

Dampak Durasi dan Kualitas Screen Time terhadap Kesejahteraan Sosial-Emosional Anak Usia Dini

Winarni Putria Chandra¹, Taopik Rahman², Risbon Sianturi³

Info Artikel

Abstract

Keywords:
Early Childhood;
Social-Emotional Well-being;
Screen Time Duration;
Content Quality;
Parental Mediation;

This reaserch aims to analyze the impact of screen time duration and content quality on the social-emotional well-being of early childhood. The study employed a qualitative description method with a literature review approach, synthesizing data from various scientific articles and relevant field reports. Findings indicate that excessive screen time duration (more than one hour per day) correlates significantly with decreased social interaction skills and emotional regulation difficulties in children. Conversely, high-quality educational content, when accompanied by parental mediation, can support cognitive development without harming emotional stability. The reaserch recommends that parents and educators establish strict digital boundaries and prioritize high-quality interactive content to maintain children's emotional health in the digital era. Standard nomenclature is used throughout, and no literature is cited within this summary.

Kata kunci:
Anak Usia Dini;
Kesejahteraan Sosial-Emosional;
Durasi Screen Time;
Kualitas Konten;
Pendampingan Orang Tua;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak durasi penggunaan perangkat layar (screen time) dan kualitas konten terhadap kesejahteraan sosial-emosional anak usia dini. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, mensintesis data dari berbagai artikel ilmiah dan laporan lapangan yang relevan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa durasi screen time yang berlebihan (lebih dari satu jam per hari) berkorelasi signifikan dengan penurunan keterampilan interaksi sosial dan kualitas regulasi emosi pada anak. Sebaliknya, konten edukatif berkualitas tinggi yang disertai dengan pendampingan orang tua dapat mendukung perkembangan kognitif tanpa merusak stabilitas emosional. Penelitian ini merekomendasikan agar orang tua dan pendidik menetapkan batasan digital yang ketat serta memprioritaskan konten interaktif yang berkualitas untuk menjaga kesehatan emosional anak di era digital. Nomenklatur standar digunakan secara konsisten, dan tidak ada literatur yang dikutip dalam ringkasan ini.

Artikel Histori:

Disubmit:
11 April 2026

Direvisi:
24 Juni 2026

Diterima:
28 Juni 2026

Dipublish:
29 Juni 2026

Cara Mensitasi Artikel: Chandra, W. P., Rahman, T., & Sianturi, R. (2026). Dampak Durasi dan Kualitas Screen Time terhadap Kesejahteraan Sosial-Emosional Anak Usia Dini, *Jurnal Ar-Raihanah*, 6 (1), 673-677, <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1109>

¹ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: winachandra@upi.edu

² Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: opik@upi.edu

³ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: risbonsianturi@upi.edu

Korespondensi Penulis: Winarni Putria Chandra, winachandra@upi.edu
DOI : <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1109>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang masif sangat mengubah pola hidup masyarakat luas secara mendasar, begitu juga dengan pola pengasuhan anak usia dini. Perangkat digital seperti tablet dan ponsel kini menjadi media hiburan yang sangat mudah untuk diakses, tidak hanya orang dewasa yang bisa mengakses tapi kini anak-anak juga bisa dengan mudah untuk mengaksesnya. Fenomena penggunaan alat digital kini memunculkan istilah *screen time*, yang merujuk pada seberapa banyak durasi yang digunakan individu untuk berinteraksi di depan layar digital. Meskipun teknologi saat ini memberikan metode pembelajaran yang interaktif, penggunaannya sering kali dilakukan tanpa ada pengawasan yang cukup terutama pada anak usai dini, sehingga memunculkan rasa khawatir yang serius terhadap tumbuh kembang anak-anak.

Permasalahan utama muncul ketika durasi *screen time* anak yang tinggi membuat waktu berharga bagi anak untuk bertumbuh dan berkembang secara fisik dan bersosial secara langsung. Masalah ini sering di perburuk dengan pola asuh yang mana orang tua menggunakan gadget untuk menenangkan abak ketika rewel atau untuk membantu anak tidur demi kepraktisan. Namun, paparan layar yang terlalu berlebihan secara terus menerus dapat menghambat fungsi otak, khususnya pada *Pre Frontal Cortex*, yang akan berdampak pada menurunnya konsentrasi anak dan membuat anak ketergantungan perangkat digital.

Kesejahteraan sosial-emosioanal pada abak usai dini merupakan fondasi krusial yang merupakan periode sensitif dimana struktur otak sangat berkaitan dengan regulasi emosi, empati, juga kemampuan sosial yang berkembang secara pesat pada fase *golden age* ini. Berk, L. E. (2022) menyatakan bahwa perkembangan sosial anak mencakup kemampuan berkomunikasi, kerja sama, menunjukkan rasa empati, dimana semua hal tersebut memerlukan stimulasi yang cukup dari interaksi nyata dengan lingkungan sekitarnya. Sementara itu, Santrock (2019) menekankan perkembangan emosional di tandai dengan kemampuan anak untuk mengontrol implus dan menunjukkan respon emosional yang stabil, semuanya memerlukan peran dan pendampingan orang tua untuk pembentuk utama regulasi emosi anak.

Secara global, *World Health Organization* (WHO) menekankan prinsip "*less is better*" dalam menggunakan paparan media bagi anak usai dini untuk menjaga kesehatan mental dan fisik anak dengan optimal. Paparan layar yang tiak terkontrol tidak hanya mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi sosial secara langusng, tetapi juga dapat memicu masalah pada gangguan mengenali emosi, kesulitan untuk berinteraksi langsung, sulit untuk memusatkan perhatiannya, dan kecenderungan implusif. Jika hambatan permasalahan tersebut tidak di tangani dengan memberikan pembatasan durasi dan peningkatan kualitas interaksi, maka beresiko kepada anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan regulasi emosi anak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak dari durasi dan kualitas *screen time* bagi perkembangan sosial-emosional anak usai dini serta menganalisis peran serta strategi orang tua dalam meminimalkan dampak negatif paparan layar digital. Melalui tinjauan ini, diharapkan dapat dirumuskan untuk wawasan yang lebih komprehesif mengenai pentingnya keseimbangan antara penggunaan teknologi digital dengan stimulasi sosial secara langsung demi mendukung kesejahteraan anak secara sosial-emosional anak yang optimal di era digital saat ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library reasearch*). Metode deskriptif kualitatif dipilih untuk memberikan gambaran mendalam, sistematis, dan

faktual mengenai dampak durasi serta kualitas screen time terhadap kesejahteraan sosial-emosional anak usia dini berdasarkan data-data yang bersifat teoritis dan empiris. Sebagaimana dikemukakan oleh Kuantitatif, P. P. (2016), penelitian kualitatif berfungsi untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dengan deskripsi dalam bentuk kata dan bahasa.

Sumber data dan penelitian ini sepenuhnya berasal dari literatur yang relevan, baik itu berupa jurnal ilmiah, artikel ilmiah, serta informasi dari organisasi kesehatan dunia. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis pada pusat data ilmiah seperti Google Scholar, Publish Or Parish, dan Science Direct dengan menggunakan kata kunci utama: "*anak usia dini*", "*screen time*", "*perkembangan sosial-emosional*", dan "*Kesejahteraan Sosial-Emosional*". Artikel yang dipilih merupakan sebagai referensi utama yang di terbitkan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir untuk menjamin keaktualan informasi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis isi (*content analysis*). Proses ini meliputi empat tahap utama: (1) Pengumpulan data melalui identifikasi literatur yang relevan; (2) Reduksi data, memilih dan menghilangkan informasi yang tidak sesuai dengan fokus penelitian mengenai durasi dan kualitas screen time bagi kesejahteraan sosial-emosional anak usia dini; (3) Penyajian data dalam bentuk uraian naratif yang menghubungkan pandangan ahli dengan temuan penelitian terdahulu; dan (4) Penarikan kesimpulan yang memberikan jawaban atas permasalahan kesejahteraan sosial-emosional anak di era digital. Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan dari berbagai teori dan hasil penelitian terdahulu dari berbagai referensi guna mendapatkan kesimpulan yang kredibel dan objektif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dampak Durasi Screen Time terhadap Kesejahteraan Sosial-Emosional

Berdasarkan analisis terhadap literatur yang relevan dengan permasalahan yang dicari, ditemukan bahwa durasi screen time atau waktu yang lama dihabiskan oleh anak di depan layar memiliki hubungan linear dengan kondisi sosial-emosional anak usia dini. Anak yang terpapar gadget dengan durasi yang sangat lama cenderung menunjukkan perilaku yang lebih impulsif dan sulit mengontrol emosi. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan sering kali menggantikan waktu anak untuk berinteraksi yang bermakna antara anak, orang tua, dan lingkungan sekitarnya. Ketika anak terlalu asyik dengan gadgetnya, kesempatan untuk belajar seperti antre, berbagi, saling berempati, dan memahami juga mengenal emosi dari orang lain dan dirinya sendiri akan berkurang.

Lebih lagi, durasi screen time yang tidak terkontrol memunculkan masalah seperti perilaku cenderung agresif atau tantrum saat gadget yang ia gunakan di ambil atau kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial karna asyik dengan gadgetnya. Secara Psikologis, anak usia dini dengan paparan layar gadget terlalu lama akan mengganggu fokus dan konsentrasi anak. Hal ini terjadi karna stimulasi visual yang terlalu dini dari konten digital membuat anak merasa bosan dengan interaksi dunia nyata. Akibatnya, anak akan kesulitan dalam mengatur emosinya sehingga anak akan mudah marah dan sulit berempati terhadap teman dan lingkungannya.

Pentingnya Kualitas Konten dan Pendampingan Orang Tua

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa dampak dari screen time tidak hanya karna faktor kuantitas (durasi) saja tapi juga bisa karna faktor kualitas. Kualitas di sini merujuk pada jenis konten yang anak lihat dan ada atau tidaknya pendampingan dari orang tua (co-viewing). Konten yang bersifat interaktif dan juga edukatif dapat memberikan stimulasi positif, namun peran orang tua sangat penting sebagai pendamping dan juga pengawas. Sebaliknya, jika anak mengakses konten negatif yang berisi

prilaku yang tidak sesuai dengan moral dan juga menunjukkan agresivitas atau sesuatu yang tidak sesuai dengan tahap perkembangannya.

Orang tua sebagai pendamping menjadi kunci utama dalam menjaga kesejahteraan sosial-emosional anak di era digital ini. Fenomena digital parenting ini menunjukkan bahwa orang tua yang terlibat secara aktif dalam menjelaskan apa yang anak lihat akan meminimalisir risiko dampak negatif. Namun, pada kenyataannya sering kali menunjukkan bahwa gadget digunakan sebagai alat penenang agar anak bisa tenang dan tidak mengganggu aktivitas orang tuanya. Pola asuh yang seperti ini justru memberikan risiko untuk merusak ikatan emosional (attachment) antara anak dan orang tua, yang mana itu merupakan pondasi utama bagi kesehatan anak.

Sinergi Lingkungan dalam Mengelola Penggunaan Gawai

Pembahasan mengenai kesejahteraan sosial-emosional anak tidak dapat di pisahkan dari peran guru dan orang tua, keduanya saling berkolaborasi. Hasil studi menunjukkan bahwa konsisten dengan aturan penggunaan gadget di sekolah dan di rumah sangat efektif dalam membentuk kedisiplinan anak. Program literasi digital bagi orang tua juga di perlukan untuk membangun kesadaran bahwa kualitas interaksi langsung jauh lebih bermakna dibanding stimulasi digital. Keseimbangan antara aktivitas fisik dan juga penggunaan teknologi harus di jaga dengan konsisten agar anak tetap memiliki kemampuan adaptasi di lingkungan sosial yang baik.

Secara keseluruhan, durasi yang terlalu panjang dengan kualitas konten yang buruk tanpa adanya supervisi orang tua secara signifikan menurunkan kesejahteraan sosial-emosional anak. Oleh karena itu, memberikan batas waktu sesuai kebutuhan dan memilih konten dengan selektif merupakan langkah preventif yang mendesak untuk diterapkan. Dengan mengutamakan interaksi dua arah antara orang tua dan anak di sertai aktivitas fisik, anak dapat bertumbuh menjadi individu yang memiliki regulasi diri yang baik dan kematangan emosional dalam menghadapi tantangan di masa depan nya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat di simpulkan bahwa durasi dan kualitas screen time memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan sosial-emosional anak usia dini. Paparan gadget yang berlebihan (lebih dari satu jam per hari untuk anak usai 2-5 tahun) berpengaruh pada penurunan kemampuan regulasi emosi, peningkatan, perilaku implusif, dan terhambatnya kemampuan untuk berinteraksi sosial. Anak dengan durasi screen time yang tinggi cenderung kehilangan kesempatan untuk menumbuhkan rasa empati dan keterampilan komunikasi interpersonal yang krusial pada masa golden age. Selain faktor durasi, kualitas konten yang di jangkau anak dan peran orang tua (digital parenting) memegang kunci utama. Penggunaan gawai sebagai alat penenang terbukti berdampak negatif pada kedekatan secara emosional antara orang tua dan anak. Namun sebaliknya, jika penggunaan gadget yang di sertai pendampingan aktif dan memilah konten positif seperti konten edukatif dapat meminimalkan risiko permasalahan sosial-emosional. Sinergi antara lembaga PAUD dan juga orangtua atau keluarga dalam menetapkan peraturan dalam menggunakan gadget yang konsisten sangat dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan stimulasi fisik-sosial di sekolah dan di rumah. Sebagai rekomendasi, orang tua diharapkan lebih memprioritaskan interaksi secara langsung dengan anak yang bersifat dua arah untuk menjamin tercapainya kesejahteraan sosial-emosional anak dengan optimal di era digital ini.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Manfaat, E., & Aulia, M. (2024). Pengaruh Screen Time terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. Al-Muhadzab: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 1(1), 18-31.

- Widianingtyas, S. I., & Peristiowati, Y. (2026). Hubungan Screen Time dengan Perkembangan Sosial-Emosional Anak Usia 1–5 Tahun pada Tiga Tempat Penitipan Anak di Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 9(1), 54-61.
- Lutfitasari, W. R., Hudaya, I., Astuti, Y., & Meiranny, A. (2026). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini: Suatu Tinjauan Literatur Sistematis. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 6(1), 15-24.
- Tristansyah, A. K. R., Larasati, K., Zahro, N. M. P., & Sanjaya, M. (2025, October). Edukasi Dampak Over Screen Time Terhadap Kesehatan Dan Lingkungan Sosial Anak Usia Dini. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Lppm Umj*.
- Berk, L. E. (2022). *Development through the lifespan*. Sage Publications.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sharma, S. (2025). Psikologi Perkembangan: Dari Pertumbuhan Pra Natal Hingga Dewasa Akhir. *Perspektif Kontemporer dalam Psikologi: Teori, Penelitian, dan Praktik*, 163.
- Kuantitatif, P. P. (2016). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.
- Septika, N., Kurniawan, N., & Barata, M. A. S. (2025). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Anak Usia Dini di Era Digital. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 8(4), 1662-1672.
- Razak, A., & Lestari, N. (2025). ParentVoice FGD: "Merumuskan Pengasuhan Digital yang Nyaman untuk Anak PAUD". *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(12), 242-246.
- Dedi, D., Wulandari, A. S., Febriani, F. A., Rachmi, T., Dewi, N. F. K., & Damayanti, R. R. (2026). Penguatan Kolaborasi Satuan PAUD dan Keluarga Dalam Mengelola Penggunaan Gadget Untuk Mendukung Program Indonesia Emas. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(01), 432-440.
- Dewi, M. K., Rahayu, R., Taufiqur, R., Rofiah, R. T., & Sholikah, M. (2026). Sinergi Pola Asuh Orang Tua dan Guru Terhadap Perkembangan Anak Pada Era Digitalisasi di Ra Al Khoiriyah, Kecamatan Baron, Nganjuk. *COMMUNA: Journal of Community and Local Wisdom*, 1(2), 87-97.
- RD, F. I. (2026). Keterkaitan Durasi Penggunaan Gawai Pada Orang Tua dan Kualitas Interaksi Dengan Anak. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 4293-4299.
- Ferdika Bintang, P. R. A. T. A. M. A. (2025). Kontrol Sosial Ibu Dalam Mengatasi Screen Time Penggunaan Gadget Pada Anak Di Era Digital (Studi Di Kelurahan Rajabasa Jaya, Kota Bandar Lampung).
- Batubara, M., Nasution, M. I. M., Syahrin, T. A., Lubis, M. Y., Nujaima, I., & Husna, A. U. (2023). Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 8106-8112.