

## DAMPAK *SCREEN TIME* PADA ANAK USIA 3 TAHUN TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL-EMOSIONAL DI KB HAJAR ASWAD PACITAN

Nining Pudjiastuti<sup>1\*</sup>, Endah Wahyu Sugiharti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Institut Studi Islam Muhammadiyah Pacitan

\*Email: [astutinining393@gmail.com](mailto:astutinining393@gmail.com)

<sup>2</sup>Institut Studi Islam Muhammadiyah Pacitan

Email: [endahwahyu@isimupacitan.ac.id](mailto:endahwahyu@isimupacitan.ac.id)

### ABSTRACK

*This study aims to analyze the impact of screen time on the social-emotional development of a 3-year-old child at KB Hajar Aswad Pacitan through a case study of a student identified as (R). The research employs a qualitative method with data collection techniques including observation, interviews with teachers and parents, and documentation. The findings indicate that excessive screen time affects social interaction skills, emotional regulation, and responsiveness to the surrounding environment. The subject shows a high interest in digital devices but experiences difficulties in two-way communication, is less responsive to peers, and displays unstable emotions when activities are disrupted. This suggests a relationship between the intensity of screen use and obstacles in early childhood social-emotional development. This study aims to provide an in-depth understanding of the effects of screen time and serve as a reference for parents and educators in managing digital media use wisely to support the optimal development of children's social-emotional skills.*

**Keywords:** *screen time, early childhood, digital media*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak *screen time* terhadap perkembangan sosial emosional anak usia 3 tahun di KB Hajar Aswad Pacitan melalui studi kasus pada peserta didik berinisial (R). Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik observasi, wawancara guru dan orang tua, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *screen time* berlebihan memengaruhi kemampuan interaksi sosial, pengelolaan emosi, dan respons terhadap lingkungan. Rafi menunjukkan ketertarikan tinggi pada perangkat digital, namun mengalami kesulitan komunikasi dua arah, kurang responsif terhadap teman sebaya, serta emosi yang mudah berubah saat aktivitasnya terganggu. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan antara intensitas penggunaan layar dengan hambatan perkembangan sosial emosional anak usia dini. Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman mendalam tentang pengaruh *screen time* serta menjadi referensi bagi orang tua dan pendidik dalam mengelola penggunaan media digital secara bijak guna mendukung optimalisasi perkembangan sosial emosional anak.

**Kata Kunci:** *screen time, anak usia dini, media digital*

### 1. PENDAHULUAN

Di era digital yang berkembang pesat saat ini, paparan teknologi telah merambah ke setiap lini kehidupan manusia, tidak terkecuali pada kelompok usia

yang paling rentan: anak usia dini. Fenomena penggunaan perangkat elektronik atau yang lebih dikenal dengan istilah *screen time* kini bukan lagi sekadar gaya hidup orang dewasa, melainkan telah menjadi bagian integral dari pola asuh (parenting) modern. Di Kabupaten Pacitan, khususnya di lingkungan Kelompok Belajar (KB) Hajar Aswad, fenomena ini menunjukkan tren yang signifikan. Anak-anak usia tiga tahun, yang secara kronologis berada pada masa golden age atau periode emas, mulai menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar *gadget*/ponsel. Fitur dan aplikasi yang menyenangkan di *gadget* membuat anak menjadi lebih tenang, hal tersebut dapat memudahkan orang tua untuk beraktivitas (Setyarini et al., 2023). Sehingga dalam hal ini anak-anak akan menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain *gadget* sehingga mereka kurang bersosialisasi dengan lingkungan yang ada di sekitarnya (Kristinayanti et al., 2025).

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

KB Hajar Aswad sebagai salah satu institusi pendidikan anak usia dini di Pacitan menjadi saksi hidup bagaimana dinamika ini berlangsung. Berdasarkan pengamatan awal, terdapat variasi perilaku sosial emosional yang cukup mencolok antara anak dengan durasi *screen time* rendah dibandingkan mereka yang terpapar gawai secara intensif. Masalah-masalah seperti: Rendahnya empati terhadap teman sebaya, Kesulitan dalam berbagi atau antre, tantrum yang tidak terkendali saat gawai dijauhkan, keterlambatan bicara yang berimbas pada hambatan komunikasi sosial.

Hal ini menjadi pertentangan yang cukup dominan dalam pertumbuhan anak terutama pada nilai-nilai interaksi sosial serta emosionalnya. Gawai yang semula diharapkan sebagai media edukasi, justru kerap digunakan sebagai "pengasuh elektronik" oleh orang tua untuk menenangkan anak di tengah kesibukan. Aspek sosial emosional sangat penting karena menjadi dasar bagi anak dalam berinteraksi di masyarakat di masa depan. Jika pada usia tiga tahun anak tidak berkembang dalam mengontrol diri dan bersosialisasi akibat terlalu banyak terpapar layar, maka hal ini dapat berdampak pada kesiapan mereka ketika masuk ke sekolah formal. Paparan cahaya biru dan konten yang bergerak cepat pada layar dapat menyebabkan dopamin anak terpicu secara instan, sehingga interaksi dunia nyata yang cenderung lebih lambat menjadi terasa membosankan bagi mereka.

Kesenjangan antara idealisme perkembangan anak dan realitas digital ini tercermin jelas dalam keseharian salah satu murid di KB Hajar Aswad yang berinisial (R). Sebagai anak yang berada di ambang usia kritis tiga tahun, anak ini

menunjukkan pola perilaku yang menjadi tanda peringatan untuk para pendidik di sekolah maupun orang tua di rumah. Dalam observasi harian, (R) sering kali terlihat asyik dengan dunianya sendiri dan menunjukkan resistensi yang kuat saat diminta untuk beralih dari aktivitas layar ke aktivitas interaksi kelompok.

Kasus yang dialami anak ini memberikan gambaran konkret mengenai bagaimana intensitas *screen time* yang tinggi mulai menggeser kemampuan dasar seorang anak dalam meregulasi emosi. Di saat teman sebaya lainnya mulai belajar berbagi mainan atau merespons sapaan guru, (R) cenderung menunjukkan sikap apatis dan kesulitan dalam menjalin kontak mata. Ketidakmampuan untuk berkomunikasi secara efektif ini sering kali berujung pada ledakan emosi atau tantrum ketika ia merasa tidak dipahami oleh lingkungannya. Fenomena yang dialami (R) bukanlah sebuah kasus terisolasi, melainkan representasi dari tantangan besar yang dihadapi oleh keluarga modern di Pacitan. Dengan melihat lebih dalam pada pola interaksi (R) di kelas, kita dapat melihat benang merah yang jelas: bahwa layar bukan sekadar media hiburan, melainkan faktor determinan yang dapat mengubah arsitektur sosial-emosional anak secara mendalam. Kehadiran sosok (R) dalam artikel ini menjadi titik tumpu untuk menganalisis apakah stimulasi digital yang ia terima selama ini telah merampas kesempatan emasnya untuk belajar menjadi makhluk sosial yang empatik dan adaptif.

Artikel ini bertujuan untuk membedah secara komprehensif sejauh mana durasi dan kualitas *screen time* memengaruhi perilaku sosial emosional anak di KB Hajar Aswad. Dengan memahami dampak spesifik yang terjadi di lapangan, mulai dari gangguan konsentrasi hingga hambatan dalam kerja sama tim di kelas diharapkan para pendidik di KB Hajar Aswad dan orang tua di Pacitan dapat merumuskan langkah pencegahan. Melalui pendekatan studi kasus yang disertai observasi mendalam, tulisan ini tidak hanya akan menyajikan data mengenai dampak negatif, tetapi juga memberikan perspektif mengenai pentingnya pendampingan aktif oleh orang tua sebagai solusi di tengah kepongungan teknologi digital. Penanganan yang tepat pada usia tiga tahun di KB Hajar Aswad akan menjadi investasi krusial bagi pembentukan karakter generasi penerus Kabupaten Pacitan yang tangguh secara emosional dan cakap secara sosial.

## 2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk mengkaji fenomena dalam kondisi alamiah, bukan dalam situasi yang bersifat eksperimen, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses penelitian (Nugroho dalam Farihana,dkk, 2025). Penggunaan metode studi kasus bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai dampak *screen time* terhadap perkembangan seorang anak berinisial (R) yang berusia 3 tahun di KB Hajar Aswad, Pacitan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali fenomena secara rinci dalam konteks kehidupan nyata anak, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Studi kasus memberikan pemahaman yang utuh dan mendalam mengenai bagaimana kegiatan bermain berkontribusi dalam mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak-anak secara menyeluruh (Usniatun, at.al, 2024).

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap perilaku anak selama kegiatan di sekolah. Peneliti memperhatikan bagaimana anak

berinteraksi dengan teman sebaya, respons terhadap guru, serta ekspresi emosional yang ditunjukkan dalam berbagai situasi. Selain itu, wawancara mendalam dilakukan dengan orang tua untuk mengetahui kebiasaan penggunaan *gadget* di rumah, durasi *screen time*, jenis konten yang diakses, serta pola pendampingan yang diberikan.

Dengan berfokus pada satu subjek, penelitian ini berupaya menyajikan gambaran deskriptif yang komprehensif mengenai keterkaitan antara penggunaan *gadget* dengan perkembangan sosial dan emosional anak. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih konkret tentang bagaimana *screen time* memengaruhi kemampuan anak dalam berinteraksi, mengelola emosi, serta beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

### **3. HASIL PEMBAHASAN**

#### **3.1. Isi Hasil dan Pembahasan**

Penggunaan *screen time* yang berlebihan pada anak dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan perkembangan sosial. Menurut (Haura et al., 2019) *Screen time* yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti gangguan tidur, masalah kesehatan mental, munculnya perilaku agresif, serta risiko pada kesehatan mata akibat paparan layar, sehingga peran orang tua sangat penting dalam mengawasi dan mengontrol penggunaan *gadget* pada anak usia dini. Hal ini juga teralami pada subjek penelitian berinisial (R) yang berusia 3 tahun dan menggunakan gawai sekitar 2–3 jam per hari. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, paparan layar yang terlalu lama berdampak negatif pada perilaku (R), salah satunya ditunjukkan dengan munculnya tantrum. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh durasi penggunaan gawai dan kurangnya pendampingan dari orang tua.

Salah satu dampak yang terlihat adalah gangguan pada pola tidur. Paparan cahaya biru dari layar dapat menghambat produksi hormon melatonin yang mengatur siklus tidur. Akibatnya, (R) cenderung tidur lebih larut dan sering bangun terlambat di pagi hari, sehingga memengaruhi aktivitas hariannya. Selain itu, (R) juga menunjukkan perilaku sosial yang kurang baik, seperti sering mengambil barang milik teman tanpa izin. Perilaku ini mencerminkan belum berkembangnya pemahaman tentang kejujuran dan kepemilikan. Jika dibiarkan, hal ini dapat merusak hubungan pertemanan karena berkurangnya rasa percaya dari teman sebaya.

Dalam aspek emosional, (R) menunjukkan sikap manja, mudah iri, dan cemburu terhadap teman. (R) cenderung ingin selalu diperhatikan oleh guru dan sulit mandiri. Perilaku ini menunjukkan adanya ketergantungan emosional yang jika tidak ditangani dapat berlanjut pada tahap perkembangan berikutnya. Kesulitan dalam mengatur emosi juga terlihat jelas pada (R). Ia cenderung menyendiri di sekolah, kurang berinteraksi dengan teman, serta mudah marah ketika diminta berhenti menggunakan gawai di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan dapat menghambat perkembangan kemampuan regulasi emosi dan interaksi sosial anak.

Pembahasan dari temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *screen time* yang berlebihan pada anak usia dini, seperti pada (R), berpengaruh signifikan terhadap perkembangan sosial emosional. Pada usia 3 tahun, anak berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan banyak interaksi langsung dengan lingkungan sekitar. Namun, dominasi penggunaan gawai menyebabkan

berkurangnya kesempatan anak untuk belajar melalui pengalaman nyata, sehingga perkembangan sosialnya menjadi kurang optimal. Gangguan pola tidur yang dialami (R) juga sejalan dengan teori bahwa paparan cahaya biru dari layar dapat menghambat produksi melatonin. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kualitas tidur, tetapi juga berdampak pada kesiapan anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar di sekolah. Kurang tidur dapat menyebabkan anak menjadi lebih mudah lelah, kurang fokus, dan lebih sensitif secara emosional.

Dari segi perilaku sosial, kebiasaan (R) yang sering mengambil barang teman dan menunjukkan sikap iri serta cemburu mengindikasikan kurangnya kemampuan dalam memahami norma sosial dan mengelola emosi. Hal ini dapat dikaitkan dengan minimnya interaksi sosial yang bermakna akibat terlalu sering terpapar gawai. Anak menjadi kurang terlatih dalam berbagi, menunggu giliran, serta memahami perasaan orang lain.

Selain itu, kesulitan (R) dalam mengontrol emosi, seperti mudah marah saat penggunaan gawai dibatasi, menunjukkan adanya ketergantungan terhadap stimulasi instan dari layar. Hal ini memperkuat bahwa penggunaan gawai tanpa pengawasan dan batasan yang jelas dapat menghambat perkembangan perilaku diri anak. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang tua dan guru dalam mengatur penggunaan gawai serta meningkatkan aktivitas sosial yang mendukung perkembangan emosional anak secara optimal. Seperti yang dijelaskan American Academy of Pediatrics (2016) menetapkan pedoman penggunaan *gadget* berdasarkan kelompok usia: anak usia 0-2 tahun sebaiknya sama sekali tidak terpapar *gadget*, anak usia 3-5 tahun dibatasi maksimal 1 jam per hari, sedangkan untuk kelompok usia 6-18 tahun direkomendasikan tidak lebih dari 2 jam penggunaan *gadget* harian (Pramesthi et al., 2025). Artinya, penggunaan *gadget* pada anak perlu dibatasi sesuai usia agar tidak mengganggu tumbuh kembangnya, di mana semakin kecil usia anak maka semakin ketat pembatasannya untuk melindungi perkembangan fisik, sosial, dan emosional mereka.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *screen time* yang berlebihan pada anak usia 3 tahun, seperti pada subjek (R), memberikan dampak negatif terhadap perkembangan sosial emosional. Dampak tersebut terlihat pada gangguan pola tidur, munculnya perilaku sosial yang kurang sesuai seperti mengambil barang tanpa izin, serta sikap manja, iri, dan cemburu. Selain itu, (R) juga mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, seperti mudah marah dan kurang mampu berinteraksi dengan teman sebaya. Temuan ini menegaskan bahwa paparan gawai yang tidak terkontrol dan tanpa pendampingan dapat menghambat perkembangan kemampuan pengendalian diri dan keterampilan sosial anak. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang tua dan guru dalam membatasi durasi penggunaan gawai, memberikan pendampingan yang tepat, serta meningkatkan aktivitas interaksi langsung agar perkembangan sosial emosional anak dapat berlangsung secara optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

Hasanah, U., & Purnama, S. (2024). Peran bermain dalam optimalisasi pembelajaran anak usia dini: Studi kasus di TK KB Darul Guroba, Desa Wakan, Kecamatan Jerowaru. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, 11(2), 171–182. <https://doi.org/10.23887/paud.v11i2.26462>

- Haura, F. M., Kurniawati, Y., & Pranoto, S. (2019). *Peran Screen Time dan Gadget Terhadap Kemampuan Berbahasa pada Anak Usia Dini*. 396–401.
- Mustofa, E., & Nabil. (2022). Diskursus Pendidikan Anak Usia Dini. *Alhanin: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 78–89.
- Nabil, N. (2020). Dinamika Guru Dalam Menghadapi Media Pembelajaran Teknologi Informasi Dan Komunikasi. *Almarhalah: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 51–62.
- Nurrisaa, F., Hermina, D., & Norlaila. (2025). Pendekatan kualitatif dalam penelitian: Strategi, tahapan, dan analisis data. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTTP)*, 2(3), 793–800.
- Pramesthi, R., Ramadani, S., Putri, A., Ayu, R., & Catur, D. (2025). *Screen time pada anak usia dini: Tantangan dan solusi di Era digital*. 4, 22–26. <https://doi.org/10.56630/jenaka.v4i1.986>
- Pristianto, A., Hanifah, Z. B., Amithya, F. A., Haryanto, A. I. R., Basyasyah, F. S., & Naufal, F. A. (2023). *Edukasi Pengaruh Screen-Time Terhadap Postur pada Anak dan Orang Tua di MI Muhammadiyah Gonilan*. 1. <https://doi.org/10.61142/psnpm.v1.50>
- Royani, I., Asiani, E., Puspitasari, E., Suwarni, H., & Muna. (2024). Peran Otak Dalam Perkembangan Pembelajaran Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 13(1), 161–166. <http://stp-mataram.e-journal.id/JIH>
- Setyarini, D. I., Rengganis, S. G., Tiara, I., & Kamila, E. (2023). Analisis Dampak Screen Time terhadap Potensi Tantrum dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi*, 7(2), 2496–2504. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3376>
- Tindaha, K., Tadjuka, S. R., & Ruagadi, A. (2025). Pengaruh Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Sosial Emosional Anak Studi Kasus Di TK GKST Sion Sangele. *Jurnal Pandelo'e*, 5(1), 10–18.