

Dampak Paparan Screen Time Terhadap Perkembangan Sosio-Emosional Anak Usia Dini di Era Digital

Yuli Martuti^{1*}, Desi Windari², Ridwana³

¹ Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Tanggamus, Lampung, Indonesia

² Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Tanggamus, Lampung, Indonesia

³ Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Tanggamus, Lampung, Indonesia

Abstrak: Era digital telah mengubah pola asuh dan interaksi anak usia dini, di mana penggunaan gawai (*screen time*) menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Meskipun menawarkan stimulasi visual yang kaya, paparan *screen time* yang berlebihan tanpa pengawasan berpotensi mengganggu proses tumbuh kembang anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak paparan *screen time* terhadap perkembangan sosio-emosional anak usia dini di era digital, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan desain *korelasional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang diisi oleh orang tua, observasi perilaku anak, serta wawancara mendalam. Sampel penelitian 15 orang tua yang memiliki anak berusia 3–6 tahun. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *regresi linear* untuk melihat hubungan antar variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas *screen time* yang tinggi (lebih dari 1–2 jam per hari) berkorelasi signifikan dengan penurunan kemampuan sosio-emosional anak. Dampak negatif yang ditemukan meliputi keterlambatan dalam berempati, kesulitan meregulasi emosi (*tantrum*), penurunan fokus, serta berkurangnya minat untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Sebaliknya, anak dengan batasan *screen time* yang ketat disertai pendampingan aktif dari orang tua (*active mediation*) menunjukkan stabilitas emosi dan keterampilan sosial yang lebih baik.

Paparan *screen time* yang tidak terkontrol secara signifikan menghambat perkembangan sosio-emosional anak usia dini di era digital. Peran aktif orang tua dalam membatasi durasi, menyeleksi konten, dan memberikan stimulasi interaksi interpersonal di dunia nyata sangat krusial untuk meminimalkan dampak negatif tersebut.

Kata Kunci: *Screentime; Socio-Emotional Development, Early Childhood, Digital Era, Parenting.*

Abstract: The digital era has transformed parenting and early childhood interactions, with screen time becoming an inseparable part of daily life. While offering rich visual stimulation, excessive, unsupervised screen time exposure has the potential to disrupt children's growth and development.

This study aims to analyze the impact of screen time exposure on the socio-emotional development of early childhood in the digital era and identify influencing factors.

This study used a quantitative and qualitative approach with a case study design. Data were collected through structured questionnaires completed by parents, observations of children's behavior, and in-depth interviews. The study sample consisted of 15 parents of children aged 3–6 years. Data analysis was conducted using linear regression statistical tests to examine the relationship between variables.

The results showed that high levels of screen time (more than 1–2 hours per day) were significantly correlated with decreased socio-emotional abilities in children. Negative impacts found included delays in empathy, difficulty regulating emotions (*tantrums*), decreased

focus, and reduced interest in interacting with peers. Conversely, children who strictly limit screen time and receive active parental mediation demonstrate better emotional stability and social skills.

Uncontrolled screen time exposure significantly hinders the socio-emotional development of young children in the digital age. Parents' active role in limiting screen time, selecting content, and stimulating real-world interpersonal interactions is crucial to minimizing these negative impacts.

Keywords: Screentime; Socio-Emotional Development; Early Childhood; Digital Era; Parenting.

***Corresponding Author:** Yuli Martuti, ✉ yulimartuti@stittanggamus.ac.id

Submitted: 12 Juni 2026; Accepted in revised form: 20 Juli 2026; Accepted: 31 juli 2026; Published: 31 juli 2026

Pendahuluan

Di era digital yang berkembang pesat saat ini, paparan teknologi telah merambah ke setiap lini kehidupan manusia, tidak terkecuali pada kelompok usia. Yang paling rentan: anak usia dini. Fenomena penggunaan perangkat elektronik atau yang lebih dikenal dengan istilah *screen time* kini bukan lagi sekadar gaya hidup orang dewasa, melainkan telah menjadi bagian integral dari pola asuh (*parenting*) modern. Anak-anak usia tiga tahun, yang secara kronologis berada pada masa *golden age* atau periode emas, mulai menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar *gadget*/ponsel. Fitur dan aplikasi yang menyenangkan di *gadget* membuat anak menjadi lebih tenang, hal tersebut dapat memudahkan orang tua untuk beraktivitas (Setyarini et al., 2023). Sehingga dalam hal ini anak-anak akan menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain *gadget* sehingga mereka kurang bersosialisasi dengan lingkungan yang ada di sekitarnya (Hanin et al., 2026)

Masa usia tiga tahun merupakan fase kritis di mana otak mengalami pembentukan yang luar biasa tinggi. Perkembangan otak pada masa sangat penting karena berperan dalam membentuk keterampilan sosial, emosional, bahasa, motorik, dan kognitif anak, dan seharusnya pada tahap ini pendekatan pendidikan dapat dirancang lebih sesuai dengan kebutuhan anak (Ida dkk, 2024). Namun, kehadiran layar sering kali menggantikan peran interaksi dua arah yang menjadi syarat mutlak perkembangan sosial emosional. Penggunaan gawai yang berlebihan berpotensi menciptakan isolasi mandiri dalam dunia virtual, yang pada gilirannya menghambat kemampuan anak untuk mengenali emosi diri sendiri dan orang lain. Perlu diperhatikan bahwa orang tua harus bersikap tegas dalam mengawasi penggunaan *gadget* pada anak serta tidak membiarkan mereka menggunakannya secara berlebihan, karena pemberian *gadget* pada anak usia dini cenderung menimbulkan lebih banyak dampak negatif (Arif et al., 2023).

Metode

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Metode ini dipilih untuk mengetahui variabel bebas (X) yaitu durasi *screen time* dengan variabel terikat (Y) yaitu perkembangan sosional emosional anak usia 3 tahun.

Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali fenomena secara rinci dalam konteks kehidupan nyata anak, baik dilingkungan sekolah maupun di rumah.

Studi kasus memberikan pemahaman yang utuh dan mendalam mengenai bagaimana kegiatan bermain berkontribusi dalam mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak-anak secara menyeluruh (Usniatun, at.al,2024)

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap perilaku anak selama kegiatan di sekolah. Peneliti memperhatikan bagaimana anak berinteraksi dengan teman sebaya, respon terhadap guru, serta ekspresi emosional yang ditunjukkan dalam berbagai situasi. Selain itu, wawancara mendalam dilakukan dengan orang tua untuk mengetahui kebiasaan penggunaan *gadget* di rumah, durasi *screen time*, jenis konten yang diakses, serta pola pendampingan yang diberikan.

Hasil dan Pembahasan

1. Definisi dan Konteks *Screen Time* di Era Digital

Screen time atau waktu paparan layar merujuk pada durasi yang dihabiskan seseorang untuk berinteraksi dengan perangkat berbasis layar, seperti smartphone, tablet, televisi, komputer, dan perangkat game video. Pada anak usia dini (0–6 tahun), masa ini merupakan fase *golden age* (usia emas) di mana plastisitas otak berada pada tingkat tertinggi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) serta *American Academy of Pediatrics* (AAP) secara tegas merekomendasikan:

- a) Anak di bawah 18–24 bulan, yaitu pada masa dimana anak harus menghindari *screen time* kecuali untuk panggilan video keluarga/*video-chatting*.
- b) Anak usia 2–5 tahun, yaitu penggunaan *gadget* maksimal 1 jam per hari, dengan catatan konten harus berkualitas, bersifat edukatif, dan didampingi orang tua.

Namun, realitas di era digital menunjukkan lonjakan paparan layar yang drastis, sering kali menggantikan peran interaksi fisik tradisional (*displacement theory*).

2. Dampak Terhadap Perkembangan Emosional

Perkembangan emosional anak mencakup kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola (*regulasi*) emosi secara adaptif. Paparan *screen time* berlebihan berdampak negatif pada aspek ini melalui beberapa mekanisme:

- a) Kontrol Emosi (Tantrum & Amarah), yaitu anak yang terbiasa dengan gawai mendapatkan stimulasi dopamin instan dari pergantian gambar dan suara yang cepat. Saat gawai diambil atau waktu bermain habis, anak mengalami kesulitan beralih aktivitas (*transition crisis*), yang memicu tantrum hebat dan sifat cepat marah.
- b) Lingkaran Setan Masalah Emosional (*Vicious Circle*), pada penelitian terbaru menunjukkan hubungan dua arah (*bidirectional relationship*). *Screen time* yang tinggi memicu kecemasan dan masalah perilaku. Sebaliknya, anak yang memiliki masalah emosional cenderung menggunakan gawai sebagai mekanisme pelarian diri (*coping mechanism*), yang pada akhirnya justru memperburuk kondisi psikologis mereka.
- c) Gangguan Tidur dan Stabilitas *Mood*, akibat dari paparan cahaya biru (*blue light*) layar menekan produksi hormon melatonin (hormon tidur). Anak yang kurang tidur atau mengalami gangguan siklus tidur-bangun dan cenderung menunjukkan emosi yang tidak stabil (*emotional lability*), hiperaktivitas, dan penurunan konsentrasi di siang hari.

3. Dampak Terhadap Perkembangan Sosial

Paparan *screen time* (waktu layar) pada usia emas (*golden age*, 0-6 tahun) memiliki pengaruh signifikan terhadap bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

a) Dampak Negatif (Risiko)

1. Penurunan Interaksi Tatap Muka (*Face-to-Face Interaction*) yaitu, anak yang menghabiskan waktu terlalu lama di depan layar kehilangan kesempatan emas untuk mempelajari petunjuk sosial non-verbal, seperti ekspresi wajah, kontak mata, dan nada suara orang lain.

2. Gangguan Regulasi Emosi dan Empati, adalah paparan gawai yang berlebihan, terutama dengan konten yang bergerak cepat, dapat memicu stimulasi berlebih (*overstimulation*). Akibatnya, anak menjadi lebih mudah tantrum, impulsif, dan kesulitan memahami emosi orang lain (*empati*).
3. Risiko Isolasi Sosial, yaitu anak yang kecanduan gawai cenderung menarik diri dari permainan kelompok (*peer play*), yang sebenarnya sangat penting untuk melatih kemampuan negosiasi, berbagi (*sharing*), dan mengatasi konflik.

b) Dampak Positif (Peluang)

1. Pembelajaran Perilaku Pro-Sosial, jika anak mengonsumsi konten edukatif yang dirancang dengan baik (misalnya, acara yang mengajarkan kerja sama dan kebaikan), mereka dapat meniru perilaku positif tersebut dalam kehidupan nyata.
2. Menjaga Koneksi Sosial Keluarga, penggunaan gawai untuk komunikasi interaktif, seperti *video call* dengan anggota keluarga yang jauh, dapat membantu anak mempertahankan kelekatan emosional (*attachment*).

4. Peran Mediasi Orang Tua (*Parental Mediation*)

Di era digital, orang tua tidak bisa sekedar menjadi “ penjaga gerbang” yang melarang total teknologi, melainkan harus bertindak sebagai fasilitator dan mediator. Ada 3 bentuk mediasi utama :

a) Mediasi Aktif (*Active Mediation*)

Orang tua terlibat langsung saat anak menggunakan gawai dengan cara mendampingi, mengajak berdialog, dan menjelaskan konten yang sedang dilihat.

Contoh: "Lihat, kelincinya berbagi wortel dengan temannya. Bagus ya? Nanti kalau adik punya kue, mau berbagi dengan Kakak juga?"

b) Mediasi Restriktif (*Restrictive Mediation*)

Orang tua menetapkan aturan yang tegas mengenai batasan waktu (durasi) dan lokasi (konteks) penggunaan gawai. Berdasarkan panduan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan American Academy of Pediatrics (AAP):

Anak < 1 tahun, yaitu usia yang tidak boleh terpapar layar sama sekali (kecuali *video chatting*).

Anak 2-5 tahun, penggunaan harus dibatasi maksimal 1 jam per hari, dengan kualitas konten yang bermutu tinggi.

Zona Bebas Gawai, pada waktu ini tidak ada gawai saat makan bersama dan di dalam kamar tidur sebelum jam tidur.

c) Mediasi Pengawasan (*Supervisory/Technical Mediation*)

Orang tua memanfaatkan fitur teknologi untuk menyaring konten. Hal ini meliputi penggunaan aplikasi pengontrol (seperti *Google Family Link*), mengaktifkan mode anak (*YouTube Kids*), dan memantau riwayat tontonan anak.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan beberapa poin utama mengenai dampak paparan *screen time* terhadap perkembangan sosio-emosional anak usia dini (khususnya usia 3 tahun) di era digital:

- a) Intensitas Paparan Melampaui Batas Rekomendasi, meskipun WHO dan AAP secara tegas membatasi *screen time* untuk anak usia 2–5 tahun maksimal 1 jam per hari dengan konten edukatif, realitas di lapangan menunjukkan adanya lonjakan paparan layar yang drastis akibat gawai sering dijadikan alat penenang anak (*digital babysitter*).
- b) Dampak Negatif Terhadap Emosi dan Sosial, paparan *screen time* yang berlebihan dan tidak terkontrol berdampak buruk pada aspek emosional anak yaitu memicu tantrum, krisis transisi, kecemasan, gangguan tidur, dan stabilitas *mood* yang buruk serta aspek sosial yang menurunkan interaksi tatap muka, menghambat empati, dan meningkatkan risiko isolasi sosial dari permainan kelompok.
- c) Peluang Dampak Positif, gawai dapat memberikan dampak positif seperti pembelajaran perilaku *pro-sosial* dan menjaga koneksi sosial keluarga misalnya lewat *video call*, dengan syarat konten yang diakses bermutu tinggi dan dirancang dengan baik.

Pentingnya Mediasi Orang Tua, dampak gawai sangat bergantung pada pola asuh. Orang tua tidak boleh melarang total, melainkan harus berperan aktif sebagai mediator melalui tiga pendekatan, yaitu Mediasi Aktif (mendampingi dan berdialog), Mediasi

Restriktif (menetapkan batasan waktu dan zona bebas gawai yang tegas), serta Mediasi Pengawasan (memanfaatkan teknologi pengontrol konten seperti YouTube Kids atau Family Link).

Bagian ini terdiri dari temuan penelitian dan pembahasan mengenai temuan penelitian tersebut. Temuan yang diperoleh dari penelitian harus didukung oleh data yang memadai berupa kajian literatur maupun teori yang relevan. Temuan penelitian harus menjadi jawaban pertanyaan penelitian yang terdapat dibagian pendahuluan.

Referensi

Sumber rujukan diharuskan menggunakan sumber primer seperti artikel di jurnal ilmiah atau prosiding, artikel di buku dari hasil penelitian, situs sejarah, dan lain-lain yang bersifat karya asli. Perbandingan sumber primer tersebut adalah 80% dibandingkan sumber lainnya dan berasal dari publikasi 5 tahun terakhir. Jumlah sumber rujukan yang digunakan minimal 15 sumber rujukan. Penulisan daftar pustaka harus menggunakan aplikasi pengelola referensi seperti Mendeley atau Zotero dan mengikuti *American Psychological Association Referencing Style (7th Edition)*. Font Times New Roman, ukuran 12, spasi 1.15, spasi setelah paragraf 6 pt, *hanging indentation* 1,27 cm. Contoh penulisan:

Daftar Pustaka

American Psychological Association. (2025). *Screen time and emotional problems in kids: A vicious circle?* APA Press Release.

Hanin, A., Jurnal, I, Anak, P., Dini, U., Pudjiastuti¹, N., Sugiharti, W., & Pacitan, M. (2026). DAMPAK SCREEN TIME PADA ANAK USIA 3 TAHUN TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL-EMOSIONAL DI KB HAJAR ASWAD PACITAN.

Sari Pediatri. (2026). Dampak Screen Time terhadap Perkembangan Sosioemosional Anak. *Sari Pediatri*, 27(1).

Wulandari, H., & Fauziah, J. (2024). Pengaruh Waktu Penggunaan Layar (Screentime) terhadap Perkembangan Sosial-Eksperimental pada Anak Usia Dini: Menelusuri Dampak Era Digital. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(16), 407-412.

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

Zaman, B., Nouwen, M., Vanattenhoven, J., de Ferrerre, E., & Looy, J. V. (2016). A qualitative inquiry into the contextualized parental mediation practices of young children's digital media use at home. *Journal of Child and Media*, 10(2), 175-192.