampak screen time dan dinamika pengasuhan di Indonesia dari Irzalinda dan Latifah (2023), Irzalinda, Latifah, dan Hastuti (2025), serta Irzalinda, Latifah, Hastuti, dan Herawati (2026).

Artikel ilmiah dipilih berdasarkan kriteria berikut. Artikel terbit pada tahun 2021–2026, membahas penggunaan gadget pada anak usia dini dalam konteks PAUD atau taman kanak-kanak, memuat strategi, peran guru, atau kendala dalam menanganinya, serta berupa artikel jurnal atau prosiding berbahasa Indonesia atau Inggris. Artikel yang hanya membahas anak sekolah dasar atau remaja, atau tidak membahas tindakan orang dewasa terhadap anak, tidak dipilih. Data statistik dan pedoman dipakai sebagai latar dan tidak dihitung sebagai bahan analisis strategi.

Analisis dilakukan dalam tiga langkah. Pertama, perilaku anak dari tiap sumber dicatat dan dikelompokkan ke dalam aspek yang serupa. Kedua, tindakan guru dan lembaga yang dilaporkan dicatat, digabungkan bila maknanya sama, dan dirumuskan menjadi sepuluh strategi. Ketiga, strategi tersebut dipetakan ke dalam dimensi berdasarkan fungsi utamanya, dan kendala yang dilaporkan dipasangkan dengan cara mengatasinya. Dasar tiap strategi dibedakan menjadi hasil tindakan kelas, praktik lembaga, rekomendasi, dan kajian peran guru.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Perilaku Anak yang Terbiasa Bergadget di PAUD

Penelitian PAUD dalam lima tahun terakhir menunjukkan pola yang serupa: kebiasaan bermain gawai yang terbentuk intensif di lingkungan rumah terbawa secara nyata ketika anak beraktivitas di ruang kelas. Berdasarkan sintesis literatur, perilaku anak yang terbiasa bergadget termanifestasi ke dalam lima kecenderungan aspek utama, yaitu pilihan aktivitas, interaksi sosial, kendali emosi dan kepatuhan, fokus belajar, serta aktivitas fisik.

Pertama, pada aspek pilihan aktivitas, anak menunjukkan ketertarikan yang sangat dominan terhadap media digital dibandingkan dengan stimulasi nondigital. Di kelas, anak cenderung pasif saat diajak bermain menggunakan alat permainan edukatif (APE) konvensional dan enggan berpartisipasi dalam permainan langsung bersama teman sebaya (Winarsih & Ismail, 2025; Hanik et al., 2025).

Kedua, pada aspek interaksi sosial, anak memperlihatkan kecenderungan menarik diri secara sosial (social withdrawal). Anak terbiasa menjadi penikmat pasif layar satu arah, sehingga di sekolah mereka kerap menyendiri, canggung memulai percakapan, enggan berbagi, dan mengalami hambatan dalam mengembangkan empati tatap muka (Istikomah et al., 2025; Arpah & Siregar, 2025; Sahara et al., 2026).

Ketiga, pada aspek kendali emosi dan kepatuhan, anak memperlihatkan rendahnya kapasitas regulasi diri. Ketika diminta menghentikan penggunaan gawai atau mengikuti aturan transisi kegiatan di kelas, anak sering kali bereaksi dengan kemarahan impulsif, mudah frustrasi, membangkang, bahkan mengalami tantrum (Istikomah et al., 2025; Arpah & Siregar, 2025).

Keempat, pada aspek fokus belajar, anak mengalami penurunan atensi dan konsentrasi (short attention span). Terbiasa dengan stimulasi audio-visual gawai yang serbacepat dan dinamis membuat anak mudah merasa bosan, perhatiannya cepat beralih, dan sulit memusatkan pikiran pada instruksi terstruktur guru (Hanik et al., 2025; Arpah & Siregar, 2025).

Kelima, pada aspek aktivitas fisik, anak terbiasa dengan pola hidup sedenter (kurang gerak). Anak

enggan terlibat dalam kegiatan fisik motorik kasar seperti berlari, memanjat, melompat, atau mengeksplorasi lingkungan luar ruangan (Hanik et al., 2025; Arpah & Siregar, 2025). Gejala ini sejalan dengan temuan tinjauan sistematis Irzalinda dan Latifah (2023) yang menegaskan bahwa waktu layar yang berlebihan secara signifikan menekan partisipasi fisik anak, memicu penurunan kebugaran, serta berdampak buruk pada perkembangan motorik dan kesejahteraan psikososial anak usia dini.

Kelima kecenderungan perilaku tersebut secara ringkas dipetakan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Perilaku anak yang terbiasa bergadget di lingkungan PAUD

Aspek	Perilaku yang tampak di kelas	Sumber
Pilihan aktivitas	Anak lebih tertarik pada aktivitas digital daripada bermain dan berinteraksi langsung dengan teman	Winarsih & Ismail (2025); Hanik et al. (2025)
Interaksi sosial	Anak cenderung menyendiri, enggan bergaul, dan kurang terlatih dalam interaksi tatap muka serta empati	Istikomah et al. (2025); Arpah & Siregar (2025); Sahara et al. (2026)
Kendali emosi dan kepatuhan	Anak lebih mudah marah, sulit diatur, mudah tantrum, dan kurang disiplin	Istikomah et al. (2025); Arpah & Siregar (2025)
Fokus belajar	Perhatian mudah beralih dan konsentrasi selama kegiatan belajar rendah	Hanik et al. (2025); Arpah & Siregar (2025)
Aktivitas fisik	Anak jarang terlibat dalam kegiatan bergerak seperti berlari, melompat, dan bermain di luar ruangan	Hanik et al. (2025); Arpah & Siregar (2025)

Gambaran paling rinci datang dari tindakan kelas di PAUD Tunas Harapan, Jember. Sebelum intervensi, sekitar 80% anak di kelas itu menggunakan gadget lebih dari tiga jam per hari, dan guru mencatat rendahnya keterlibatan sosial, melemahnya motorik kasar, serta konsentrasi yang mudah terpecah (Hanik et al., 2025). Di TKM NU 8 Darussalam, Wagir, guru menemukan anak yang mudah marah, sering terlambat, dan menyendiri di kelas. Kebiasaan bermain gadget tanpa batas di rumah dinilai sebagai penyebabnya (Istikomah et al., 2025).

Perilaku ini tidak muncul karena faktor gawai semata, melainkan merupakan refleksi dari ekosistem pengasuhan keluarga. Ginting dan Nurlaili (2026) menyimpulkan bahwa pengaturan waktu, pemilihan konten, dan pendampingan orang tua ikut menentukan kualitas perilaku sosial

anak di PAUD. Hal ini selaras dengan studi komparatif Irzalinda, Latifah, dan Hastuti (2025) yang menemukan bahwa anak pada kelompok high screen time di Indonesia menghadapi hambatan perkembangan dan perilaku yang berakar dari lemahnya pengawasan serta persepsi permisif orang tua di rumah. Oleh karena itu, perilaku yang dihadapi guru di kelas merupakan muara dari kebiasaan di rumah, sehingga intervensi guru harus dirancang sinergis dengan pola pengasuhan keluarga.

Kebanyakan temuan di atas berasal dari studi kualitatif dan tindakan kelas dengan jumlah anak yang kecil (15–16 anak). Hasilnya menggambarkan kecenderungan, bukan angka yang dapat digeneralisasi ke seluruh PAUD.

2. Sepuluh Strategi Guru PAUD

Dari literatur yang dikaji, terkumpul sepuluh strategi yang dapat dilakukan guru PAUD. Sebagian diuji langsung lewat tindakan kelas, sebagian lain berasal dari praktik lembaga atau uraian peran guru, sehingga kekuatan buktinya berbeda-beda.

Kesepakatan kelas dan pembatasan durasi

Guru menetapkan batas waktu penggunaan gadget dan menyeimbangkannya dengan kegiatan bermain, seni, dan sosial (Winarsih & Ismail, 2025). Pembatasan tidak berarti larangan total. Pada tindakan kelas di Jember, durasi harian turun dari lebih dari tiga jam menjadi sekitar 1,5 jam setelah dua siklus, tetapi penurunan itu dicapai bersama aktivitas alternatif dan keterlibatan orang tua, bukan oleh batas waktu saja (Hanik et al., 2025). Istikomah et al. (2025) membolehkan anak bermain gadget dengan batas maksimal satu jam per hari.

Pendampingan aktif dan pemilihan konten

Jika gadget dipakai di kelas, guru memilih aplikasi atau video yang sesuai usia, mendampingi anak, lalu mengajak mereka membicarakan apa yang dilihat. Lembaga yang diteliti Winarsih dan Ismail (2025) memakai pendampingan ini untuk memastikan anak tidak terpapar konten yang tidak pantas dan tetap berinteraksi dengan guru. Sahara et al. (2026) menempatkan fungsi ini dalam peran guru sebagai pembimbing dan pengontrol.

Literasi digital sederhana bagi anak

Guru dapat memberi penjelasan singkat tentang cara memakai gadget dengan benar dan alasan mengapa penggunaannya dibatasi. Strategi ini muncul dalam tindakan kelas Hanik et al. (2025) dan dalam rekomendasi Arpah dan Siregar (2025), yang menyarankan guru menyisipkan pesan tentang dampak bermain gawai berlebihan ke dalam pembelajaran. Sahara et al. (2026) menyebutnya sebagai peran guru sebagai pendidik literasi digital.

Keteladanan guru

Anak usia dini banyak belajar dari meniru. Sahara et al. (2026) memasukkan keteladanan sebagai salah satu peran guru, dan Hanik et al. (2025) menyimpulkan bahwa hubungan interpersonal dan keteladanan lebih efektif daripada pembatasan waktu tanpa arah. Dari sumber yang ditemukan, belum ada penelitian yang menguji keteladanan guru secara terpisah, sehingga strategi ini lebih bersifat dukungan konseptual.

Permainan tradisional dan bermain peran

Bermain adalah cara belajar utama anak PAUD, sehingga permainan menjadi pengganti yang wajar bagi layar. Pada tindakan kelas Hanik et al. (2025), congklak, bermain peran, dan kegiatan kelompok melatih motorik, kerja sama, dan regulasi emosi sekaligus mengalihkan perhatian anak dari gadget. Arpah dan Siregar (2025) juga menempatkan permainan tradisional sebagai kegiatan alternatif yang efektif.

Aktivitas fisik dan perpaduan kegiatan luring–daring

Lembaga PAUD di Pacitan mengimbangi pemakaian gadget dengan kegiatan di luar ruangan seperti permainan tradisional dan olahraga ringan agar perkembangan fisik anak tetap terjaga (Winarsih & Ismail, 2025). Pada tindakan kelas di Jember, anak yang aktif bermain fisik menunjukkan peningkatan koordinasi gerak sekitar 40% dibanding kondisi awal (Hanik et al., 2025).

Kegiatan kelompok yang kolaboratif

Guru menyusun kegiatan yang membuat anak harus bekerja bersama teman. Istikomah et al. (2025) memakai kegiatan kolaboratif di sekolah sebagai bagian dari intervensinya, dan Arpah dan Siregar (2025) menyarankan tugas kelompok untuk mendorong interaksi

antarteman. Di kelas Hanik et al. (2025), sekitar 80% anak memilih bermain bersama teman tanpa gadget setelah dua siklus. Peran ini sejalan dengan fungsi guru sebagai fasilitator interaksi sosial (Sahara et al., 2026). Strategi penguatan interaksi rekan sebaya ini juga didukung oleh temuan Irzalinda, Latifah, Hastuti, dan Herawati (2026), yang membuktikan bahwa interaksi dengan teman sebaya (peer interaction) merupakan prediktor protektif yang sangat kuat dalam meningkatkan resiliensi anak sekaligus mengimbangi risiko ketergantungan media digital. Di lingkungan PAUD, keterikatan positif antarteman memberikan pengalaman sosial nyata yang menggantikan kepuasan semu dari layar gawai.

Seni, bercerita, dan kegiatan kreatif

Dalam rangkaian kegiatan Istikomah et al. (2025), anak mendengarkan dan menceritakan kembali cerita, membuat poster kegiatan tanpa ponsel, gelang persahabatan, dan kartu ucapan untuk teman, lalu berjalan-jalan di sekitar sekolah. Kegiatan semacam ini memberi anak sesuatu yang menarik untuk dikerjakan dengan tangan dan percakapan. Arpah dan Siregar (2025) juga memasukkan kegiatan seni sebagai alternatif yang menarik bagi anak.

Pengelolaan emosi

Anak yang terbiasa menenangkan diri dengan gadget perlu cara lain untuk mengelola perasaannya. Arpah dan Siregar (2025) menyebut intervensi emosional sebagai bagian penting agar anak tidak menjadikan permainan digital sebagai pelarian. Pada kelas Istikomah et al. (2025), indikator kemampuan mengendalikan diri saat marah naik dari sekitar 40% menjadi sekitar 69% setelah dua siklus. Temuan Radesky et al. (2023) pada bagian pendahuluan memberi alasan tambahan: guru sebaiknya tidak memakai gadget sebagai alat menenangkan anak, melainkan membantu anak mengenali dan menyebut emosinya.

Kolaborasi dan edukasi orang tua

Strategi ini paling sering muncul di seluruh sumber. Lembaga di Pacitan memberi sosialisasi dan panduan kepada orang tua tentang cara mengawasi gadget di rumah (Winarsih & Ismail, 2025). Istikomah et al. (2025) membagikan buku kegiatan keluarga bertema “malam tanpa gadget” dan “aku senang tanpa

gadget", yang dikerjakan anak bersama orang tua di rumah dan dicatat orang tua. Peran orang tua juga disebut sebagai faktor penting dalam mengatasi kecanduan gadget (Sitorus et al., 2024), dan Angkur dan Wati (2023) menunjukkan cara orang tua mendampingi anak, misalnya dengan memilih konten dan mengajak bermain bersama. Hanik et al. (2025) mengingatkan bahwa hasil di sekolah mudah hilang jika aturan di rumah tidak konsisten.

3. Pemetaan Strategi Berdasarkan Dimensi

Sepuluh strategi tersebut dapat dikelompokkan ke dalam lima dimensi berdasarkan fungsi utamanya, yaitu regulasi dan pengawasan, edukasi dan keteladanan, aktivitas alternatif berbasis bermain, sosial-emosional, serta kemitraan keluarga. Pengelompokan ini disusun penulis dari isi sumber yang dikaji, bukan klasifikasi baku dari literatur.

Tabel 2. Pemetaan sepuluh strategi guru berdasarkan dimensi

No	Strategi	Dimensi utama	Perilaku yang disasar (Tabel 1)	Dasar dalam literatur
1	Kesepakatan kelas dan pembatasan durasi	Regulasi dan pengawasan	Pilihan aktivitas, kendali emosi	Tindakan kelas; praktik lembaga
2	Pendampingan aktif dan pemilihan konten	Regulasi dan pengawasan	Pilihan aktivitas, fokus belajar	Praktik lembaga; kajian peran guru
3	Literasi digital sederhana bagi anak	Edukasi dan keteladanan	Pilihan aktivitas, kendali emosi	Tindakan kelas; rekomendasi
4	Keteladanan guru	Edukasi dan keteladanan	Semua aspek	Kajian peran guru; pembahasan tindakan kelas
5	Permainan tradisional dan bermain peran	Aktivitas alternatif berbasis bermain	Pilihan aktivitas, interaksi sosial	Tindakan kelas; rekomendasi
6	Aktivitas fisik dan perpaduan luring–daring	Aktivitas alternatif berbasis bermain	Aktivitas fisik, fokus belajar	Praktik lembaga; tindakan kelas
7	Kegiatan kelompok yang kolaboratif	Sosial-emosional	Interaksi sosial	Tindakan kelas; rekomendasi; kajian peran guru
8	Seni, bercerita, dan kegiatan kreatif	Aktivitas alternatif berbasis bermain	Pilihan aktivitas, interaksi sosial	Tindakan kelas; rekomendasi
9	Pengelolaan emosi	Sosial-emosional	Kendali emosi	Tindakan kelas; rekomendasi
10	Kolaborasi dan edukasi orang tua	Kemitraan keluarga	Semua aspek	Tindakan kelas; praktik lembaga; rekomendasi; kajian peran guru

Tiga hal tampak dari pemetaan ini. Pertama, dimensi aktivitas alternatif berbasis bermain memuat paling banyak strategi dan paling

sering diuji langsung di kelas. Kedua, strategi jarang berdiri sendiri: dua tindakan kelas yang melaporkan perubahan perilaku (Hanik et al., 2025; Istikomah et al., 2025) sama-sama menggabungkan pembatasan, kegiatan pengganti, dan keterlibatan orang tua. Ketiga, keteladanan guru dan pengelolaan emosi belum diuji sebagai strategi tersendiri dalam sumber yang ditemukan, sehingga layak menjadi sasaran penelitian berikutnya.

4. Kendala Guru dan Cara Mengatasinya

Guru menghadapi lima kendala utama dalam literatur, masing-masing dengan cara mengatasinya (Tabel 3).

Tabel 3. Kendala guru dan cara mengatasinya

Kendala	Gambaran	Cara mengatasi	Sumber
Ketergantungan anak pada gadget	Anak cenderung memilih aktivitas digital dan kurang aktif bergerak	Pembatasan waktu serta kegiatan fisik, seni, dan sosial sebagai pengganti	Winarsih & Ismail (2025); Hanik et al. (2025)
Pengawasan yang kurang	Anak dapat terpapar konten yang tidak sesuai usia	Pendampingan aktif guru dan pemilihan aplikasi yang aman	Winarsih & Ismail (2025)
Keterbatasan sarana dan akses	Tidak semua keluarga memiliki gadget memadai atau jaringan stabil	Memadukan pembelajaran luring dan daring	Winarsih & Ismail (2025)
Aturan di rumah tidak konsisten	Kebiasaan lama kembali meski strategi di sekolah berjalan	Sosialisasi kepada orang tua, buku kegiatan keluarga, kesepakatan yang selaras antara sekolah dan rumah	Hanik et al. (2025); Istikomah et al. (2025); Winarsih & Ismail (2025)
Kesiapan guru	Peran guru menuntut kompetensi pedagogis dan kemampuan mengikuti perkembangan teknologi	Pelatihan literasi digital bagi guru dan dukungan sekolah, keluarga, serta pembuat kebijakan	Sahara et al. (2026); Winarsih & Ismail (2025)

Kendala yang paling menentukan adalah konsistensi di rumah. Sekolah hanya memegang sebagian waktu anak, sehingga guru tidak dapat menyelesaikan masalah ini sendirian. Dua tindakan kelas yang dikaji menjawabnya dengan melibatkan orang tua secara langsung, baik lewat pendampingan penggunaan gadget (Hanik et al., 2025) maupun lewat buku kegiatan keluarga yang dicatat orang tua (Istikomah et al., 2025). Temuan Irzalinda, Latifah, dan Hastuti (2025) menegaskan kembali bahwa persepsi ibu dan kedisiplinan aturan pengasuhan di rumah merupakan fondasi mutlak; tanpa komitmen dan konsistensi orang tua dalam membatasi waktu layar di lingkungan

keluarga, strategi pembiasaan yang telah berhasil dirintis guru di sekolah akan mudah luntur kembali.

5. Implikasi Praktis bagi Guru dan Lembaga

Temuan di atas mengarah pada beberapa langkah praktis. Langkah-langkah ini adalah kesimpulan penulis dari literatur, bukan prosedur yang sudah terbukti seragam.

1. **Mulai dari paket tiga strategi.** Dua tindakan kelas yang melaporkan perubahan perilaku menggabungkan pembatasan durasi, kegiatan pengganti berbasis bermain, dan keterlibatan orang tua (Hanik et al., 2025; Istikomah et al., 2025). Guru dapat memulai dari ketiganya sebelum menambah strategi lain.
2. **Pilih kegiatan pengganti yang konkret.** Permainan tradisional, bermain peran, seni, dan bercerita sudah pernah dipakai dan mudah disiapkan di kelas PAUD.
3. **Tetapkan kebijakan gawai di tingkat lembaga.** Pembatasan waktu, pemilihan konten, dan pendampingan lebih mudah konsisten jika menjadi aturan lembaga, seperti pada praktik di Pacitan (Winarsih & Ismail, 2025).
4. **Bekali guru.** Lembaga perlu menyediakan pelatihan literasi digital bagi guru agar peran sebagai pembimbing, teladan, dan mitra orang tua dapat dijalankan (Sahara et al., 2026).
5. **Jangan menenangkan anak dengan gadget.** Radesky et al. (2023) mengaitkan praktik ini dengan reaktivitas emosi yang lebih tinggi pada anak usia 3–5 tahun, sehingga guru perlu menyiapkan cara lain untuk menenangkan anak.

D. Simpulan dan Saran

Anak yang terbiasa bergadget menunjukkan lima kecenderungan di kelas PAUD: lebih memilih aktivitas digital, menarik diri dari interaksi sosial, sulit mengendalikan emosi, mudah kehilangan fokus, dan kurang bergerak. Guru dapat menanggapinya dengan sepuluh strategi, yaitu kesepakatan kelas dan pembatasan durasi, pendampingan aktif dan pemilihan konten, literasi digital sederhana, keteladanan, permainan tradisional dan bermain peran, aktivitas fisik dan perpaduan luring–daring, kegiatan kelompok, seni dan bercerita, pengelolaan emosi, serta kolaborasi dengan orang tua.

Kesepuluhnya terpetakan dalam lima dimensi: regulasi dan pengawasan, edukasi dan keteladanan, aktivitas alternatif berbasis bermain, sosial-emosional, serta kemitraan keluarga.

Kendala utama guru adalah ketergantungan anak, pengawasan yang kurang, keterbatasan sarana, aturan rumah yang tidak konsisten, dan kesiapan guru sendiri. Konsistensi di rumah menjadi kendala yang paling menentukan, sehingga kemitraan dengan orang tua tidak dapat dipisahkan dari strategi di kelas.

Kajian ini memiliki keterbatasan. Sumber yang dikaji terbatas pada artikel yang dapat diakses penulis dan sebagian besar berupa studi kualitatif atau tindakan kelas berskala kecil, sehingga temuannya belum dapat digeneralisasi.

Berdasarkan hal tersebut, guru disarankan memulai dari paket pembatasan durasi, kegiatan pengganti berbasis bermain, dan pelibatan orang tua. Lembaga PAUD disarankan menetapkan kebijakan gawai yang jelas dan menyediakan pelatihan literasi digital bagi guru. Penelitian selanjutnya perlu menguji keteladanan guru dan pengelolaan emosi sebagai strategi tersendiri, dengan jangka waktu lebih panjang dan cakupan lembaga yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Angkur, M. F. M., & Wati, S. (2023). Strategi orang tua dalam mendampingi anak menggunakan gadget. *Real Kiddos*. https://ojs.sttrealbatam.ac.id/index.php/kiddos/article/view/290

Arpah, & Siregar, B. (2025). Strategi intervensi untuk mengatasi kecanduan game pada anak usia dini di lingkungan PAUD. *Seminar Nasional Universitas Dharmawangsa 2025*, 208–218. https://proceeding.dharmawangsa.ac.id/index.php/PROSUNDHAR/article/download/507/pdf

Badan Pusat Statistik. (2024). *Profil anak usia dini 2024* (Nomor katalog 4103021; Nomor publikasi 04200.24020). Badan Pusat Statistik. https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/13/744350b0873dcb98dfeab38c/profil-anak-usia-dini-2024.html

Badan Pusat Statistik. (2025). *Profil anak usia dini 2025* (Nomor katalog 4103021; Nomor publikasi 04200.25023). Badan Pusat Statistik. https://www.bps.go.id/id/publication/2025/12/05/0aa15c4692d4dbc27049aa33/profil-anak-usia-dini-2025.html

Ginting, F. A. B., & Nurlaili. (2026). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan perilaku sosial anak usia dini di PAUD Permata Bunda. *Tunas Cendekia, 9*(2), 606–614. https://doi.org/10.24256/tunascendekia.v9i2.12159

Hanik, S. U., Kurniawan, N., & Barata, M. A. S. (2025). Keamanan

digital untuk anak usia dini: Strategi pencegahan ketergantungan gadget di PAUD. *CJPE: Cokroaminoto Journal of Primary Education, 8*(4), 1511–1522. https://doi.org/10.30605/cjpe.8.4.2025.6501

Irzalinda, V., & Latifah, M. (2023). Screen time and early childhood well-being: A systematic literature review approach. *Journal of Family Sciences*, *8*(Special Edition), 18–34. https://doi.org/10.29244/jfs.vi.49792

Irzalinda, V., Latifah, M., & Hastuti, D. (2025). Mothers' perceptions on the impact of early childhood development and parenting: A comparative study of screen time groups in Indonesia. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *8*(9), 921–932. https://doi.org/10.56338/mppki.v8i9.7704

Irzalinda, V., Latifah, M., Hastuti, D., & Herawati, T. (2026). Authoritarian parenting and peer interaction as predictors of social media use and high school students' resilience. *Participatory Educational Research*, *13*(1), 162–181. https://doi.org/10.17275/per.26.10.13.1

Istikomah, T., Muntomimah, S., & Huda, C. (2025). Pembatasan penggunaan gadget untuk meningkatkan kemampuan sosial emosional pada anak. *Jurnal Caksana: Pendidikan Anak Usia Dini, 8*(2), 654–665. https://www.trilogi.ac.id/journal/ks/index.php/PAUD/article/download/2330/1245

Radesky, J. S., Kaciroti, N., Weeks, H. M., Schaller, A., & Miller, A. L. (2023). Longitudinal associations between use of mobile devices for calming and emotional reactivity and impulsivity in children. *JAMA Pediatrics, 177*(1), 62–70. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4425

Sahara, A., Rizki, G. A., Nirmala, Y., Adrias, A., & Chandra, C. (2026). Peran guru dalam mengatasi dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia dini. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11*(2), 219–232. https://doi.org/10.23969/jp.v11i02.47565

Sitorus, M., Amalia, K. T., Ramita, R., & Af-Idah, S. (2024). Peran orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak usia dini. *Jurnal PAUD Agapedia, 8*(2), 217–222. https://doi.org/10.17509/jpa.v8i2.78846

Winarsih, & Ismail. (2025). Implementasi pemanfaatan gadget dalam proses pembelajaran anak usia dini. *Jurnal PAUD: Kajian Teori dan Praktik Pendidikan Anak Usia Dini, 7*(2), 57–66. https://journal2.um.ac.id/index.php/jpaud/article/download/58649/14243

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.