

Hubungan Durasi Penggunaan Layar Digital (*Screen Time*) Terhadap Perkembangan Emosional Pada Anak Prasekolah Di KB/BA Arafah Malang

Alfiqih Widya Putri¹, Sismala Harningtyas²

^{1,2} STIKes Maharani

Email : alfiqihwp111@gmail.com

Abstrak

Penggunaan layar digital (*screen time*) pada anak prasekolah semakin meningkat dan berpotensi memengaruhi perkembangan emosional anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan layar digital (*screen time*) terhadap perkembangan emosional pada anak prasekolah di KB/BA Arafah Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 32 responden dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner *screen time* dan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ), dengan analisis data menggunakan uji korelasi *Chi-Square* melalui SPSS. Hasil menunjukkan sebagian besar anak prasekolah (75%) memiliki durasi penggunaan layar digital (*screen time*) dan lebih dari setengah (53,1%) mengalami perkembangan emosional yang abnormal. Analisis menghasilkan nilai koefisien korelasi $r = 0,486$ dengan signifikan $p = 0,007$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang dengan arah hubungan positif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara durasi penggunaan layar digital (*screen time*) dengan perkembangan emosional anak prasekolah di KB/BA Arafah Malang. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam membatasi durasi penggunaan perangkat digital serta memberikan pendampingan agar perkembangan emosional anak dapat berlangsung secara optimal.

Kata kunci: *Screen time*, perkembangan emosional, anak prasekolah

Abstract

Digital screen time among preschool children is on the rise and has the potential to affect children's emotional development. This study aims to determine the relationship between the duration of digital screen time and emotional development in preschool children at KB/BA Arafah Malang. The study employed a quantitative approach with a cross-sectional correlational design. The sample consisted of 32 respondents using total sampling. The research instruments consisted of a screen time questionnaire and the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), with data analyzed using the Chi-Square correlation test via SPSS. The results showed that the majority of preschool children (75%) had screen time, and more than half (53.1%) exhibited abnormal emotional development. The analysis yielded a correlation coefficient of $r = 0.486$ with a significance level of $p = 0.007$ ($p < 0.05$), thus accepting the alternative hypothesis. The correlation coefficient indicates that the strength of the relationship falls into the moderate category with a positive direction. The conclusion of this study is that there is a relationship between the duration of digital screen time and the emotional development of preschool children at KB/BA Arafah in Malang. Therefore, the role of parents is crucial in limiting the duration of digital device use and providing guidance to ensure that children's emotional development can proceed optimally.

Keywords: *Screen time*, emotional development, preschool children

1. PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah meningkatkan penggunaan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pada anak usia prasekolah. *Screen time* merupakan durasi waktu yang dihabiskan anak di depan perangkat elektronik seperti televisi, *smartphone*, tablet, maupun komputer [7]. Penggunaan perangkat digital yang semakin mudah diakses menyebabkan anak usia dini semakin sering terpapar layar digital. Banyak orang tua memanfaatkan *gadget* sebagai media hiburan atau untuk menenangkan anak ketika orang tua sedang bekerja maupun melakukan aktivitas lainnya. Kondisi tersebut mengakibatkan durasi *screen time* anak sering kali melebihi batas yang direkomendasikan.

Menurut [12] mengklaim bahwa, dari 23.979.000 anak prasekolah, 5-25% menderita masalah perkembangan emosional, 9% anak menderita masalah kecemasan, anak mudah emosi sebesar 11-15%, dan anak yang mengalami gangguan perilaku sebesar 9-15%. Gangguan perilaku emosional anak prasekolah di dunia menurut *Nasional Institute of Mental Health* (NIMH) mencapai 10-15%. Berdasarkan penelitian di Sri Lanka, yang menunjukkan bahwa lebih dari 60% anak usia prasekolah menggunakan media layar melebihi batas durasi yang direkomendasikan. Selain itu, sebagian besar anak telah terpapar penggunaan layar secara rutin sejak sebelum usia dua tahun [10].

Usia prasekolah merupakan periode penting dalam perkembangan emosional anak. Pada tahap ini anak mulai mengenali, memahami, serta mengendalikan emosi melalui interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Perkembangan emosional yang tidak optimal dapat menyebabkan anak mudah marah, sulit mengendalikan emosi, kurang empati, serta mengalami hambatan dalam berinteraksi sosial. WHO melaporkan bahwa sekitar 5–25% anak prasekolah mengalami masalah perkembangan emosional, sedangkan gangguan perilaku emosional pada anak mencapai 10–15%.

Di Indonesia, penggunaan gadget pada anak usia dini terus mengalami peningkatan. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa 39,71% anak usia dini telah menggunakan telepon genggam dan 35,57% telah mengakses internet. Pada kelompok usia 5–6 tahun, sebanyak 58,25% menggunakan gawai dan 51,19% telah mengakses internet [5]. Meningkatnya penggunaan layar digital berpotensi memberikan dampak negatif terhadap perkembangan anak apabila dilakukan secara berlebihan, antara lain gangguan tidur, penurunan perhatian, kesulitan mengendalikan emosi, serta berkurangnya interaksi sosial yang penting bagi perkembangan emosional anak.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *durasi screen time* yang berlebihan berhubungan dengan gangguan perkembangan emosional anak. Penelitian [2] menunjukkan bahwa anak yang menggunakan layar lebih dari satu jam per hari memiliki kecenderungan gangguan perhatian dan hiperaktivitas lebih tinggi. Penelitian [11] juga melaporkan bahwa paparan layar berlebihan dapat menyebabkan anak lebih mudah marah, mengalami tantrum, serta kesulitan mengendalikan emosi.

Hasil studi pendahuluan di KB/BA Arafah Malang menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia 4–6 tahun menggunakan *smartphone* maupun televisi lebih dari satu jam per hari. Orang tua mengungkapkan bahwa anak sering diberikan gadget untuk menenangkan ketika rewel dan tidak selalu menggunakan perangkat tersebut di bawah pengawasan. Guru juga menyampaikan bahwa beberapa anak menunjukkan perilaku mudah marah, kurang fokus saat belajar, sering tantrum, serta datang terlambat ke sekolah karena masih bermain gadget di rumah. Selain itu, belum pernah dilakukan promosi kesehatan mengenai penggunaan screen time pada anak prasekolah di sekolah tersebut.

Penggunaan *screen time* yang berlebihan dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan emosional anak sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kepada orang tua mengenai pembatasan durasi penggunaan layar sesuai rekomendasi usia. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan layar digital (*screen time*) terhadap perkembangan emosional pada anak prasekolah usia 4–6 tahun di KB/BA Arafah Malang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan layar digital (*screen time*) dengan perkembangan emosional pada anak prasekolah. Penelitian dilaksanakan di KB/BA

Arafah Malang pada bulan April 2026. Populasi penelitian berjumlah 35 anak prasekolah usia 4–6 tahun. Sebanyak 3 anak telah dilibatkan dalam studi pendahuluan sehingga sampel penelitian utama berjumlah 32 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Perkembangan emosional diukur menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) dengan skala *Likert* dan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Noor Huda Mustofa dengan Nomor: 3244/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Data Demografi Responden

Karakteristik	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	65,6%
Perempuan	11	34,4%
Usia		
4 Tahun	1	3,1%
5 Tahun	16	50%
6 Tahun	15	46,9%
Total	32	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa lebih dari setengah hasil karakteristik jenis kelamin responden yaitu 65,6% (21 responden) adalah jenis kelamin laki-laki. Sedangkan berdasarkan usia diketahui yaitu 50% (16 responden) adalah usia 5 tahun.

Tabel 2. Data Khusus

Karakteristik	Jumlah	%
Durasi <i>Screen Time</i>		
Normal (<1 jam dalam sehari)	8	25%
Lama (>1 jam dalam sehari)	24	75%
Perkembangan Emosional		
Normal	10	31,3%
Borderline	5	15,6%
Abnormal	17	53,1%
Total	32	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh bahwa lebih dari setengah anak prasekolah di KB/BA Arafah Malang, yaitu sebesar 75% (24 anak) memiliki durasi *screen time* yang lama (>1 jam per hari). Selain itu, lebih dari setengah 53,1% (17 anak) menunjukkan masuk dalam kategori abnormal dalam perkembangan emosional.

Tabel 3. Tabulasi Silang

Durasi Screen Time	Perkembangan Emosional			Total Persentase (%)
	Normal	Borderline	Abnormal	
Normal (<1 jam dalam sehari)	6 75%	1 12,5%	1 12%	8 100%
Lama (>1 jam dalam sehari)	4 16,7%	4 16,7 %	16 66,7%	24 100%
Total	10 31,3%	5 15,6%	17 53,1 %	32 100%

Berdasarkan Tabel 3, anak yang memiliki durasi *screen time* normal (<1 jam per hari) sebagian besar menunjukkan perkembangan emosional normal sebanyak 6 anak (75,0%). Sebaliknya, pada kelompok anak dengan durasi *screen time* lebih dari satu jam per hari, mayoritas menunjukkan perkembangan emosional abnormal sebanyak 16 anak (66,7%).

Pembahasan

Durasi Penggunaan Layar Digital (*Screen Time*) pada Anak Prasekolah di KB/BA Arafah Malang

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di KB/BA Arafah Malang dengan total sampel 32, hasil yang didapatkan setengah lebih memiliki durasi penggunaan layar digital (*screen time*) lama. Responden berdasarkan pembagian durasi batas penggunaan layar digital (*screen time*) lama pada anak prasekolah didapatkan lebih dari setengahnya responden yaitu 24(75%) dan normal durasi *screen time* pada anak prasekolah 8(25%).

Seperti yang dikemukakan oleh [9] bahwa durasi penggunaan layar digital atau *screen time* yang dianggap wajar bagi anak prasekolah adalah tidak lebih dari 1 jam per hari. Hal ini sejalan dengan rekomendasi [12] yang menyatakan bahwa anak usia 1–2 tahun sebaiknya tidak terpapar *screen time*, sementara itu pada anak usia 2–3 tahun penggunaan layar dianjurkan tidak lebih dari 1 jam per hari (kurang dari satu jam lebih disarankan), untuk anak usia 4–6 tahun sebaiknya memiliki durasi *screen time* maksimal 1 jam per hari.

Batasan ini ditetapkan karena pada usia prasekolah anak membutuhkan lebih banyak aktivitas fisik, bermain aktif, serta interaksi dengan lingkungan untuk mendukung proses perkembangan mereka. Penggunaan perangkat layar digital seperti bermain game atau menonton video secara berlebihan dapat mengurangi aktivitas fisik dan meningkatkan perilaku sedentary, sehingga anak menjadi kurang aktif bergerak dan cenderung tidak berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya karena terlalu fokus pada aktivitas *screen time*.

Sebagian besar anak prasekolah memiliki durasi penggunaan layar digital atau *screen time* yang cukup tinggi, yang umumnya disebabkan oleh upaya orang tua untuk menenangkan anak agar tidak rewel. Berdasarkan hasil kuesioner, mayoritas responden menggunakan perangkat digital lebih dari 1 jam per hari. Durasi penggunaan yang paling tinggi ditemukan pada anak usia 5 tahun, yang umumnya memiliki *screen time* lebih dari 1 jam setiap harinya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [1] menunjukkan bahwa dari 34(100%) responden didapatkan hasil lebih dari setengah responden 20(58,8%) responden durasi *screen time* lama dan 14(41,2%) responden memiliki durasi *screen time* normal.

Seperti yang dikemukakan [13] sebagian besar anak menggunakan perangkat elektronik untuk menonton film kartun, mendengarkan lagu, berjoget, maupun bermain game. Masih banyak orang tua yang belum membatasi penggunaan *gadget* pada anak, sehingga apabila kebiasaan tersebut terus berlangsung tanpa adanya upaya preventif, maka dapat berdampak negatif pada anak di masa mendatang. Hanya sebagian kecil orang tua yang menerapkan pembatasan durasi penggunaan layar atau *screen time* pada anak. Pada dasarnya, anak usia prasekolah sebaiknya belum terpapar *screen time* secara berlebihan karena pada usia ini anak lebih membutuhkan aktivitas bermain aktif dan interaksi langsung dengan lingkungan.

Perkembangan Emosional pada Anak Prasekolah di KB/BA Arafah Malang

Hasil dari penelitian perkembangan emosional pada anak prasekolah di KB/BA Arafah Malang dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu, kategori normal, borderline, abnormal. Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan didapatkan nilai perkembangan emosional pada anak prasekolah di KB/BA Arafah Malang dari 32 responden lebih dari setengahnya tergolong dalam kategori abnormal 17 anak (53,1%), kategori borderline 5 anak (15,6%), dan kategori normal 10 anak (31,3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian [6] hasil penelitiannya terdiri dari 33 responden pada kategori abnormal sebanyak 4 anak (12,1%), borderline 12 (51,5%), dan normal sebanyak 12 (36,4%). Pada penelitian [4] perkembangan emosional anak dipengaruhi oleh faktor keluarga dan faktor di luar keluarga. Salah satu faktor dari keluarga adalah harapan orang tua terhadap anak, di mana setiap orang tua menginginkan anak yang baik, cerdas, serta memiliki arah perkembangan yang sesuai dengan tahap pertumbuhannya. Perkembangan anak prasekolah diharapkan berjalan selaras dengan usianya sehingga memiliki arah yang jelas. Interaksi sosial merupakan hubungan antara dua individu atau lebih yang saling memengaruhi perilaku satu sama lain. Oleh karena itu, perilaku orang tua, seperti memberikan *screen time* kepada anak tanpa pengawasan atau kontrol, dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan anak, khususnya dalam aspek emosional.

Hubungan Durasi Penggunaan Layar Digital (*Screen Time*) Terhadap Perkembangan Emosional pada Anak Prasekolah di KB/BA Arafah Malang

Berdasarkan hasil analisis data yang didapatkan bahwa 32 responden terdapat durasi penggunaan layar digital atau *screen time* lama (>1 jam dalam sehari) dengan perkembangan emosional abnormal sebanyak 16 responden (66,7%). Berdasarkan uji statistik menggunakan korelasi *chi-square* didapatkan nilai koefisien korelasi antara durasi penggunaan layar digital atau *screen time* terhadap perkembangan emosional sebesar $r = 0,486$ dengan nilai signifikan (*p-value*) sebesar 0,007 ($p > 0,05$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang dengan arah hubungan positif. Hal ini berarti semakin lama durasi *screen time*, maka semakin tinggi kemungkinan terjadinya masalah pada perkembangan emosional anak. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dengan perkembangan emosional pada anak prasekolah di KB/BA Arafah Malang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [6] yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan perkembangan emosional pada anak usia prasekolah. Hal ini dibuktikan dengan hasil kuesioner penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat berdampak pada perkembangan emosional anak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 32 responden tentang hubungan durasi penggunaan layar digital (*screen time*) terhadap perkembangan emosional pada anak prasekolah, maka dapat disimpulkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mendapatkan durasi penggunaan layar digital (*screen time*) >1 jam dalam sehari. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mendapatkan perkembangan emosional yang berkategori abnormal. Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan nilai yang didapatkan nilai $p = 0,007$ ($<0,05$) sehingga H_a diterima. Hal ini dapat diartikan ada hubungan durasi penggunaan layar digital (*screen time*) terhadap perkembangan emosional pada anak prasekolah di KB/BA Arafah Malang.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Afrillianti, K. R., Aisyah, I., & Puspaditaning, A. Hubungan *Screen time* dalam Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial dan Kemampuan Bahasa pada Anak Usia Prasekolah: *The Relationship of Screen time in Gadget Use on Social Interaction and Language Skills in Preschool Age Children*. *Journal of Health*, 13(1), 114-125, 2026.
- [2] R. Aini. Pengaruh media sosial terhadap regulasi emosi pada anak usia dini: Tinjauan sistematis. *At-Tarbiyah: Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 74-79. 2025.
- [3] *American Academy of Pediatrics*. *Media and young minds*. *Pediatrics*, 145(1), e20191769. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-1769>. 2020.
- [4] Astria, N., & Ruwaidah, R. Hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional anak usia pra sekolah di TK Bhayangkari 29 Jambi. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 6(1), 19-29, 2023.
- [5] Beritajatim.com. 35,57% anak usia dini di Jatim sudah mengakses internet, begini cara cegah kecanduan gadget. Beritajatim.com. Diakses dari <https://beritajatim.com/3557-anak-usia-dini-di-jatim-sudah-mengakses-internet-begini-cara-cegah-kecanduan-gadget>. 2025.
- [6] N. Mauby Rahmah Gumay, *Hubungan Penerapan Screen Time Terhadap Perkembangan Emosional Anak Di Tk Alif Smart Surakarta*. 2023.
- [7] R. Kemenkes. *Screen time* pada Anak, Perlukah?, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2022.
- [8] KEPPKN RI. *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). 2021.
- [9] E. Manfaatin and M. Aulia, "Pengaruh Screen Time terhadap Perkembangan Anak Usia Dini," vol. 01, no. 01, pp. 18–31, 2024.
- [10] Rathnasiri, A., Rathnayaka, H., Yasara, N., & Mettananda, S. Electronic screen device usage and *screen time* among preschool-attending children in a suburban area of Sri Lanka. *BMC pediatrics*, 22(1), 390, 2022.
- [11] Setyarini, D. I., Rengganis, S. G., Ardhiani, I. T., & Mas'udah, E. K. Analisis Dampak *Screen time* terhadap Potensi Tantrum dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2496-2504. DOI: 10.31004/obsesi.v7i2.3376. 2023.
- [12] *World Health Organization (WHO)*. *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. 2019.
- [13] Wulandari, H., & Fauziah, J. 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, 2024.