



Pengaruh Waktu Penggunaan Layar (Screentime) Terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Pada Anak Usia Dini: Menelusuri Dampak Era Digital

Hayani Wulandari¹, Jihan Fauziah²

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Purwakarta

Abstract

Received: 03 Agustus 2024

Revised: 10 Agustus 2024

Accepted: 17 Agustus 2024

Continuous and integrated behavioral changes from genetic and environmental factors integrated from genetic and environmental factors, increasing individually, both quantitatively and qualitatively, including aspects of self-awareness, self-esteem, and self-esteem. Both quantitatively and qualitatively, including aspects of self-awareness, responsibility for oneself, and prosocial behavior is the definition of social emotional development. The ability to manage emotions and social interaction with others is essential for the development of social. Social emotional development of early childhood. In the modern era of globalization, it is easier to interact socially without having to interact directly through the use of intermediary media such as devices. A descriptive qualitative approach was used in this study to describe the condition of the object under study.

Keywords: Screentime, Social Emotional, Early Childhood, Digital Era

(*) Corresponding Author:

hayaniwulandari@upi.edu, jihan.fauziah@upi.edu

How to Cite: Wulandari, H., & Fauziah, J. (2024). Pengaruh Waktu Penggunaan Layar (Screentime) Terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Pada Anak Usia Dini: Menelusuri Dampak Era Digital. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13763752>

PENDAHULUAN

Dunia teknologi informasi sejauh ini sudah mengalami perkembangan secara pesat. Peneliti di lapangan menemukan bahwa hampir seluruh masyarakat melalui sejumlah kalangan sangat mahir dalam mengoperasikan, memegang, maupun bersahabat beserta gawai apa pun. Banyak orang dewasa dan anak-anak yang mahir menggunakan gawai. Hasil survei *Common Sense Media* di Philadelphia menunjukkan bahwa sejumlah 72% anak berusia kurang melalui 8 telah mempergunakan *mobile phone* selayaknya iPod, tablet, maupun smartphone mulai tahun 2013, yang mana kebanyakan anak berusia 2 tahun lebihlah suka mempergunakan *smart phone* maupun tablet tiap harinya (CNN Indonesia: 2015). Penggunaan ponsel atas anak-anak usia dini ini, meskipun memiliki banyak manfaat yang berbeda.

Selama lima tahun terakhir, kemajuan pesat dalam teknologi digital telah menyebabkan perubahan secara signifikan pada berbagai perihal, satu diantaranya ialah penggunaan gadget. Meningkatnya akses ke media digital menyebabkan anak-anak lebihlah sering bermain di depan layar. Anak-anak di usia 8 hingga 18 tahun lebihlah sering bermain dengan perangkat elektronik dibandingkan berolahraga bersama teman-teman. Sejak tahun 1996, jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain perangkat elektronik telah meningkat menjadi lima hingga delapan jam.

Dengan menggunakan media perantara seperti *gadget*, semakin mudah untuk berinteraksi sosial tanpa harus berinteraksi secara langsung di era globalisasi saat ini. Gawai (dalam bahasa Inggris: *gadget*) ialah sebuah instrumen maupun peranti dengan secara khusus dirancang lebih canggih daripada teknologi sebelumnya. Gawai memiliki berbagai bentuk. Berdasarkan pernyataan Oslan dalam Effendi (2013) bahwasanya *Gadget* bisa dalam bentuk *smartphone*, telepon seluler, tablet PC, laptop, maupun komputer. Orang dewasa dan remaja bukan satu-satunya pengguna gawai saat ini; anak-anak di *playgroup* dan taman kanak-kanak juga mengenal dan memahami kecanggihan gawai.

Anak usia dini mengalami masa *golden age* selama rentang usia perkembangan manusia, yakni antara 0 hingga 6 tahun. Pada periode ini, pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung dengan pesat di berbagai aspek. Sujiono (2013) menyatakan bahwa anak usia dini ialah individu yang tengah berkembang cepat juga mendasar yang memengaruhi kehidupan mereka ke depan. Satu diantara aspek yang mengalami perkembangan pesat ialah aspek sosial emosional. Umumnya, perkembangan sosial emosional meliputi perkembangan sosial maupun emosi. Goleman (2016) menyatakan bahwasanya emosi secara mendasar ialah dorongan guna melakukan tindakan dengan berasal dari perasaan, kondisi psikologis, maupun biologis. Hurlock (dalam Nugraha dan Rachmawati, 2008, hlm. 18) juga menjelaskan bahwasanya perkembangan sosial melibatkan kemampuan betingkah laku berdasarkan norma sosial.

Dalam Santrok tahun 2002, Erik menyatakan bahwa anak-anak dengan usia diantara 3 juga 6 tahun akan memasuki tahap perkembangan psikososial inisiatif dan rasa bersalah. Pada tahap ini, anak mulai mengenal identitas dirinya dan mengalami perkembangan fisik, yang membantu mereka memperoleh kemampuan untuk mengontrol tubuh mereka sendiri. Anak-anak mulai menyadari bahwasanya orang lain berbeda bersama diri mereka. Dalam tahapan inisiatif, anak-anak telah siap juga ingin bekerjasama juga belajar guna menggapai tujuan mereka. Mereka juga akan belajar berfantasi, yang akan membantu mereka menjadi kreatif. Pada tahap ini, hati adalah pengatur utama, di mana anak-anak tidak hanya merasa takut dan senang, tetapi juga dapat melakukan pengawasan teliti.

Dari segi yuridis, perkembangan sosial emosional dapat diartikan sebagai perubahan perilaku dengan terintegrasi juga berkesinambungan melalui faktor lingkungan maupun genetik, mengalami peningkatan berdasar individual dengan mencakup kualitatif ataupun kuantitatif, meliputi aspek perilaku prososial, tanggung jawab pada diri sendiri, maupun kesadaran diri. Pentingnya perkembangan sosial emosional terhadap anak usia dini terletak pada kemampuannya ketika mengontrol emosi maupun melakukan interaksi sosial bersama orang lain. Kemampuan ini sangat krusial saat anak mulai berinteraksi dengan lingkungan sekelilingnya. Dengan tak adanya kemampuan mengelola emosi juga berinteraksi sosial secara baik, anak mungkin mengalami kesulitan dalam adaptasi bersama lingkungan sosial mereka. Selain itu, kemampuan tersebut pun berperan dalam memberi bantuan anak menemukan identitas juga peranannya pada kehidupan sehari-hari. Untuk bisa melakukan adaptasi secara baik bersama orang lain, perkembangan sosial emosional anak sangat penting. Kemampuan sosial yang baik bisa memberi bantuan anak mengatasi sejumlah masalah yang mungkin dihadapi pada kedepannya. Proses stimulasi yang tepat diperlukan untuk

mempunyai kemampuan sosial emosional secara baik. Berdasarkan sifat maupun prinsip belajar anak usia dini.

Satu diantara tiga ukuran perkembangan sosial emosional adalah kesadaran diri anak. Daniel Goleman (dalam Solomon) mendefinisikan kesadaran diri (*self awareness*) sebagai kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi dorongan, kelemahan, kekuatan, nilai, juga dampak yang mereka miliki pada orang lain. Di sisi lain, Nafisa (dalam Aprilia, 2010) mengatakan bahwasanya kesadaran diri ialah situasi di mana seseorang bisa memahami dengan baik dirinya sendiri.

Mengacu pada pandangan Andari (2013) mengenai pengaruh gadget pada perkembangan anak, adapun sejumlah konsekuensi buruk yang lain. Seperti malas membaca maupun menulis, banyak anak-anak tak sabar menghadapi kesulitan maupun kelambatan dalam kehidupan setiap harinya; dan menurunnya kemampuan bersosialisasi. Adapun, seperti yang dijelaskan oleh Priyatna (2012, hlm. 197), jika anak-anak memiliki kebiasaan memainkan game melebihi satu jam setiap hari (rata-rata tujuh hingga sepuluh jam seminggu), mereka mungkin kehilangan waktu guna belajar maupun mengerjakan PR, dengan berdampak buruk pada prestasi akademik mereka di sekolah, anak jadinya malas guna berolahraga, yang berdampak negatif terhadap kesehatan mereka. Apabila anak selalu manatap layar gadget, bisa mengakibatkan permasalahan terhadap penglihatan seperti mata minus. Seringkali duduk saat memainkan gawai pun bisa mengakibatkan permasalahan terhadap otot, sendi, maupun tulang. Apalagi minimnya kegiatan fisik pun mampu membeir peningkatan resiko terjadinya obesitas maupun kelebihan berat badan pada anak.

Orang tua, yang sering menghabiskan waktu bersama anak-anak di rumah, mempunyai tanggung jawab dalam mengawasi maupun mengendalikan penggunaan perangkat elektronik atas anak-anak. Orang tua juga harus memastikan bahwasanya konten yang dilihat oleh anak tak terdapat unsur kekerasan maupun pornografi dan bahwa dalam mempergunakannya tak melebihi batas waktu yang diperbolehkan. Menurut survei yang dilakukan oleh Day dan Qodariah (dalam Faizah, 2022), sebagian besar anak-anak menggunakan perangkat elektronik guna menonton film kartun anak-anak, bernyanyi, berjoget, maupun bermain game. Banyak orang tua tidak melarang anak mereka untuk menggunakan gadget apabila perihal tersebut selalu berlanjut juga tak ada upaya preventif jadi bisa memberikan dampak buruk pada emosional anak kedepannya, banyak melalui orang tua tak melarang dalam mempergunakan gadget, sekadar segelintir orang tua yang membatasi pada penggunaan gadget.

WHO menyatakan bahwa ada batasan waktu untuk anak di bawah lima tahun untuk melihat layar digital. Menurut Lanca & Saw, 2020, anak-anak usia 1-4 tahun tak diperbolehkan menonton televisi melebihi sejam. Orang tua harus memantau dan mendampingi penggunaan gadget karena, berdasarkan pernyataan Rowan dalam (Anggraeni, 2019), dalam mempergunakan gadget dengan melebihi batas waktu berisiko buruk untuk kesehatan.

METODOLOGI

Penelitian ini memepgunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang berarti bahwa penelitian ini menggambarkan kondisi objek yang diteliti selama penelitian berlangsung. Penelitian kualitatif deskriptif, menurut Bogdan (1992), dapat menghasilkan data deskriptif tentang perilaku, ucapan, dan tulisan subjek yang

diteliti. Moeleong (2002) mengatakan metode kualitatif adalah alat preses penelitian yang dapat menghasilkan tindakan kebijakan dan data deskriptif dalam tulisan atau kata-kata. Selain itu, seperti yang dinyatakan oleh Basrowi (2008), penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengenali subjek dan mengambil bagian dalam kehidupan sehari-hari mereka. Data ini berupa kata-kata (deskripsi), gambar, dan video yang menggambarkan fenomena yang diteliti. dilengkapi dengan metode pengumpulan data melalui wawancara yang dikirim melalui formulir *Google Forms*. Wawancara didefinisikan sebagai interaksi diantara dua orang dengan bertujuan yang diantisipasi dan serius, dan biasanya termasuk tanya jawab (Stewart dalam Fadilla, 2000). Wawancara, menurut Kerlinger (1992), ialah kondisi tatap muka interpersonal dimana pewawancara bertanya terhadap orang yang diwawancarai guna memperoleh jawaban tentang permasalahan penelitian. Interaksi paling tidak antara dua orang disebut wawancara; satu pihak berkontribusi pada proses, dan yang lain mempengaruhi responsnya (Phares, 1992).

Penelitian ini dilakukan di TK Qur'an Al-Hidayah, Desa Cibungur pada tanggal 20 Oktober 2023, menggunakan penyebaran pertanyaan melalui kuesioner Google Form dan tautan disebar kepada orang tua dari grup *WhatsApp*. Sebelum membagikan kuesioner, mohon izin guru dan orang tua. Kemudian, jelaskan tujuan penelitian. Peneliti pun menguraikan bahwasanya ketika memberikan jawaban pertanyaan, guru maupun orang tua diminta guna melihat catatan penilaian hasil pencapaian aspek perkembangan anak sepanjang pembelajaran tatap muka dengan langsung di sekolah juga di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survey yang dilaksanakan melalui penyebaran angket beserta pertanyaan “Apakah menurut bapak/ibu memberikan gadget kepada anak usia 5-6 tahun secara terus-menerus tanpa pengawasan orang tua sebagai solusi agar anak menjadi lebih dan diam tidak akan mempengaruhi perkembangan emosionalnya?” Sebanyak 72,2% menyatakan setuju bahwa memberikan gadget kepada anak usia 5-6 tahun terus menerus dapat mempengaruhi perkembangan emosionalnya, sedangkan 27,8% menyatakan tidak. Pertanyaan lainnya seperti “Apakah bapak/ibu setuju bahwa pemberian screen time mempengaruhi perkembangan emosional anak?” memberikan hasil 100% setuju dari 9 responden yang mengisi angket.

Perkembangan sosial-emosional ialah proses perubahan dengan terjadi dalam kemampuan anak guna memahami juga mengekspresikan emosi, membangun hubungan bersama orang lain, dan mengelola perilakunya. Perkembangan sosial-emosional terhadap anak usia dini ialah satu diantara aspek signifikan yang harus diberi perhatian. Aspek ini meliputi kemampuan anak dalam berinteraksi dengan orang lain, mengekspresikan emosi, dan mengelola emosinya. Waktu penggunaan layar (*screentime*) pada anak usia dini dapat berdampak positif dan negatif terhadap perkembangan sosial-emosionalnya.

A. Dampak Positif Screen Time

Menurut Istiqomah (2019) *screen time* dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial-emosional anak, antara lain, mampu meningkatkan keterampilan bahasa dan komunikasi. Anak-anak dapat belajar bahasa dan

komunikasi dengan menonton video, mendengarkan musik, atau bermain game yang interaktif, meningkatkan kreativitas. Anak-anak dapat mengembangkan kreativitas mereka dengan menggunakan aplikasi atau permainan yang kreatif, dan meningkatkan pengetahuan. Anak-anak dapat belajar tentang dunia di sekitar mereka dengan menonton video atau membaca buku digital.

B. Dampak Negatif *Screen Time*

Malau, dkk (2023) menegaskan *screen time* pun bisa berdampak negatif pada perkembangan sosial-emosional anak, antara lain mampu menyebabkan *speech delay*, mampu menghambat interaksi sosial, anak-anak yang seringkali bermain di depan layar cenderung minim melakukan interaksi bersama orang lain. *Screen time* yang berlebih mampu meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, anak-anak yang terlalu banyak menonton konten kekerasan atau negatif berisiko mengalami depresi maupun kecemasan. Perihal tersebut [un bisa mengalami peningkatan risiko kecanduan.

Untuk membatasi dampak negatif screentime terhadap perkembangan sosial-emosional anak, berikut sejumlah tips yang dapat diterapkan menetapkan batas waktu *screen time*. Batasi waktu *screen time* anak per hari, misalnya maksimal 2 jam. Memilih konten yang tepat. Pilih konten dengan berdasarkan perkembangan maupun usia anak. Kemudian yang terakhir, ajak anak melakukan aktivitas lain. Ajak anak melakukan aktivitas lain yang bermanfaat, seperti bermain di luar ruangan, membaca buku, atau bersosialisasi dengan teman (Agustina, 2020).

KESIMPULAN

Perkembangan sosial emosional adalah proses yang berlangsung sepanjang hidup dan akan dipengaruhi oleh perkembangan di masa mendatang. Seorang anak dengan kepribadian yang positif dan percaya pada diri sendiri adalah contoh perkembangan sosial emosional yang lengkap. Berbagai aspek kehidupan mengalami perubahan sebagai akibat dari perkembangan teknologi yang pesat saat ini. Peralihan adalah salah satu dari banyaknya penggunaan *screen time* diberbagai usia, bahkan pada anak-anak. Penggunaan terlalu banyak atau tidak sesuai layar dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan layar. Bermain dan aktivitas fisik sangatlah penting bagi perkembangan sosial emosional anak, terutama anak-anak usia prasekolah. Perkembangan sosial emosional anak-anak dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan teman, orang tua, dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, L., Fitriani, A., & Supratiwi, M. (2020). Relaxation In Children: Method To Reduce The Negative Effects Of Using Gadgets On The Alpha Generation. *Jurnal Psikologi Talenta*, 5(2), 112-120.
- Aprilia, P. D., & Indah, D. N. (2023). Menumbuhkan Self-Awarenes Sebagai Usaha Preventif Perundungan Pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Lokomotif Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Fadhallah, R. A. (2021). *Wawancara*. Unj Press.
- Faizah, F., Yenny Aulia, R., & Farinka Nurrahmah, A. (2022, December). Literasi Budaya Berbasis Kearifan Lokal Sebagai Aktivitas Untuk Menurunkan Screen Time Pada Anak Usia Dini. In *Annual Conference On Islamic Early Childhood Education (Aciece)* (Vol. 6, Pp. 67-74).

- Istiqomah, S. N. (2019). The Impact Of Screen Time Exposure On Psychosocial Development In Preschool Children. *Journal Of Applied Health Research And Development*, 1(1), 10-15.
- Malau, A. A., Simanjorang, S. A. M. B., Sitanggang, V., Manurung, E. I., & Silitonga, E. (2023). The Effect Of Using Screen Time On Speech Delay In Under-Fives: A Literature Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 7(3), 1491-1506.
- Nisa, A. R., Patonah, P., Prihatiningrum, Y., & Rohita, R. (2021). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 4-5 Tahun: Tinjauan Pada Aspek Kesadaran Diri Anak. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (Audhi)*, 4(1), 1-7.
- Nugraha, A. & Rachmawati, Y. (2008). *Metode Pengembangan Sosial Emosional*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Radliya, N. R., Apriliya, S., & Zakiyyah, T. R. (2017). Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 1(1), 1-12.
- Santrock Jw. (2005) *Life Span Development*. 5 Ed. Jakarta: Erlangga
- Situmorang, E. L., Agustin, D., Butar-Butar, R. D., Siantajani, Y., Telaumbanua, F., & Waruwu, R. Y. (2021). Edukasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial, Emosional Pada Anak Usia Dini. *Real Coster: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1-12.
- Suralaga, F. (2021). Psikologi Pendidikan: Implikasi Dalam Pembelajaran.
- Yulismawati, V., Gupita, N., & Iftitah, S. L. (2023). Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia 4-6 Tahun Terhadap Penerapan Screen Time Anak Di Desa Billa'an Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(3), 375-387.