

Dampak *Screen Time* terhadap Perkembangan Sosioemosional Anak

Yunita Astari Karambe,¹ Simplicia Maria Anggrahini,² Samuel Willem Nalley³

¹Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana, Kupang

²Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana/RSUD W.Z. Johannes, Kupang

³Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana/RSU Leona, Kupang

Latar belakang. Peningkatan penggunaan perangkat digital pada anak dalam beberapa tahun terakhir telah menimbulkan kekhawatiran akan dampaknya pada perkembangan sosioemosional. Masa kanak-kanak merupakan periode kritis dalam pembentukan kemampuan sosial, regulasi emosi, dan hubungan interpersonal, sehingga paparan layar yang berlebihan berpotensi mengganggu proses tersebut.

Tujuan. Meninjau dampak *screen time* terhadap perkembangan sosial dan emosional anak berdasarkan literatur ilmiah terkini.

Metode. Penulisan menggunakan pendekatan tinjauan pustaka dengan menelaah artikel yang diterbitkan antara tahun 2020–2024 melalui PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, The Cochrane Library, dan portal jurnal pediatrik nasional yang membahas hubungan antara durasi *screen time* dan fungsi sosioemosional anak.

Hasil. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *screen time* berlebihan berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan emosi dan perilaku, penurunan kualitas tidur, serta masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan pemusatan perhatian. Sebaliknya, paparan media digital yang bersifat edukatif dan disertai pendampingan orang tua dapat mendukung perkembangan sosial, bahasa, dan kognitif anak.

Kesimpulan. Dampak *screen time* terhadap perkembangan sosioemosional anak bersifat dua arah, bergantung pada durasi, kualitas konten, dan keterlibatan orang tua. Pembatasan *screen time* sesuai usia, peningkatan literasi digital keluarga, dan pola asuh suportif diperlukan untuk memaksimalkan manfaat serta meminimalkan risikonya. **Sari Pediatri** 2026;27(6):435-42

Kata kunci: *screen time*, anak, perkembangan sosioemosional

The Impact of Screen Time on Children's Socioemotional Development

Yunita Astari Karambe,¹ Simplicia Maria Anggrahini,² Samuel Willem Nalley³

Background. The increasing use of digital devices among children in recent years has raised concerns about their impact on socio-emotional development. Childhood is a critical period for the formation of social skills, emotional regulation, and interpersonal relationships; therefore, excessive screen exposure has the potential to disrupt these developmental processes.

Objective. To evaluate the impact of screen time on children's social and emotional development based on current scientific literature.

Methods. This review employed a literature-based approach by analyzing articles published between 2020 and 2024 from PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, The Cochrane Library, and national pediatric journal portals that discussed the relationship between screen time duration and children's socio-emotional functioning.

Result. Various studies indicate that excessive screen time is associated with an increased risk of emotional and behavioral problems, reduced sleep quality, and mental health issues such as anxiety, depression, and attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). Conversely, exposure to educational digital media accompanied by parental guidance can positively support children's social, language, and cognitive development.

Conclusion. The impact of screen time on children's socio-emotional development is bidirectional, depending on duration, content quality, and parental involvement. Age-appropriate screen time limitation, enhanced family digital literacy, and supportive parenting styles are essential to maximize the benefits of digital media while minimizing its potential risks. **Sari Pediatri** 2026;27(6):435-42

Keywords: screen time, children, socio-emotional development

Alamat korespondensi: Yunita Astari Karambe, Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana, Kupang, Jl. Bumi II no. 24, Kelapa Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, 85228. Email : yunitastarii@gmail.com

Penggunaan perangkat digital yang meningkat pesat telah memicu perhatian serius terhadap tumbuh kembang anak dalam beberapa tahun terakhir.¹ Selama masa kanak-kanak, psikologi dan perilaku individu berkembang dengan cepat dan stabil secara bertahap, namun keterlambatan perkembangan dan masalah perilaku mudah disebabkan oleh faktor risiko eksternal, salah satunya yaitu *screen time*. Durasi penggunaan layar atau *screen time* merupakan durasi penggunaan perangkat elektronik yang memiliki layar, seperti komputer, tablet, televisi, perangkat *game*, dan *smartphone*.² Anak yang berusia 0–5 tahun semakin banyak terpapar *screen time* melalui berbagai perangkat yang telah menjadi bagian dari rutinitas harian. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk³ terhadap 102 balita berusia 3–5 tahun menunjukkan bahwa 23% balita dengan ibu rumah tangga dan 34,1% balita dengan ibu bekerja memiliki *screen time* ≥ 1 jam per hari melalui *handphone*. Paparan televisi juga cukup tinggi, dimana 42,6% balita dengan ibu rumah tangga dan 41,5% balita dengan ibu bekerja menonton televisi selama 16–30 menit per hari. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa >65% balita menggunakan *handphone* dan televisi sebagai media utama, sedangkan penggunaan tablet, laptop, dan perangkat *game* relatif lebih rendah yaitu <50% balita.

Meskipun adanya *screen time* dapat menstimulasi imajinasi dan kreativitas anak, penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan kesulitan dalam mempertahankan fokus dan mengatur emosi.⁴ Intervensi yang melibatkan orang tua dan pendidikan penggunaan media terbukti lebih efektif dalam membatasi *screen time* anak sekaligus mendukung keterampilan regulasi diri (*self-regulation*) yang sehat.⁵ Anak yang menggunakan perangkat layar elektronik sendiri dapat menurunkan kesempatan interaksi antara orang tua-anak yang berpotensi memiliki efek negatif secara tidak langsung terhadap perkembangan sosial anak, sehingga pemahaman tentang dampak *screen time* terhadap perkembangan emosional dan sosial anak menjadi penting untuk merancang strategi pengasuhan dan intervensi yang tepat.⁶

Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui dampak *screen time* terhadap perkembangan sosioemosional anak. Penulisan ini juga bertujuan untuk merumuskan strategi pengasuhan dan intervensi yang tepat, terutama pendekatan orang tua dalam mengelola penggunaan media digital secara sehat pada anak.

Metode

Tinjauan pustaka ini disusun dengan menelusuri berbagai literatur ilmiah yang relevan dari jurnal nasional dan internasional. Sumber diperoleh melalui database seperti PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, The Cochrane Library, dan portal jurnal pediatrik nasional dengan kata kunci "*screen time*", "*child socioemotional development*", dan "*parental mediation*". Artikel yang dipilih berfokus pada anak usia 0–19 tahun dan diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Analisis dilakukan secara naratif dengan meninjau hasil penelitian yang menunjukkan hubungan antara durasi *screen time*, konten media, pola asuh, serta dampaknya terhadap perkembangan sosioemosional anak.

Screen Time

Definisi

Screen time atau durasi penggunaan layar merujuk pada lamanya seseorang menggunakan perangkat elektronik atau digital, termasuk televisi, video, film, video *game*, dan komputer. Aktivitas yang melibatkan layar mencakup berbagai bentuk penggunaan media digital, seperti menjelajah internet, mengoperasikan komputer, menggunakan ponsel, menonton televisi, dan bermain video *game*.²

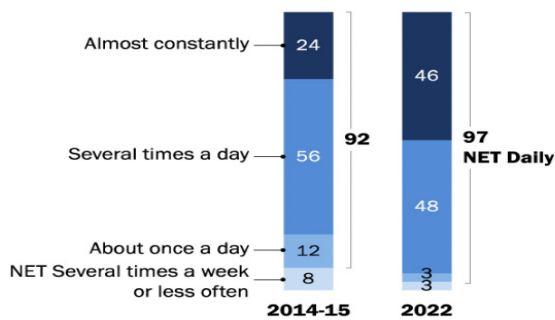
Seiring kemajuan teknologi, penggunaan media digital semakin meningkat dalam aktivitas sehari-hari. *Screen time* menjadi isu penting yang memengaruhi berbagai usia, terutama anak dan remaja. Sekitar 45–80% anak tidak memenuhi rekomendasi penggunaan layar kurang dari 2 jam per hari.⁷ Peningkatan akses terhadap perangkat elektronik menyebabkan berkurangnya interaksi sosial dan berdampak pada kesehatan mental serta kesejahteraan anak.²

Penggunaan dan Durasi

Tiga tahun atau 36 bulan pertama kehidupan anak ditandai oleh perkembangan dan keterampilan yang semakin pesat, sementara penggunaan media digital semakin berkembang seiring dengan bertambahnya kemandirian anak.⁸ Beberapa media digital yang dapat diakses anak yaitu televisi, *smartphone*, dan tablet di rumah sejak usia dini. Anak dari semua kelompok usia dapat mempelajari keterampilan baru melalui sumber edukatif, seperti video pembelajaran dan program interaktif, baik di rumah

maupun di sekolah. Seiring dengan perkembangan teknologi, sosial media telah menjadi sorotan yang ikut berperan dalam perkembangan anak. Platform media sosial yang dapat diakses anak, seperti *Facebook*, *TikTok*, dan *Instagram* memungkinkan anak untuk berkomunikasi dan membangun relasi baru. Penggunaan media sosial banyak dijumpai di kalangan remaja.⁹

Sebuah survei *Pew Research Center* (2022) menemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki akses ke perangkat digital, seperti *smartphone* (95%), komputer laptop (90%), dan konsol *game* (80%). Studi ini juga menunjukkan adanya peningkatan sekitar dua kali lipat persentase remaja yang mengaku hampir selalu *online* yaitu dari 24% (2014-2015) menjadi 46% (2022).¹⁰ Sebanyak 97% remaja menyatakan menggunakan internet setiap hari di tahun 2022 yang menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan remaja pengguna internet di tahun 2014-2015 yaitu sebanyak 92%.¹⁰ Peningkatan data remaja pengguna internet tertera pada Gambar 1.



Note: Teens refer to those ages 13 to 17. Figures may not add up to the NET values due to rounding. Those who did not give an answer are not shown.

Source: Survey conducted April 14-May 4, 2022.

"Teens, Social Media and Technology 2022"

2022 menunjukkan adanya peningkatan dari tahun 2014-2025¹⁰

Perkembangan Sosioemosional Anak

Definisi

Perkembangan anak merupakan proses dimana anak mulai membentuk dan mengembangkan keterampilan dalam keterampilan kognitif, emosional, sosial, dan fisik sejak usia dini, dengan tiga tahun pertama kehidupan menjadi periode paling penting. Pada fase ini, kemampuan mengelola emosi menjadi dasar kesehatan psikologis yang optimal.¹¹

Perkembangan sosioemosional merupakan proses pembentukan dan penyempurnaan karakter sosial dimana anak menguasai cara respons emosional terhadap berbagai objek/subjek, mampu menyadari dan mengelola emosi, serta mampu membangun dan memelihara hubungan emosional dengan orang lain.¹² Keterampilan ini dapat ditingkatkan dan berperan penting dalam kesehatan, hubungan sosial, prestasi akademik, serta partisipasi dalam masyarakat, sehingga memungkinkan individu bertindak secara positif bagi diri sendiri maupun orang lain.¹³

Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Sosioemosional Anak

Perkembangan sosioemosional anak dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, baik dari lingkungan keluarga maupun kondisi sosial. Dua aspek penting yang banyak diteliti adalah hubungan emosional anak dengan orang tua atau pengasuh utama (*attachment*) dan pola asuh orang tua (*parenting style*), yang berperan langsung dalam pembentukan regulasi emosi dan perilaku sosial anak. Selain itu, status sosial ekonomi keluarga turut memengaruhi akses terhadap sumber daya dan dukungan emosional yang berdampak pada kesejahteraan psikologis anak.

Faktor *Attachment* (Ikatan Anak - Orang Tua / Pengasuh)

Peran orang tua sangat berpengaruh terhadap perkembangan sosioemosional anak melalui pembentukan *attachment* sejak dini. Saat usia dua tahun, *secure attachment* menjadi dasar penting bagi kemampuan regulasi emosi dan sosial anak. Anak yang memiliki ikatan aman lebih mampu mengatur emosi pada usia 3-5,5 tahun, seperti menunda keinginan, mengendalikan amarah, dan menyesuaikan diri dalam situasi yang menuntut kontrol diri. Kemampuan regulasi emosi ini kemudian menjadi jembatan penting menuju keterampilan regulasi sosial di usia 10-12 tahun, seperti kemampuan dalam menahan nada emosi negatif ketika berinteraksi, berperilaku lebih positif dalam hubungan sosial, serta menjadikan aturan dan nilai orang dewasa sebagai pedoman dalam bertingkah laku.¹⁴ Sebaliknya, *insecure attachment* akibat respons orang tua yang tidak sensitif dapat menimbulkan rasa cemas, takut, serta strategi penghindaran emosional pada anak.¹⁵

Faktor Pola Asuh Orang Tua

Pola Asuh Otoriter (*Authoritarian Parenting Style*)

Pola asuh ini menekankan disiplin dan ketaatan tanpa memberi ruang dialog. Orang tua cenderung kaku yang menekankan kedisiplinan akan mematuhi aturan terhadap anak.¹⁶ Pendekatan ini dapat menimbulkan rasa takut dan menghambat kemandirian serta inisiatif mengambil risiko pada anak sehingga mengurangi kepercayaan diri anak.¹⁷

Namun, pada konteks tertentu, pola asuh ini dapat digunakan, tanpa merugikan anak.¹⁸ Pola asuh otoriter dapat berperan adaptif dan protektif bagi anak yang tumbuh di lingkungan yang tidak aman dimana pola asuh yang lebih ketat dapat menjaga anak tetap aman dan terhindar dari bahaya.¹⁹

Pola Asuh Otoritatif (*Authoritative Parenting Style*)

Ditandai dengan hubungan hangat dan komunikasi terbuka. Pola asuh ini menetapkan ekspektasi dan pedoman yang jelas serta menjelaskan alasan dari tindakan disiplin orang tua. Anak didorong untuk memberikan masukan dalam menetapkan tujuan dan ekspektasi, sehingga dapat membangun komunikasi yang lebih sehat dan terbuka antara orang tua dan anak.²⁰

Pola ini terbukti mendukung perkembangan sosioemosional positif, meningkatkan perilaku prososial, serta berhubungan dengan prestasi akademik yang lebih baik.²¹

Pola Asuh Permisif (*Permissive Parenting Style*)

Menunjukkan kehangatan tinggi, tetapi kontrol rendah. Orang tua meyakini bahwa membatasi tindakan anak dapat melanggar otonomi anak sehingga menghambat perkembangan normatif anak.¹⁹ Kehangatan emosional yang tinggi dan tingkat kedisiplinan yang rendah pada pola asuh ini dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap perkembangan sosioemosional anak.¹⁷

Anak cenderung lebih mandiri dan terbuka serta memiliki keterampilan sosial yang baik, tetapi minimnya batasan dapat menurunkan kecakapan anak dalam mengambil keputusan dan rasa tanggung jawab serta kepercayaan diri.^{17, 20}

Pola Asuh Abai (*Uninvolved Parenting Style*)

Ciri utamanya adalah minimnya tuntutan dan

keterlibatan orang tua, memberikan kebebasan tinggi terhadap anak.²⁰ Orang tua tidak menuntut dan responsif terhadap anak, cenderung membatasi waktu dan energi untuk anak, bahkan mengutamakan kepentingan pribadi.¹⁹

Anak sering menunjukkan kemandirian tinggi, namun memiliki permasalahan perilaku yang lebih tinggi dibanding pola asuh lainnya.^{20, 22} Anak cenderung kesulitan mengatur emosi, beradaptasi secara akademik, dan membangun hubungan sosial.²⁰

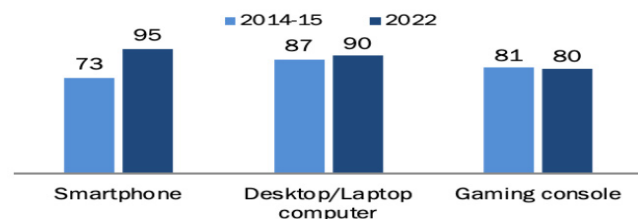
Faktor Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi memengaruhi akses anak terhadap pendidikan, lingkungan, dan sumber daya yang mendukung perkembangan anak.²³ Anak dari ibu yang bekerja cenderung memiliki stabilitas emosional yang lebih rendah dibandingkan anak dari ibu yang menganggur atau ibu rumah tangga.²⁴

Anak dari keluarga berstatus sosial ekonomi rendah lebih rentan terhadap tekanan emosional, gangguan perilaku, dan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Sebaliknya, lingkungan keluarga dengan dukungan emosional dan ekonomi yang baik berkontribusi positif terhadap perkembangan sosioemosional anak.^{25, 26}

Dampak *Screen Time* terhadap Perkembangan Sosioemosional Anak

Kemajuan teknologi telah meningkatkan penggunaan media digital dalam kehidupan anak. Paparan layar yang berlebihan terbukti berkaitan dengan masalah perkembangan dan perilaku, terutama pada anak usia prasekolah.²⁷ Remaja menjadi kelompok pengguna media digital tertinggi, dengan peningkatan signifikan dalam kepemilikan perangkat pribadi, seperti *smartphone* dari



Note: Teens refer to those ages 13 to 17. Those who did not give an answer are not shown. The 2022 question wording further clarified access at home.

Source: Survey conducted April 14-May 4, 2022.

"Teens, Social Media and Technology 2022"

Gambar 2. Persentase remaja pengguna media digital tahun 2022 menunjukkan adanya peningkatan dari tahun 2014-2015¹⁰

73% (2014-2015) menjadi 95% (2022), tetapi tidak memengaruhi statistik akses anak terhadap teknologi digital lainnya, seperti komputer, laptop atau konsol *game*.¹⁰ Data tersebut tertera pada Gambar 2.

Bentuk *screen time* kini juga semakin beragam, mencakup media sosial, video pendek, hingga permainan daring yang mendorong anak menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar dan mengurangi interaksi sosial.²⁸ Ketergantungan anak pada media digital dapat menimbulkan gangguan pada perkembangan kognitif, bahasa, dan sosioemosional, sehingga memerlukan perhatian khusus dari orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan. Tanda-tanda paparan layar berlebihan meliputi menurunnya konsentrasi, berkurangnya interaksi sosial, mengabaikan kebutuhan dasar seperti makan dan tidur, serta kesulitan mengendalikan emosi saat diminta berhenti bermain gawai.²⁹ Meskipun demikian, media digital juga dapat memberikan dampak positif bila digunakan secara tepat dan terarah.³⁰

Dampak Positif *Screen Time* terhadap Perkembangan Sosioemosional Anak

Screen time dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosioemosional anak jika digunakan secara bijak dan dengan pendampingan yang tepat. Media sosial, misalnya, memungkinkan anak dan remaja berinteraksi dengan teman baru, mengeksplorasi identitas diri, serta mengembangkan konsep diri.³¹ Selain itu, media digital dapat dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran, dukungan emosional, dan promosi hidup sehat melalui kampanye sosial yang mendorong perubahan perilaku, seperti pencegahan penyalahgunaan zat, peningkatan aktivitas fisik, pola makan sehat, dan pencegahan penyakit menular seksual. Pesan audio atau teks yang disesuaikan melalui ponsel terbukti membantu remaja meningkatkan pengetahuan kesehatan dan kepatuhan pengobatan.³²

Interaksi daring juga memberi kesempatan anak membangun dan memperkuat hubungan sosial. Teman dalam jaringan dinilai memberikan umpan balik yang lebih banyak dibandingkan teman secara langsung, dan penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat menularkan emosi positif yang meningkatkan kesejahteraan emosional anak atau remaja yang kesepian.^{33,34}

Selain itu, media berbasis layar seperti televisi dapat memberikan manfaat pendidikan bila programnya dirancang berkualitas tinggi sebagai sarana tambahan bagi perkembangan literasi dan sosial anak. Program edukatif terbukti meningkatkan keterampilan sosial dan bahasa,

terutama pada anak dari keluarga berstatus sosial ekonomi rendah.³⁰ Anak usia dini memang belajar lebih efektif dari interaksi tatap muka, namun menonton televisi bersama orang tua dapat meningkatkan komunikasi sosial melalui strategi *scaffolding* atau pembelajaran bertahap, yang memperkuat pembelajaran dari media digital.³⁵

Dampak Negatif *Screen Time* terhadap Perkembangan Sosioemosional Anak

Anak usia dini kini menghabiskan waktu yang semakin banyak dengan media digital, yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, sehingga pemahaman yang baik untuk mendukung pembelajaran anak dari media digital menjadi sangat penting.³⁵ Paparan televisi pada usia 6–18 bulan berhubungan dengan peningkatan reaktivitas emosional, agresivitas, dan perilaku eksternalisasi. Anak dengan *screen time* tinggi pada usia 4 tahun menunjukkan pemahaman emosional yang lebih rendah pada usia 6 tahun, dan keberadaan televisi di kamar pada usia 6 tahun memprediksi rendahnya pemahaman emosional di usia 8 tahun. Aktivitas bermain *game* juga berdampak negatif pada pemahaman emosional yang lebih rendah pada anak laki-laki, tetapi tidak pada anak perempuan.³⁰

Screen time berlebihan terutama sebelum tidur dapat menyebabkan gangguan tidur, menurunkan prestasi akademik, dan memicu perilaku buruk.¹ Penggunaan perangkat digital di malam hari menggantikan waktu istirahat dan meningkatkan rangsangan fisiologis dan emosional serta mental, membuat anak sulit tidur.⁹ Paparan *blue light* dari layar dapat menekan produksi melatonin dan menurunkan rasa kantuk. Suara, getaran, dan cahaya dari notifikasi perangkat pada malam hari juga berpotensi mengganggu kemampuan anak untuk memulai dan mempertahankan tidur. Secara khusus, anak cenderung menunjukkan kewaspadaan tinggi terhadap suara notifikasi ponsel dan dapat segera terbangun setelah mendengar notifikasi sehingga dapat menurunkan kualitas tidur.³⁶

Selain itu, durasi layar yang tinggi berkaitan dengan peningkatan risiko masalah psikologis anak berupa kecemasan, depresi, dan gangguan neurodevelopmental seperti *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD), melalui aktivasi jalur dopamin dan sistem mesolimbik atau *reward pathway* di otak.³⁰ Masa remaja menjadi fase paling rentan, di mana penggunaan media digital lebih dari 2 jam per hari berkorelasi dengan perilaku *self-harm* dan depresi, terutama pada remaja perempuan. Kecemasan sosial juga dapat menjadi penyebab maupun akibat dari penggunaan media sosial yang berlebihan.³¹

Strategi dalam Mengelola dan Mengurangi *Screen Time* pada Anak

Sebagian besar studi menunjukkan hubungan signifikan antara *screen time* dan kualitas hubungan orang tua-anak. Intervensi yang menargetkan orang tua terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan penggunaan layar yang sehat, terutama pada anak usia dini yang belum mampu mengatur diri secara mandiri.² Lingkungan rumah menjadi kunci utama dalam mengubah perilaku tidak aktif anak melalui pola asuh serta sikap orang tua yang tepat. Orang tua penting untuk mendukung pengembangan keterampilan *self-regulation* anak.⁵

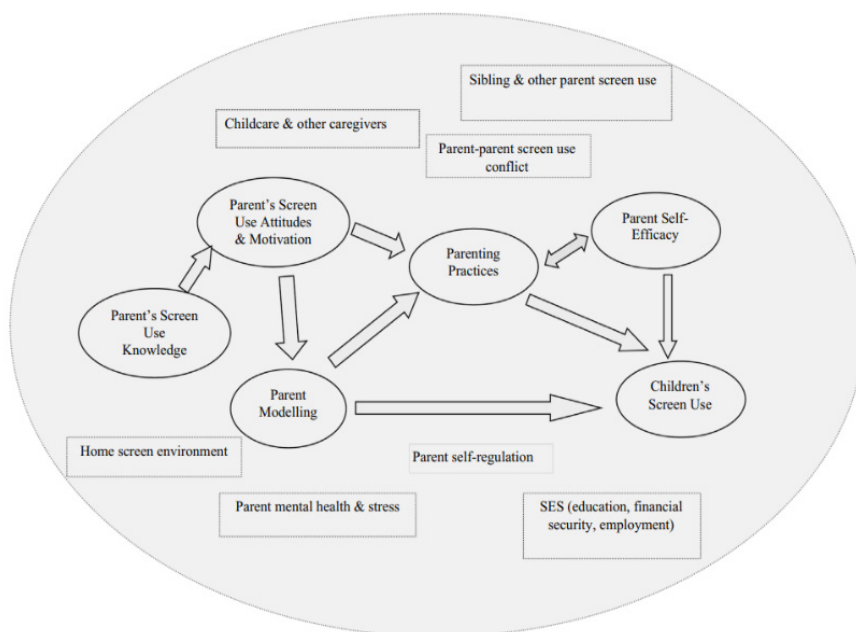
Morawska dkk⁵ mengembangkan model konseptual yang menempatkan praktik pengasuhan sebagai pusat pengelolaan *screen time*, dipengaruhi oleh faktor sosiodemografis, pengetahuan, sikap, motivasi, dan kepercayaan diri orang tua. Model yang dikembangkan ini menekankan bahwa pengelolaan *screen time* tidak hanya bergantung pada aturan yang ditetapkan, tetapi juga peran orang tua dalam membentuk lingkungan rumah yang mendukung kebiasaan sehat. Model konseptual tersebut tertera pada Gambar 3.

Bagan konseptual ini menekankan bahwa praktik pengasuhan orang tua merupakan faktor utama yang memengaruhi pola *screen time* anak. Pengetahuan orang

tua mengenai dampak *screen time* akan membentuk sikap dan motivasi, yang selanjutnya memengaruhi perilaku orang tua dalam membentuk pola *screen time* serta penerapan aturan di rumah. Selain faktor orang tua sebagai peran utama, model ini juga menekankan peran konteks keluarga dan lingkungan.

Faktor seperti ketersediaan perangkat di rumah, kesehatan mental dan tingkat stres orang tua, status sosial-ekonomi, keterlibatan pengasuh lain, serta *screen time* oleh anggota keluarga lain dapat memperkuat atau justru melemahkan efektivitas praktik pengasuhan. Oleh karena itu, intervensi untuk mengelola penggunaan layar pada anak usia di bawah lima tahun sebaiknya bersifat multi-komponen, mencakup peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, penguatan keterampilan dan efikasi diri orang tua, sekaligus mempertimbangkan kondisi lingkungan keluarga yang lebih luas.⁵

Menurut pedoman *American Academy of Pediatrics* (AAP), anak usia di bawah 18 bulan sebaiknya hanya menggunakan layar untuk panggilan video, sedangkan usia 18–24 bulan diarahkan pada konten edukatif dengan pendampingan. Anak 2–5 tahun disarankan membatasi waktu layar non-edukatif sekitar 1 jam per hari di hari kerja dan maksimal 3 jam di akhir pekan. Anak usia 6 tahun ke atas perlu diarahkan untuk menjaga kebiasaan digital sehat, seperti mematikan perangkat selama makan bersama dan menghindari penggunaan layar 30–60 menit sebelum tidur.³⁹



Gambar 3. Model konseptual pengelolaan *screen time* pada anak usia dini⁵

Orang tua dianjurkan membuat *digital rules* untuk membentuk kebiasaan media yang sehat. Aturan ini harus disesuaikan dengan usia, dan seiring bertambahnya usia anak, aturan baru dapat ditambahkan. Berdasarkan rekomendasi *Indian Academy of Pediatrics* (IAP), beberapa strategi yang disarankan meliputi:

- Menciptakan suasana rumah yang hangat, penuh dukungan, menyenangkan, serta aman.
- Mematikan layar setidaknya satu jam sebelum tidur dikarenakan *blue light* yang dipancarkan perangkat dapat menekan sekresi melatonin yang penting bagi kualitas tidur yang sehat.
- Menerapkan postur tubuh yang benar saat menggunakan komputer atau telepon genggam. Untuk mengurangi ketegangan dan kekeringan mata, perlu diterapkan aturan 20-20-20 (*melihat layar selama 20 menit, beristirahat selama 20 detik, lalu menatap objek sejauh 20 kaki*).
- Menghindari *multitasking*. Saat mengerjakan tugas sekolah secara *offline*, seluruh perangkat digital sebaiknya dimatikan.
- Menghindari program dan *game* dengan konten kekerasan. Pastikan pengaturan privasi pada komputer, mesin penelusuran, serta aplikasi sudah diaktifkan, disertai perlindungan antivirus.
- Memanfaatkan “momen edukatif” dari media untuk menyampaikan nilai-nilai keluarga, gaya hidup sehat, serta membantu anak dalam menafsirkan pesan media.
- Menetapkan zona bebas digital seperti kamar tidur, meja makan, dapur, kamar mandi, dan kendaraan bermotor, dimana tidak ada anggota keluarga yang diperbolehkan menggunakan gawai.
- Menentukan waktu *‘digital fasting’*, yaitu periode ketika tidak ada anggota keluarga yang menggunakan perangkat digital, sehingga waktu tersebut dapat dimanfaatkan untuk mempererat hubungan keluarga.

Kesimpulan

Screen time pada anak merupakan isu yang tidak dapat dihindari di era digital. Penggunaan *screen time* terbukti berpengaruh terhadap perkembangan sosioemosional anak. Adanya *screen time* dapat memberikan manfaat seperti memperluas wawasan, melatih keterampilan sosial melalui media sosial, dan mendukung pembelajaran

bila didampingi oleh orang tua. Namun di sisi lain, penggunaan berlebihan terbukti meningkatkan risiko gangguan emosional, perilaku, kualitas tidur, hingga masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan ADHD. Dampak negatif yang ditimbulkan menunjukkan pentingnya strategi dan intervensi yang tepat untuk mengelola *screen time* pada anak, terutama keterlibatan peran aktif orang tua. Edukasi sejak dini, serta penerapan aturan sesuai usia sebagaimana dianjurkan oleh pedoman internasional. Adanya keseimbangan antara paparan *screen time* dan interaksi sosial langsung dapat mendukung perkembangan anak yang lebih optimal, khususnya perkembangan sosioemosional.

Daftar pustaka

1. Wilkinson C, Low DF, Gluckman SP. Screen time: the effects on children's emotional social cognitive development. New Zealand; 2021. Diakses pada 10 Maret 2026. Didapat dari: <https://informedfutures.org>
2. Lee S, Kim D, Shin Y. Screen time among preschoolers: exploring individual, familial, and environmental factors. *Clin Exp Pediatr* 2024;67:641-50. Doi: 10.3345/cep.2023.01014
3. Putri M, Humayrah W. Tingginya durasi screen time berhubungan dengan pola konsumsi dan perilaku makan balita usia 3-5 tahun di jabodetabek. *J Nutr Coll* 2024;13:139-51. Doi: 10.14710/jnc.v13i2.42145
4. Swider-Cios E, Vermeij A, Sitskoorn MM. Young children and screen-based media: the impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation. *Cogn Dev* 2023;66. Doi: 10.1016/j.cogdev.2023.101319
5. Morawska A, Mitchell AE, Tooth LR. Managing screen use in the under-fives: recommendations for parenting intervention development. *Clin Child Fam Psychol Rev* 2023;26:943-56. Doi: 10.1007/s10567-023-00445-5
6. Tu K, Shen C, Luo Y, Mo Y, Jian L, Mei X, dkk. The relationships between screen exposure, parent-child interactions and comprehension in 8-month-old infants: the mediating role of shared viewing and parent-child conversation. *PLoS One* 2024;19. Doi: 10.1371/journal.pone.0298050
7. Sharma H, Ahuja S. Mitigating factors of screen time on children: a systematic review. *Int J Contemp Pediatrics* 2024;11:1637-43. Doi: 10.18203/2349-3291.ijcp20242551
8. Pedrotti BG, Bandeira DR, Frizzo GB. Context of digital media use in early childhood: factors associated with cognitive development up to 36 months of age. *Infant Behav Dev* 2024;76:101963. Doi: 10.1016/j.infbeh.2024.101963
9. Panjeti-Madan VN, Ranganathan P. Impact of screen time on children's development: cognitive, language, physical, and social and emotional domains. *Multimodal Technol Interact* 2023;7:52. Doi: 10.3390/mti7050052
10. Vogels EA, Gelles-Watnick R, Massarat N. Teens, social media and technology 2022. Pew Research Center. Diakses pada 10 Maret 2026. Didapat dari: www.pewresearch.org

11. Duarte A, Martins S, Augusto C, Silva MJ, Lopes L, Santos R, dkk. The impact of a health promotion program on toddlers' socio-emotional development: a cluster randomized study. *BMC Public Health* 2024;24. Doi: 10.1186/s12889-024-18451-2
12. Ariyan MA, Pospelova YYu, Panova EM, Pronina NS. Socio-emotional development of young learners in a foreign language class. *European Publisher*; 2022. h. 590-8. Doi: 10.15405/epsbs.2022.12.02.73
13. Diehl K, Gómez R. Socioemotional development: the basics and implications. 2020.
14. Boldt LJ, Goffin KC, Kochanska G. The significance of early parent-child attachment for emerging regulation: a longitudinal investigation of processes and mechanisms from toddler age to preadolescence. *Dev Psychol* 2020;56:431-43. Doi: 10.1037/dev0000871
15. Bosmans G, Borelli JL. Attachment and the development of psychopathology: introduction to the special issue. *Brain Sci* 2022;12. Doi: 10.3390/brainsci12030386
16. Kang J, Guo H. The relationship between authoritative parenting style, emotion-regulation, and young adult children's prosocial behaviour. *Health Syst Policy Res* 2021. Doi: 10.36648/2254-9137.21.8.125
17. Fitrianto MohSR, Hakim ZA, Marwing A. The impact of democratic, permissive and authoritarian parenting styles on adolescent self-confidence: evidence from senior high school students in indonesia. *Nusantara J Behav Soc Sci* 2025;4:43-50.
18. Cupar T, Klanjšek R, Košir K, Lavrič M, Vazsonyi AT. Effects of parenting styles on academic achievement: the moderating role of a country's economic development. *Child Youth Serv Rev* 2025;176. Doi: 10.1016/j.childyouth.2024.107352
19. Dalimonte-Merckling D, Williams JM. Parenting styles and their effects. Dalam: *Encyclopedia of infant and early childhood development*. Elsevier; 2020. h. 470-80. Doi: 10.1016/B978-0-12-809324-5.23616-0
20. Sanvictores T, Mendez MD. Types of parenting styles and effects on children. *StatPearls Publishing*; 2025. Diakses pada 10 Maret 2026. Didapat dari: NCBI Bookshelf
21. Kang J, Guo H. The effects of authoritative parenting style on young adult children's prosocial behaviour: the mediating role of emotion-regulation. *China J Soc Work* 2022;15:162-77. Doi: 10.1080/17525098.2021.1990442
22. McWhirter AC, McIntyre LL, Kosty DB, Stormshak E. Parenting styles, family characteristics, and teacher-reported behavioral outcomes in kindergarten. *J Child Fam Stud* 2023;32:678-90. Doi: 10.1007/s10826-022-02452-3
23. Suryadi S, Dhieni N, Edwita E. The influence of socio-economic status, parenting style, and self-control on children's prosocial behavior. *Islamic Guid Couns J* 2025;8. Doi: 10.25217/igcj.v8i1.4112
24. Choi S, Min I. Parental socioeconomic status and adolescent development in indonesia. *Int J Adolesc Youth* 2024;29. Doi: 10.1080/02673843.2024.2387086
25. Elsayed NM, Luby JL, Barch DM. Contributions of socioeconomic status and cognition to emotion processes and internalizing psychopathology in childhood and adolescence: a systematic review. *Neurosci Biobehav Rev* 2023;152:105303. Doi: 10.1016/j.neubiorev.2023.105303
26. Yang C, Chen P, Xie J, He Y, Wang Y, Yang X. Childhood socioeconomic status and depressive symptoms of young adults: mediating role of childhood trauma. *Front Psychiatry* 2021;12. Doi: 10.3389/fpsy.2021.728830
27. Qu G, Hu W, Meng J, Wang X, Su W, Liu H, dkk. Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the united states: evidence from 2018 to 2020 NSCH. *J Psychiatr Res* 2023;161:140-9. Doi: 10.1016/j.jpsychires.2023.03.013
28. Yu H, Xu C, Lu J, Li Q, Li Q, Zhou K, dkk. Associations between screen time and emotional and behavioral problems among children and adolescents in US, national health interview survey (NHIS), 2022. *J Affect Disord* 2025;379:159-67. Doi: 10.1016/j.jad.2025.02.041
29. World Health Organization. Excessive screen use and gaming considerations during #COVID19. 2020.
30. Muppalla SK, Vuppapapati S, Reddy Pulliahgaru A, Sreenivasulu H. Effects of excessive screen time on child development: an updated review and strategies for management. *Cureus* 2023;15(6):e40608. Doi: 10.7759/cureus.40608
31. Sala A, Porcaro L, Gómez E. Social media use and adolescents' mental health and well-being: an umbrella review. *Comput Hum Behav Rep* 2024;14:100388. Doi: 10.1016/j.chbr.2024.100388
32. Gupta P, Shah D, Bedi N, Galagali P, Dalwai S, Agrawal S, dkk. Indian academy of pediatrics guidelines on screen time and digital wellness in infants, children and adolescents. *Tata Main Hospital* 2022;235.
33. Tibbs M, Deschênes S, van der Velden P, Fitzgerald A. An investigation of the longitudinal bidirectional associations between interactive versus passive social media behaviors and youth internalizing difficulties. a within-person approach. *J Youth Adolesc* 2025;54:849-62. Doi: 10.1007/s10964-024-02102-x
34. Bottaro R, Faraci P. The use of social networking sites and its impact on adolescents' emotional well-being: a scoping review. *Curr Addict Rep* 2022;9:518-39. Doi: 10.1007/s40429-022-00445-4
35. Taylor G, Sala G, Kolak J, Gerhardstein P, Lingwood J. Does adult-child co-use during digital media use improve children's learning aged 0-6 years? a systematic review with meta-analysis. 2023. Doi: 10.17605/OSF.IO/AQZUV
36. Nagata JM, Singh G, Yang JH, Smith N, Kiss O, Ganson KT, dkk. Bedtime screen use behaviors and sleep outcomes: findings from the adolescent brain cognitive development (ABCD) study. *Sleep Health* 2023;9:497-502. Doi: 10.1016/j.sleh.2023.03.003
37. Santos RMS, Mendes CG, Sen Bressani GY, de Alcantara Ventura S, de Almeida Nogueira YJ, de Miranda DM, dkk. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychol* 2023;11:127. Doi: 10.1186/s40359-023-01166-4
38. McAllister C, Hisler GC, Blake AB, Twenge JM, Farley E, Hamilton JL. Associations between adolescent depression and self-harm behaviors and screen media use in a nationally representative time-diary study. *Res Child Adolesc Psychopathol* 2021;49:1623-34. Doi: 10.1007/s10802-021-00832-x
39. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Screen time and children. Washington, D.C.; 2024. Diakses pada 10 Maret 2026. Didapat dari: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx