

# Analisis dalam Penggunaan Screen Time terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Tunas Mekar Cimerak

Rifka Ainunida<sup>1</sup>, dan Euis Trismayanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Nahdlatul Ulama Al-farabi Pangandaran  
1;[ainunidariifka@gmail.com](mailto:ainunidariifka@gmail.com)

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Nahdlatul Ulama Al-farabi Pangandaran  
2;[euistitnufarabi@gmail.com](mailto:euistitnufarabi@gmail.com)

## Abstract:

**Excellent :**  
Journal Of Islamic Studies

**Vol 2 No 2, November 2025**

**Hal :** 506-518

Received: 18 Agustus 2025  
Accepted: 20 Agustus 2025  
Published: 30 November 2025

**Publisher's Note:** Publisher: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STITNU Al-Farabi Pangandaran, Indonesia stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.



**Copyright:** © 2024 by the authors.  
Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

*home, it could still impact children during learning activities at school.*

**Keywords:** Screen time, Social and Emotional Development

## Abstrak :

Dewasa ini, perkembangan teknologi yang cukup pesat turut mendorong kemajuan media sebagai salah satu bagian dari inovasi. Kondisi ini terjadi pada kelompok anak usia dini yang kecenderungan terhadap penggunaan gadget. Penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi antara penggunaan screen time dengan perkembangan sosial dan emosional anak usia 5-6 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif. Data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel

dilakukan secara purposive sampling. Adapun analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut; Reduksi Data, Penyajian Data, Penarikan Kesimpulan. TK Tunas Mekar memiliki kebijakan yang menyesuaikan penggunaan perangkat digital dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini. Penggunaan perangkat digital diatur untuk mendukung pembelajaran, bukan sebagai alat utama, dan selalu melibatkan peran aktif guru serta pendampingan orang tua. Penggunaan perangkat digital pada anak usia dini, termasuk di lingkungan TK, memang sangat dibatasi dan harus disesuaikan dengan rekomendasi usia. Konten yang diakses harus edukatif, sesuai usia, dan selalu diawasi oleh orang tua atau guru. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di TK Tunas Mekar menunjukkan adanya dampak negatif dari screen time berlebih pada berbagai aspek perkembangan anak, yang secara tidak langsung maupun langsung mempengaruhi hasil belajar mereka. Setelah guru mengamati terdapat perubahan perilaku siswa terkait meningkatnya penggunaan screen time di Sekolah TK Tunas Mekar walaupun penggunaanya yang dilakukan saat di rumah namun ternyata bisa berdampak terhadap anak ketika melakukan pembelajaran di sekolah.

**Keywords:** Screen time, Perkembangan Sosial dan Emosional

## 1. Pendahuluan

Dewasa ini, perkembangan teknologi yang cukup pesat turut mendorong kemajuan media sebagai salah satu bagian dari inovasi tersebut. Perkembangan pesat memunculkan perubahan secara signifikan bagi seluruh sektor kehidupan tak terkecuali media pembelajaran (Budiyono, 2020). Menurut Mukaromah, (2020), media elektronik memiliki peranan paling penting dalam hal pendidikan. Pemanfaatan media elektronik oleh individu terus mengalami perubahan dari masa ke masa termasuk pada anak usia dini. Penggunaan media elektronik sebagai salah satu pemanfaatan sarana dan prasarana untuk anak. Disisi lain, keterbiasaan anak-anak menggunakan media elektronik merupakan dampak dari kemajuan teknologi pada zaman modern. Teknologi modern telah mengubah cara belajar anak-anak dan berinteraksi dengan lingkungannya (Ulfa, 2016).

Salah satu contoh penerapan teknologi modern tersebut adalah penggunaan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari anak. Menurut Annisa et al., (2022), mengemukakan penggunaan *gadget* secara tepat dan benar oleh anak usia dini akan menjadi suatu media stimulasi yang mampu mengoptimalkan aspek-aspek perkembangan anak. Dalam Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No 58, Tahun 2009 tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini yang menyatakan bahwa perkembangan anak harus memasukkan aspek pemahaman dan perkembangan diantaranya; aspek nilai-nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa dan sosial emosional. Sedangkan dalam Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No 146, Tahun 2014 tentang Karakteristik Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini dirancang untuk melengkapi lima aspek diatas dengan menambahkan

aspek seni yang tercermin dalam keseimbangan kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan.

Dalam beberapa tahun terakhir, kemajuan media elektronik sebagai wujud teknologi modern telah membawa perubahan signifikan terhadap pola aktivitas masyarakat. Salah satu fenomena yang menonjol ialah meningkatnya intensitas penggunaan *gadget* pada berbagai kelompok usia. Kondisi ini terjadi pada kelompok anak usia dini yang kecenderungan terhadap penggunaan *gadget*. Tingginya durasi waktu yang dihabiskan depan layar (*screen time*) menimbulkan kekhawatiran dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara sosial dan emosional. *Screen time* merupakan waktu yang dihabiskan anak atau individu dalam menggunakan media elektronik atau digital seperti TV, smartphone, tablet atau komputer (Kaur et al., 2019). Penggunaan teknologi *gadget* pada saat ini tidak mengenal umur mulai dari orang dewasa hingga anak-anak usia pendidikan dasar pun sudah menggunakannya (Marpaung, 2018).

Mayenti & Sunita, (2018), menyebutkan apabila masa kanak-kanak sudah terkena dampak negatif *gadget*, maka perkembangan anak pun akan terhambat, karena pengalaman masa kecil mempunyai pengaruh yang kuat terhadap perkembangan berikutnya. Penggunaan *gadget* secara terus menerus dapat menghambat proses perkembangan emosional pada balita yang dapat memicu tantrum (Chikmah & Fitrianingsih, 2018; Setyarini et al., 2023). Penggunaan *screen time* berlebihan tanpa adanya batasan orang tua dapat menurunkan aktifitas fisik, mengurangi interaksi sosial dan menghambat perkembangan sosial anak (Wulandari & Fauziah, 2024).

WHO, (2019) menyarankan anak 1 tahun tidak direkomendasikan sama sekali terpapar *screen time*, sedangkan anak 2 hingga 4 tahun diperbolehkan maksimal 1 jam perhari tidak lebih. Purwanto & Adjie, (2021), mengatakan pemakaian perangkat teknologi atau aktivitas *screen time* yang wajar adalah 1-2 jam setiap harinya. Maka dari itu, upaya pencegahan dalam meminimalisir dampak negatif dari *screen time* dengan cara membatasi durasi (waktu) dan pengawasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi antara penggunaan *screen time* dengan perkembangan sosial dan emosional anak usia 5-6 tahun. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi orang tua, pendidik, dan membuat kebijakan dalam mengelola penggunaan *screen time* untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Oleh

karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dampak *screen time* terhadap perkembangan sosial dan emosional anak usia 5-6 tahun yang akan dilakukan di TK Tunas Mekar, Cimerak.

## 2. Bahan dan Metode

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif. Data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, metode ini diterapkan berdasarkan tujuan penelitian. Subjek penelitian adalah responden atau pihak yang menjadi sumberdata penelitian diantaranya; a) Kepala Sekolah TK Tunas Mekar; b) Guru Kelompok Anak Usia 5-6 tahun dan; c) Orang Tua Murid TK Tunas Mekar. Sementara itu, yang menjadi objek penelitian adalah data dampak *screen time* terhadap perkembangan sosial dan emosional anak 5-6 tahun di TK Tunas Mekar.

Adapun analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut; a) Reduksi Data, proses ini dilakukan untuk memilih data yang relevan dari banyaknya data yang diperoleh dari tempat penelitian, serta membuang data yang tidak perlu untuk dipaparkan. Sehingga diperoleh data yang tepat mengenai dampak *screen time* terhadap perkembangan sosial dan emosional anak usia 5-6 tahun; b) Penyajian Data, langkah berikutnya menyajikan data-data atau informasi yang telah didapat melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi guna memudahkan peneliti dalam membuat kesimpulan. Penyajian data tersebut dapat membantu peneliti untuk memahami apa yang terjadi di lapangan kemudian membuat perencanaan untuk kegiatan selanjutnya; c) Penarikan Kesimpulan, proses penarikan kesimpulan dilakukan secara terus-menerus selama penelitian berlangsung, guna hasil penelitian lebih valid, dapat diverifikasi dengan data lapangan dan dapat menggambarkan fenomena yang diteliti.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Penggunaan *Screen time* Terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia 5-6 Tahun di TK Tunas Mekar

Berdasarkan hasil wawancara bersama salah satu guru TK Tunas Mekar, Ibu Euis Yuliani mengatakan “*Membatasi durasi penggunaan layar saat pembelajaran serta mengarahkan penggunaan teknologi untuk tujuan pembelajaran*” dipertegas oleh Kepala

Sekolah, Ibu Nita Fitriani Suryana, S. Pd mengatakan “*Tentukan tujuan yang jelas, membuat jadwal penggunaan layar dan menerapkan penggunaan layer*”.

TK Tunas Mekar memiliki kebijakan yang menyesuaikan penggunaan perangkat digital dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini. Penggunaan perangkat digital diatur untuk mendukung pembelajaran, bukan sebagai alat utama, dan selalu melibatkan peran aktif guru serta pendampingan orang tua. Sebagai guru di TK Tunas Mekar, Ibu Euis Yuliani menegaskan bahwa di sekolah ini “*Penggunaan perangkat digital sangat dibatasi, screen time maksimal dan sesuai usia*”.

Penggunaan perangkat digital pada anak usia dini, termasuk di lingkungan TK, memang sangat dibatasi dan harus disesuaikan dengan rekomendasi usia. Pada usia 5-6 tahun maksimal *screen time* adalah 1 jam per hari, dengan konten yang dipilih secara cermat dan selalu didampingi orang tua atau guru.

Berdasarkan hasil wawancara mengenai pembatasan penggunaan perangkat digital dengan orang tua siswa bernama Ibu Rati, menyampaikan “*1 jam perhari, karena jika tidak diatur itu tidak baik utnuk anak*”, ia menegaskan bahwa penggunaan digital harus diatur dan didampingi oleh orang tua. Pendapat lain dikemukakan Ibu Maria, menyampaikan “*Saya membatasi penggunaan HP di rumah, cuma 1 hingga 2 jam perhari*”.

Konten yang diakses harus edukatif, sesuai usia, dan selalu diawasi oleh orang tua atau guru, orang tua dirumah bisa memberikan konten edukatif sehingga memberikan banyak manfaat bagi anak usia dini, terutama dalam aspek sosial emosional anak contohnya dalam sikap bertanggung jawab sehingga dengan perlahan anak bisa menunjukan sikap baik dan tanggung jawab juga terhadap temanya atau lingkungan sekitarnya. Tanpa ada perintah dan disadari juga bahwa anak ini ada aktivitas fisik dengan temanya dengan interaksi sosial langsung sangat penting untuk perkembangan anak dibandingkan *screen time*.

Guru dan orang tua memiliki peran saling melengkapi dengan guru mengawasi penggunaan teknologi di sekolah, sementara orang tua mengontrol di rumah, misalnya dengan menggunakan fitur *parenting control* atau *timer* untuk membantu mengatur waktu penggunaan perangkat. Orang tua menjadi pendamping utama saat anak belajar di rumah. Guru di sekolah sangat berperan penting dalam membantu anak mengelola dan mengatasi perasaan emosionalnya, sehingga perlu penanganan untuk mengatasi perasan emosional anak.

Guru dapat memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan emosinya, seperti menangis atau marah, sambil tetap mengawasi hingga anak merasa lebih tenang. Setelah itu, guru bisa mengajak anak berbicara tentang apa yang menyebabkan emosi tersebut dengan menunjukkan kasih, mendengarkan dengan seksama, dan mengakui perasaan anak tanpa penilaian. Cara ini dapat membantu anak merasa diterima dan dimengerti, sehingga tercipta hubungan yang baik dengan anak. Seperti yang dilakukan oleh Ibu Nita Fitriani Suryana, S. Pd menegaskan, cara guru mengatasi perasaan emosional anak selama di sekolah dengan *“Membangun hubungan yang kuat dan terbuka, mendengarkan dengan empati, mengajarkan anak mengenal emosi”*.

### **3.2. Dampak Penggunaan Screen time Pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Tunas Mekar**

Penggunaan perangkat digital dapat berpotensi memberikan dampak positif maupun dampak negatif, tergantung pada durasi dan konten yang dilihat. Dengan memberikan pengetahuan dampak *screen time* pada orang tua atau pendidik mereka mampu mengajarkan atau memberitahukan pada anak usia dini untuk memperoleh penggunaan era digital menggunakan *screen time* dengan sebaik-baiknya. Penggunaan layar (*screen time*) yang dihabiskan anak untuk menonton layar seperti televisi, komputer, dan perangkat seluler bisa mempengaruhi aktivitas anak seperti belajar kurangnya jam tidur siang kondisi kurang tidur bila terjadi dalam jangka panjang, akan mempengaruhi perkembangan kognitif dan emosional anak, sehingga berdampak pada penurunan prestasi akademik dan interaksi sosial. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di TK Tunas Mekar menunjukkan adanya dampak negatif dari *screen time* berlebih pada berbagai aspek perkembangan anak, yang secara tidak langsung maupun langsung mempengaruhi hasil belajar mereka.

Pendapat diatas ditegaskan dalam wawancara dengan Ibu Nita Fitriani Suryana, S. Pd mengatakan *“Screen time berdampak pada hasil belajar siswa dampaknya bisa positif maupun negatif, tergantung pada durasi, jenis konten, dan cara penggunaannya”*. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Ibu Euis Yuliani, menegaskan bahwa *“Screen time memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil belajar siswa. Dari pengamatan kami di sekolah, dampaknya bisa bersifat positif maupun negatif, tergantung pada durasi dan tujuan penggunaannya”*. Kemudian dipertegas kembali oleh Ibu Nita Fitriani Suryana, S. Pd mengatakan *“Jika screen time memang berdampak pada hasil belajar siswa, maka guru*

dan sekolah perlu mengambil langkah-langkah strategis untuk meminimalkan dampak negatif dan mengoptimalkan dampak positifnya”.

Setelah guru mengamati terdapat perubahan perilaku siswa terkait meningkatnya penggunaan *screen time* di Sekolah TK Tunas Mekar walaupun penggunaanya yang dilakukan saat di rumah namun ternyata bisa berdampak terhadap anak ketika melakukan pembelajaran di sekolah, sama halnya yang dirasakan oleh Guru sekaligus Kepala Sekolah di TK Tunas Mekar, Ibu Nita Fitriani Suryana, S. Pd menjalaskan dalam wawancara bahwa ada “*Penurunan konsentrasi dan fokus, penurunan prestasi akademik, perubahan sosial dan emosional*”. Tidak hanya dari kepala sekolah, guru lain merasakan hal yang sama pendapat itu ditemukan saat wawancara dengan Ibu Euis Yuliani mengatakan “*Kurangnya interaksi sosial, perubahan pola tidur, perilaku emosional yang lebih sensitif atau mudah marah*”.

Anak-anak yang terlalu sering menggunakan *gadget* cenderung lebih mudah marah, mengalami ledakan emosi, kurang berinteraksi dengan orang lain, dan berisiko mengalami keterasingan sosial. Mereka juga lebih sulit mengendalikan emosi jika menghadapi penolakan atau aturan, yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah. Ada beberapa anak juga yang ketika datang ke sekolah dengan keadaan ngantuk seperti yang dilihat oleh Kepala Sekolah TK Tunas Mekar ia mengatakan bahwa “*Saya cukup sering melihat beberapa siswa datang ke sekolah dengan wajah yang tampak ngantuk, lesu, atau kurang bersemangat. Kondisi ini biasanya terlihat saat jam-jam awal masuk sekolah, terutama pada hari-hari tertentu seperti awal pekan (Senin) atau setelah libur panjang*”.

Pengaruh dari gangguan bahasa, sosial-emosional, dan fisik akibat *screen time* berlebih dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik pada anak usia dini. Anak menjadi lebih sulit berkonsentrasi, mudah lelah, dan tidak dapat mengikuti arahan guru dengan baik.

### **3.3. Penggunaan Screen time Terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia 5-6 Tahun di TK Tunas Mekar**

Waktu yang dihabiskan oleh anak-anak untuk berinteraksi dengan perangkat digital seperti TV, komputer, tablet, atau ponsel cerdas dikenal sebagai *screen time*. Aktivitas yang termasuk dalam waktu layar ini bervariasi, mulai dari menonton video, bermain game, sampai mengikuti pelajaran secara online. Disisi lain, aspek sosial-emosional mencerminkan kemampuan anak untuk mengenali, memahami, serta

mengatur emosi mereka, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Pengembangan sosial-emosional adalah hal yang sangat krusial bagi anak pada usia dini, karena hal ini menjadi fondasi dalam membentuk karakter, empati, dan keterampilan komunikasi.

Kebijakan TK Tunas Mekar dalam penggunaan perangkat digital oleh siswa bersifat terbimbing, terkontrol, dan selalu melibatkan pendampingan orang tua. Perangkat digital digunakan sebagai alat bantu pembelajaran, bukan sebagai media utama, dengan tujuan mendukung perkembangan literasi digital dan bahasa anak secara positif tanpa mengabaikan kebutuhan interaksi sosial dan aktivitas fisik khas anak usia dini. Anak usia dini cenderung mudah menyerap dan menirukan apa yang mereka lihat atau tonton melalui media digital seperti YouTube, TV dan platform sejenis, sehingga sangat berbahaya jika anak sudah menemukan video yang tidak seharusnya anak tonton (Widyastuti, 2018)

Kerja sama antara orang tua dan guru dalam mengatur *screen time* anak adalah faktor penting untuk menciptakan suasana digital yang baik dan aman. Komunikasi yang terbuka, penerapan aturan yang konsisten, pengajaran tentang literasi digital, serta contoh yang baik dari orang dewasa menjadi dasar utama agar anak bisa tumbuh dan berkembang dengan baik di zaman digital. Kerjasama antara orang tua dan pengajar sangat krusial dalam mengatur penggunaan waktu layar bagi anak-anak. Orang tua dan guru harus sepakat dalam merumuskan aturan yang seragam, TK Tunas Mekar menjadi contoh sekolah yang menerapkan kebijakan pembatasan penggunaan perangkat digital, diantaranya;

- a. Mengatur batasan waktu layar, contohnya, maksimal satu jam setiap hari untuk anak berusia 5-6 tahun, sesuai dengan hasil peneliti.
- b. Memilih konten yang mendidik, konten yang diakses harus sesuai dengan umur dan mendukung proses belajar serta perkembangan karakter anak.
- c. Pendampingan saat menggunakan perangkat, anak harus selalu didampingi oleh orang tua atau guru ketika menggunakan perangkat digital untuk memastikan keamanan serta manfaatnya.
- d. Pembatasan ini sangat penting karena *screen time* berlebih dapat berdampak negatif pada perkembangan bahasa, sosial, dan kesehatan fisik anak.

Penelitian menunjukkan bahwa *screen time* berlebihan terutama menjelang tidur berkontribusi pada durasi tidur yang lebih pendek, sering terbangun saat tidur, dan kualitas tidur yang buruk secara keseluruhan. Selain itu, durasi *screen time* yang lama

dapat mengakibatkan anak sulit tidur dan sulit bangun pagi (Hsb, et al., 2023). Kurang tidur pada anak berisiko meningkatkan masalah perilaku, hiperaktivitas, gangguan emosi, serta menurunkan kemampuan konsentrasi dan prestasi akademik.

Guru tidak hanya mengawasi penggunaan teknologi di sekolah, tetapi juga membantu anak mengelola emosi. Guru memberikan kesempatan bagi anak untuk mengungkapkan perasaan, mendengarkan dengan penuh empati, serta mengajarkan anak mengenal dan mengelola emosi. pendekatan ini membantu anak merasa diterima, dimengerti, dan dapat menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan sekitarnya. Dengan pendekatan yang konsisten, empatik, dan kolaboratif, guru dapat membantu anak mengatasi perasaan emosionalnya selama di sekolah, sehingga anak tumbuh menjadi individu yang lebih tangguh dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Agar penggunaan *screen time* memberikan hasil yang maksimal, berikut adalah beberapa saran yang bias diterapkan:

- a. Buat Jadwal *screen time*: Tetapkan waktu tertentu untuk menggunakan perangkat digital dan patuhi jadwal tersebut.
- b. Gunakan Fitur *Parenting Control*: Para Orang tua bias menggunakan fungsi pengawasan di perangkat digital untuk mengatur batasan akses dan waktu penggunaan.
- c. Pilih Konten Edukatif dan Interaktif, fokuskan anak kepada aplikasi atau video yang bersifat edukatif dan mendorong anak untuk berpikir aktif.
- d. Dorong Aktivitas Fisik dan Interaksi dengan teman, ajak anak bermain di luar ruangan, berinteraksi dengan teman sebaya, serta melakukan kegiatan kreatif tanpa menggunakan layar.

### **3.4. Dampak Penggunaan Screen time Pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Tunas Mekar**

Penggunaan perangkat digital pada anak usia dini memang tidak bisa dihindari di era modern. Namun, dampaknya sangat bergantung pada durasi penggunaan dan jenis konten yang diakses. Jika dimanfaatkan dengan benar, alat digital bisa menjadi sarana pembelajaran yang menarik, memperluas pengetahuan, serta membantu anak-anak berinteraksi dengan teknologi sejak usia dini. Terlalu banyak waktu di depan layar, terutama terkait dengan konten yang tidak pantas untuk anak usia dini, dapat menyebabkan berbagai masalah terkait perkembangan. Berdasarkan hasil observasi dan

wawancara di TK Tunas Mekar, ditemukan berbagai dampak negatif akibat penggunaan *screen time* yang tidak terkendali, diantaranya;

- a. Anak yang sering menghabiskan waktu didepan layar cenderung mengalami kesulitan untuk tetap fokus selama proses belajar.
- b. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan keletihan akibat tidur yang tidak cukup menjadikan anak kesulitan untuk mengikuti pelajaran.
- c. Anak cenderung lebih memilih bermain dengan perangkat elektronik daripada berinteraksi dengan teman-teman, sehingga keterampilan sosial mereka tidak berkembang dengan baik.
- d. Anak menjadi lebih mudah marah, terlalu sensitif, atau menunjukkan emosi yang tidak terkendali ketika menghadapi penolakan atau aturan yang diberlakukan.
- e. Anak sering datang ke sekolah dengan rasa kantuk, tampak lesu, dan kurang bersemangat, terutama setelah periode liburan yang panjang.
- f. Anak menjadi lebih tidak aktif, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan kemampuan motorik mereka.

Pemahaman mengenai pengaruh waktu yang dihabiskan di depan layar sangat penting untuk disampaikan kepada orang tua dan pendidik. Dengan cara ini, mereka dapat:

- a. Mengarahkan anak dalam penggunaan alat digital dengan bijaksana
- b. Menerapkan batasan waktu sesuai dengan rekomendasi bagi masing-masing kelompok usia (misalnya, maksimum 1 jam setiap hari untuk anak-anak kecil).
- c. Menyeleksi bahan yang bersifat mendidik dan sesuai dengan usia mereka.
- d. Memantau pemakaian alat digital baik di rumah maupun di sekolah.

Pernyataan dari Ibu Nita Fitriani Suryana, S. Pd dan Ibu Euis Yuliani menegaskan bahwa tenaga pengajar dan lembaga pendidikan perlu mengambil langkah strategis untuk mengurangi efek negatif serta memaksimalkan keuntungan dari penggunaan perangkat digital. Waktu layar yang tidak teratur dapat memengaruhi proses belajar anak baik secara langsung maupun tidak langsung:

- a. Penurunan perhatian dan keinginan untuk belajar.
- b. Kesulitan dalam memahami instruksi dari guru.
- c. Minimnya interaksi sosial yang berpengaruh pada kolaborasi dan komunikasi di dalam kelas.

- d. Kondisi fisik yang kurang baik (mengantuk, lesu) yang membuat anak tidak bisa menyerap pelajaran dengan baik.

*Screen time* yang berlebihan berdampak negatif pada hasil belajar siswa TK Tunas Mekar, terutama dalam aspek perkembangan bahasa, sosial-emosional, fisik, dan prestasi akademik. Menurut Priyoambodo & Suminar, (2021) mengatakan, terdapat korelasi antara pengaruh paparan media elektronik (TV dan gawai) terhadap perkembangan bahasa anak usia dini. Pengendalian *screen time* dan pendampingan orang tua serta guru sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan dan hasil belajar anak usia dini secara maksimal. Penggunaan teknologi dikalangan anak usia dini perlu diatur dengan hati-hati oleh orang tua dan pendidik.

Manfaat positif hanya dapat diraih jika waktu di depan layar diawasi, konten dipilih secara hati-hati, dan anak selalu ditemani saat menggunakan perangkat tersebut. Menurut Hartati, et al., (2023) mengatakan, agar orang tua tidak meremehkan penggunaan anak terhadap smartphone, agar aspek emosional anak berkembang lebih positif. Penggunaan smartphone memiliki pengaruh yang lemah terhadap perilaku egosentris, agresif dan pembangkang (Nofiani, 2021). Oleh sebab itu, penting untuk memberikan pengetahuan kepada orang tua dan pengajar agar mereka bisa membantu anak menggunakan teknologi dengan cara yang efektif, sekaligus melindungi mereka dari dampak buruknya.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa penggunaan *screen time* memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan sosial dan emosional anak usia 5 hingga 6 tahun. Penggunaan *screen time* yang berlebihan dapat mengganggu keterampilan sosial, konsentrasi, interaksi langsung dan kualitas tidur anak. Namun, jika dikelola dengan baik dalam membatasi durasi penggunaan, pemilihan konten yang tepat serta kolaborasi guru dan orang tua guna meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan manfaat teknologi dalam mendukung perkembangan anak.

#### 5. Referensi

Annisa, N., Padilah, N., Rulita, R., & Yuniar, R. (2022). Dampak Gadget terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(9), 837–849.

Budiyono. (2020). Inovasi Pemanfaatan Teknologi Sebagai Media Pembelajaran di Era

*Analisis dalam Penggunaan Screen Time terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Tunas Mekar Cimerak*  
Rifka Ainunida 1, Jenal Abidin 2 dan Euis Trismayanti 2

Revolusi 4.0. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 6(2), 300–309.  
<https://doi.org/10.33394/jk.v6i2.2475>

Chikmah, A. M., & Fitrianingsih, D. (2018). Pengaruh Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Masalah Mental Emosional Anak Pra Sekolah Di TK Pembina Kota Tegal. *Jurnal SIKLUS*, 7(2), 295–299. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i2.896>

Hartati, S., Rachmawaty, M., Rachmat, I. F., & Maryani, I. (2023). The Effect of Smartphone Addiction in Early Childhood Towards Emotional Development: A Correlational Study. *Asia-Pacific Journal of Research in Early Childhood Education*, 17(1).

Hsb, N. F., Kholida, N., Rahmi, N., Maghfiroh, M., & Sitorus, M. (2023). The Effect of Phone Use on Early Children's Social Emotional Development. *Jurnal Scientia*, 12(03), 2276–2282.

Kaur, N., Gupta, M., Malhi, P., & Grover, S. (2019). Screen Time in Under-five Children. *Indian Pediatrics*, 56(9), 773–788. <https://doi.org/10.1007/s13312-019-1638-8>

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2009). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 58 Tahun 2009 tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini* (Issue 19).

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 146 tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini* (Issue 1679). [https://repositori.kemdikbud.go.id/12861/1/permendikbud\\_tahun2014\\_nomor146.pdf](https://repositori.kemdikbud.go.id/12861/1/permendikbud_tahun2014_nomor146.pdf)

Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *Jurnal KOPASTA*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>

Mayenti, F., & Sunita, I. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini Di Paud Dan Tk Taruna Islam Pekanbaru. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 9(1), 208–213. <https://doi.org/10.37859/jp.v9i1.1092>

Mukaromah, E. (2020). Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Meningkatkan Gairah Belajar Siswa. *Indonesian Journal of Education Management & Administrasian Review*, 4(1), 180–185.

Nofiani, F. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Perilaku Egosentrif, Agresif dan Pembangkangan Anak Usia Dini di TK Islam Al-Husna Cisereh*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Priyoambodo, G. A. E., & Suminar, D. R. (2021). Hubungan Screen Time dan Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini : A Literature Review. *JSIM: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(5), 327. <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v2i5.119>

Purwanto, N. P., & Adjie, E. K. K. (2021). Korelasi Screen Time Terhadap Perkembangan Berbahasa Anak Usia 2-5 Tahun. *Ebers Papyrus*, 27(2), 66–74.

<https://doi.org/10.24912/ep.v27i2.16129>

Setyarini, D. I., Rengganis, S. G., Ardiani, I. T., & Mas'udah, E. K. (2023). Analisis Dampak Screen Time terhadap Potensi Tantrum dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2496–2504. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3376>

Ulfia, S. (2016). Pemanfaatan teknologi bergerak sebagai media pembelajaran bagi anak usia dini. *Edcomtech: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 1(1), 1–7. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=492416&val=10060&title=Pemanfaatan%20Teknologi%20Bergerak%20Sebagai%20Media%20Pembelajaran%20Bagi%20Anak%20Usia%20Dini>

Widyastuti, A. (2018). Bahasa Positif Guru Dalam Bimbingan dan Konseling Membentuk Karakter Positif Anak Usia Dini. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 107–115. <https://doi.org/10.26638/jfk.525.2099>

World Health Organization. (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep For Children Under 5 Years of Age. In *World Health Organization*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4- eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/311664%0Ahttps://apps.who.int/iris/handle/10665/325147>

Wulandari, H., & Fauziah, J. (2024). Pengaruh Waktu Penggunaan Layar (Screentime) Terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Pada Anak Usia Dini: Menelusuri Dampak Era Digital. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(16), 407–412. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13763752>