Jurnal Ilmiah Cahaya Paud
Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
P-ISSN. 2407-1064 E-ISSN. 2807-5552

Hubungan Durasi Screen Time Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 4–5 Tahun

Shifa Jasyira Andini[1], Junita Dwi Wardhani[2]
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. Garuda Mas No.8, Gatak, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57169
Email: shifajasyira14@gmail.com[1], jdw126@ums.ac.id[2]

Abstrak: Penggunaan media digital pada anak usia dini memerlukan perhatian karena berkaitan dengan perkembangan sosial emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan durasi *screen time* dan menganalisis hubungannya dengan perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun di Gedongan dan Fajar Indah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 55 orang tua yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring. Durasi *screen time* dihitung berdasarkan rata-rata tertimbang penggunaan layar pada hari biasa dan akhir pekan, sedangkan perkembangan sosial emosional diukur menggunakan 12 butir pernyataan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata durasi *screen time* mencapai 1,82 jam per hari, dengan 83,6% anak memiliki durasi penggunaan layar yang melampaui acuan satu jam per hari. Berdasarkan kategorisasi empiris yang ditentukan berdasarkan distribusi skor responden dan bukan merupakan standar diagnosis perkembangan, sebanyak 89,1% anak berada pada kategori perkembangan sosial emosional sedang, 9,1% kategori rendah, dan 1,8% kategori tinggi. Hasil uji Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan rendah (r_s = −0,298; p = 0,027). Temuan ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan layar yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan skor perkembangan sosial emosional yang lebih rendah. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris melalui pengukuran durasi penggunaan layar tertimbang berdasarkan pola penggunaan mingguan serta analisis hubungannya dengan perkembangan sosial emosional anak usia dini. Hasil penelitian menegaskan pentingnya pengaturan durasi penggunaan layar tanpa mengabaikan peran interaksi sosial dan pendampingan orang tua.

Kata kunci: *Screen Time, Perkembangan Sosial Emosional, Anak Usia 4–5 Tahun, Pendampingan Orang Tua*

***Abstract*:** *The use of digital media in early childhood requires attention because of its potential relationship with socio-emotional development. This study aimed to describe screen time duration and analyze its relationship with the socio-emotional development of children aged 4–5 years in Gedongan and Fajar Indah. This study employed a quantitative correlational approach involving 55 parents selected through purposive sampling. Data were collected using an online questionnaire. Screen time duration was calculated based on the weighted average of screen use on weekdays and weekends, while socio-emotional development was measured using 12 statement items. The data were analyzed using descriptive statistics and Spearman's rank correlation. The results showed that the average screen time duration was 1.82 hours per day, with 83.6% of children exceeding the one-hour-per-day reference guideline. Based on empirical categorization derived from the distribution of respondents' scores, rather than a developmental diagnostic standard, 89.1% of the children were classified as having moderate socio-emotional development, 9.1% as low, and 1.8% as high. The Spearman correlation test revealed a statistically significant negative relationship with a weak correlation strength (r_s = −0.298; p = 0.027). These findings indicate that longer screen time tends to be associated with lower socio-emotional development scores. This study provides empirical contributions through the measurement of screen time using a weighted average based on weekly usage patterns and the analysis of its relationship with early childhood socio-emotional development. The findings highlight*

the importance of regulating screen time duration while maintaining the role of social interaction and parental guidance.

Keywords: *Screen Time, Social-Emotional Development, Children Aged 4–5 Years, Parental Guidance*

A. Pendahuluan

Perkembangan sosial emosional merupakan aspek penting dalam pendidikan anak usia dini. Kemampuan ini mencakup pengenalan dan pengelolaan emosi, pembentukan hubungan sosial, serta pengembangan empati dan perilaku prososial (Asshidiqie Binar, 2013). Pada usia 4–5 tahun, anak semakin aktif berinteraksi dengan teman sebaya, mengikuti aturan sederhana, dan mengungkapkan perasaan dalam berbagai situasi. Kegiatan bermain dan komunikasi sehari-hari memberikan kesempatan bagi anak untuk mempraktikkan kemampuan tersebut (Muthmainah, 2026). Dalam lingkungan keluarga yang semakin akrab dengan teknologi, penggunaan media digital menjadi bagian dari pengalaman anak yang perlu diperhatikan, khususnya kaitannya dengan perkembangan sosial emosional (Natasya, 2025).

Penggunaan perangkat digital pada anak usia dini menghadirkan manfaat sekaligus tantangan bagi perkembangan anak. Media digital dapat menyediakan konten edukatif, hiburan, dan pengalaman belajar interaktif (Wijastuti, 2026). Akan tetapi, penggunaan perangkat digital dalam durasi yang panjang berpotensi mengurangi waktu yang tersedia untuk bermain aktif, berkomunikasi, beristirahat, dan membangun hubungan sosial. Kondisi ini menjadi persoalan ketika perangkat digital digunakan sebagai sarana utama untuk menghibur atau menenangkan anak tanpa pendampingan yang memadai (Wijastuti, 2026). Urgensi persoalan tersebut tidak hanya terletak pada lamanya anak menggunakan perangkat digital, tetapi juga pada kemungkinan berkurangnya kesempatan untuk mengembangkan regulasi emosi, keterampilan bersosialisasi, dan empati melalui pengalaman nyata. Oleh karena itu, hubungan antara durasi penggunaan layar (*screen time*) dan perkembangan sosial emosional perlu dikaji secara empiris, khususnya pada anak usia 4–5 tahun yang sedang mengalami perkembangan pesat dalam kemampuan berinteraksi dan mengelola emosi.

Secara konseptual, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui hipotesis penggantian aktivitas (*displacement hypothesis*). Hipotesis ini mengemukakan bahwa penggunaan layar dapat mengambil waktu yang sebelumnya tersedia untuk kegiatan lain yang mendukung perkembangan anak. Ketika penggunaan layar menggantikan percakapan, permainan bersama, dan interaksi dengan pengasuh, kesempatan anak untuk mempraktikkan keterampilan sosial emosional dapat berkurang. Meskipun demikian, pengalaman digital tidak hanya ditentukan oleh durasi penggunaan. Konten, pendampingan, dan situasi penggunaan turut membentuk pengalaman anak ketika berinteraksi dengan media digital. Oleh karena itu, durasi penggunaan layar perlu dipahami sebagai salah satu dimensi dalam lingkungan perkembangan anak (Zulkarnaen et al., n.d.).

Penelitian longitudinal menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan layar sejak usia dini dan perkembangan anak pada tahap berikutnya. (Madigan et al., 2019) menemukan bahwa durasi penggunaan layar yang lebih tinggi pada usia dua dan tiga tahun berkaitan dengan hasil skrining perkembangan yang lebih rendah pada

pengukuran selanjutnya. (Takahashi et al., 2023) juga menemukan hubungan antara durasi penggunaan layar pada usia satu tahun dan keterlambatan dalam aspek komunikasi serta pemecahan masalah pada usia dua dan empat tahun. Temuan tersebut memperkuat perhatian terhadap pola penggunaan layar dalam kehidupan anak. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, bukti ini mendorong pengkajian yang lebih terarah pada ranah perkembangan tertentu, termasuk kemampuan sosial emosional.

Hubungan penggunaan layar dengan aspek sosial emosional memperoleh dukungan dari meta-analisis (Eirich et al., 2022). Kajian terhadap 87 penelitian yang melibatkan 159.425 anak berusia 12 tahun ke bawah menunjukkan bahwa durasi penggunaan layar memiliki hubungan positif yang kecil, tetapi signifikan, dengan masalah perilaku internalisasi dan eksternalisasi. Masalah internalisasi mencakup kecemasan dan gejala depresi, sedangkan masalah eksternalisasi mencakup agresivitas dan kesulitan perhatian. Hasil tersebut menunjukkan relevansi penggunaan layar dalam kajian perilaku anak, sekaligus menegaskan bahwa perkembangan sosial emosional melibatkan berbagai faktor yang saling berkaitan (Wardhani, 2026).

Perkembangan literatur selanjutnya memberikan perhatian lebih besar pada konteks penggunaan media dan arah hubungan antarvariabel. (Mallawaarachchi et al., 2026) menunjukkan bahwa konten yang tidak sesuai dengan usia anak serta penggunaan layar oleh pengasuh selama rutinitas bersama anak berkaitan dengan luaran psikososial yang kurang baik. Sementara itu, penggunaan media bersama orang dewasa menunjukkan hubungan positif dengan luaran kognitif (Beaumont & van Schalkwyk, 2026). (Sanders et al., 2025), melalui meta-analisis penelitian longitudinal, menemukan hubungan dua arah antara penggunaan layar dan masalah sosial emosional. Penggunaan layar berkaitan dengan masalah sosial emosional pada waktu berikutnya, sedangkan masalah sosial emosional juga berkaitan dengan peningkatan penggunaan layar (de Lourdes MARTÍN-PÉREZ & Gascón-Cánovas, 2026). Perkembangan temuan ini mengarahkan penelitian untuk memperhatikan hubungan durasi penggunaan layar dengan kemampuan sosial emosional secara lebih terukur dan sesuai dengan konteks perkembangan anak.

Sebagai respons terhadap persoalan tersebut, literatur dan pedoman profesional menekankan pentingnya pengaturan penggunaan media dalam keluarga. AAP pada tahun 2016 merekomendasikan penggunaan layar maksimal satu jam per hari bagi anak usia 2–5 tahun, dengan pemilihan konten berkualitas dan pendampingan orang dewasa (Rachman Endang; Nugroho, Hary, 2024). (Canadian Paediatric Society, 2022) menekankan pentingnya pembatasan durasi, pemilihan kegiatan digital yang bermakna, serta keteladanan orang tua. Pembaruan kebijakan AAP pada 2026 juga menempatkan penggunaan media dalam kerangka sosial ekologis yang memperhatikan karakteristik anak, pengasuh, lingkungan digital, dan sistem sosial. Pendekatan tersebut menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kebutuhan perkembangan anak (Putri, 2026).

Pada tingkat praktik, pengaturan tersebut dapat dilakukan melalui penetapan waktu penggunaan, pemilihan tayangan sesuai usia, pendampingan dialogis, dan penyediaan kegiatan bermain tanpa layar. Orang tua dapat mengajak anak

membicarakan isi tayangan dan menghubungkannya dengan pengalaman sehari-hari (Habiby, 2025). Pengaturan rutinitas juga membantu menyediakan kesempatan bagi anak untuk berinteraksi, bergerak, dan beristirahat. Dalam mendukung pendekatan tersebut, penelitian mengenai durasi penggunaan layar memiliki peran penting untuk menggambarkan kebiasaan anak dan hubungannya dengan perkembangan sosial emosional. Gambaran ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi orang tua dan pendidik dalam menyusun pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan anak (Mustabsyiroh, 2024).

Dalam konteks Indonesia, Nuraini dan Wardhani) menemukan hubungan antara durasi bermain *gadget* dan perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun. Penelitian tersebut mengelompokkan durasi penggunaan menjadi kurang dari satu jam dan lebih dari satu jam per hari (Mustabsyiroh, 2024). Temuan ini memberikan dasar bagi pengembangan kajian pada kelompok usia yang sama melalui pengukuran yang memperhatikan pola penggunaan dalam satu pekan. Pengukuran pada hari biasa dan akhir pekan memungkinkan peneliti mempertimbangkan variasi rutinitas anak serta menyajikan durasi penggunaan dalam satuan waktu yang lebih terperinci (Fadhil, 2025).

Berdasarkan sintesis literatur tersebut, penelitian ini menempatkan celah kajian pada pengintegrasian pola durasi penggunaan layar selama satu pekan dengan perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun dalam konteks lokal (Oktavianti Frimha & Arief Tukiman Hendrawijaya, 2025). Fokus ini melanjutkan penelitian terdahulu melalui penggunaan rata-rata tertimbang durasi penggunaan pada hari biasa dan akhir pekan. Peneliti menghitung rata-rata tersebut dengan menjumlahkan lima kali durasi harian pada hari biasa dan dua kali durasi harian pada akhir pekan, kemudian membaginya dengan tujuh (Fitriyati Erna, 2024). Pendekatan ini menghasilkan ukuran durasi yang mempertimbangkan komposisi hari dalam satu pekan. Selanjutnya, peneliti menggunakan acuan satu jam per hari dari AAP (2016) untuk menyajikan gambaran tambahan mengenai proporsi anak berdasarkan rata-rata durasi penggunaan layar.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi pendekatan pengukuran durasi penggunaan layar yang mempertimbangkan variasi hari biasa dan akhir pekan, penggunaan durasi sebagai variabel kontinu, serta pemusatan analisis pada kompetensi sosial emosional anak usia 4–5 tahun. Penelitian ini menghitung rata-rata durasi penggunaan layar harian melalui pembobotan lima hari biasa dan dua hari akhir pekan, kemudian membaginya dengan tujuh. Pengukuran ini memungkinkan peneliti memperoleh estimasi rata-rata harian yang memperhitungkan komposisi hari dalam satu pekan. Selanjutnya, durasi tersebut dianalisis sebagai data kontinu untuk mempertahankan variasi antarresponden, sedangkan pengelompokan berdasarkan acuan satu jam per hari digunakan sebagai informasi deskriptif tambahan. Pendekatan ini tidak dimaksudkan sebagai pengembangan instrumen baru, melainkan sebagai penerapan strategi pengukuran yang lebih terperinci untuk mendukung analisis hubungan antarvariabel. Dengan demikian, kontribusi penelitian bersifat metodologis dan kontekstual melalui pengintegrasian pengukuran durasi mingguan dengan penilaian kemampuan sosial emosional anak.

Penelitian dilaksanakan di Gedongan dan Fajar Indah dengan mempertimbangkan kondisi penggunaan perangkat digital dalam rutinitas keluarga. Berdasarkan pengamatan awal, sebagian orang tua memanfaatkan perangkat digital untuk menemani atau menenangkan anak ketika menjalankan aktivitas rumah tangga. Selain itu, ditemukan variasi respons emosional anak ketika penggunaan perangkat dihentikan serta perbedaan keterlibatan anak dalam permainan bersama teman sebaya. Pengamatan tersebut belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya hubungan antara penggunaan layar dan perkembangan sosial emosional, tetapi memberikan dasar empiris awal untuk melakukan pengukuran yang lebih sistematis. Kebutuhan untuk memperoleh bukti empiris pada tingkat lokal menjadi penting agar pembahasan mengenai penggunaan layar tidak semata-mata bertumpu pada hasil penelitian internasional dengan karakteristik keluarga, lingkungan sosial, dan pola pengasuhan yang berbeda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih relevan mengenai kebiasaan penggunaan layar dan kaitannya dengan perkembangan sosial emosional anak dalam lingkungan keluarga yang diteliti.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan durasi *screen time* anak usia 4–5 tahun berdasarkan laporan orang tua, mengidentifikasi proporsi anak dengan rata-rata penggunaan layar melebihi satu jam per hari, serta menganalisis hubungan antara durasi *screen time* dan perkembangan sosial emosional anak. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa semakin tinggi durasi *screen time*, semakin rendah tingkat kemampuan sosial emosional anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan pengukuran durasi layar berdasarkan laporan orang tua dan penilaian kemampuan sosial emosional melalui indikator pengelolaan emosi, kemampuan bersosialisasi, serta empati. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian penggunaan media digital pada anak usia dini dan menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua serta pendidik dalam menyusun pendampingan penggunaan layar yang memperhatikan kebutuhan perkembangan sosial emosional anak.

B. Landasan Teori

1. Screen Time pada Anak Usia Dini

Screen time merupakan durasi penggunaan perangkat elektronik berbasis layar, seperti televisi, *smartphone*, tablet, dan komputer, untuk kegiatan hiburan maupun pembelajaran. Pada anak usia dini, penggunaan perangkat digital perlu memperhatikan durasi, kualitas konten, dan pendampingan orang tua. American Academy of Pediatrics (AAP, 2016) merekomendasikan pembatasan waktu layar bagi anak usia 2–5 tahun maksimal satu jam per hari dengan konten berkualitas tinggi. Durasi *screen time* dipengaruhi oleh pola asuh, ketersediaan perangkat digital, kesibukan orang tua, serta keterbatasan alternatif kegiatan bermain (Mardliyah, 2023).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layar yang berlebihan berkaitan dengan berbagai persoalan perkembangan anak. (Madigan et al., 2019) menemukan hubungan antara durasi *screen time* dan rendahnya capaian skrining perkembangan anak. Sementara itu, (Takahashi et al., 2023) mengidentifikasi keterkaitan durasi penggunaan layar dengan keterlambatan

perkembangan komunikasi dan pemecahan masalah (de Lourdes MARTÍN-PÉREZ & Gascón-Cánovas, 2026). Dalam aspek sosial emosional, Oflu et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan layar secara berlebihan berkaitan dengan ketidakstabilan emosi anak prasekolah. Meskipun demikian, penggunaan media digital tidak selalu berdampak negatif karena kualitas konten dan pendampingan orang tua turut menentukan pengalaman anak dalam menggunakan teknologi (Radesky et al., 2015).

2. Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 4–5 Tahun

Perkembangan sosial emosional merupakan kemampuan anak untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi serta membangun hubungan sosial yang positif. Pada usia 4–5 tahun, anak mulai menunjukkan kemampuan bekerja sama, berbagi, memahami aturan sederhana, mengembangkan empati, dan mengendalikan emosi. Mengacu pada Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014, perkembangan sosial emosional dalam penelitian ini mencakup empat indikator utama, yaitu (1) kemampuan mengenali dan mengelola emosi, (2) menunjukkan empati, (3) bekerja sama dan berbagi, serta (4) mematuhi aturan sosial sederhana (Prayitno et al., 2024).

Perkembangan kemampuan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman interaksi anak dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan pendidikan (Arta & Prahesti, 2024). Interaksi langsung memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari perilaku sosial melalui komunikasi, permainan, dan pengalaman bersama. Sebaliknya, penggunaan perangkat digital secara berlebihan berpotensi mengurangi kesempatan anak untuk melakukan interaksi tersebut dan berkaitan dengan hambatan dalam perkembangan sosial emosional (Natasya, 2025).

3. Teori Perkembangan Psikososial dan Belajar Sosial

Penelitian ini menggunakan teori perkembangan psikososial (Erikson, 1963) dan teori belajar sosial (Bandura, 1977). Menurut Erikson, anak usia prasekolah berada pada tahap *initiative versus guilt*, yaitu fase ketika anak mengembangkan inisiatif, kepercayaan diri, dan keterampilan sosial melalui aktivitas bermain serta interaksi dengan lingkungan. Kesempatan berinteraksi menjadi bagian penting dalam pembentukan kemampuan sosial emosional anak.

Sementara itu, (Bandura, 1977) menjelaskan bahwa perilaku sosial dipelajari melalui pengamatan, peniruan, dan penguatan terhadap perilaku orang lain. Anak memperoleh keterampilan sosial melalui interaksi dengan orang tua, guru, dan teman sebaya. Berdasarkan kedua teori tersebut, penggunaan layar yang menyita waktu interaksi langsung berpotensi membatasi pengalaman belajar sosial dan kesempatan anak untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi.

4. Hubungan Screen Time dengan Perkembangan Sosial Emosional

Hubungan durasi *screen time* dengan perkembangan sosial emosional dapat dijelaskan melalui berkurangnya kesempatan anak untuk melakukan interaksi sosial secara langsung (Fitriyati Erna, 2024). Penelitian (Prayitno et al., 2024) menemukan hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dan perkembangan sosial emosional anak prasekolah. (Eirich et al., 2022) juga

menunjukkan adanya hubungan antara *screen time* dan masalah perilaku internalisasi maupun eksternalisasi pada anak (Fitriyati Erna, 2024).

Namun, hubungan tersebut perlu mempertimbangkan konteks penggunaan media digital. Durasi penggunaan, kualitas konten, dan keterlibatan orang tua merupakan aspek yang dapat memengaruhi pengalaman digital anak (Radesky et al., 2015). Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan analisis pada hubungan antara durasi *screen time* sebagai variabel independen dan perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun sebagai variabel dependen, tanpa mengukur kualitas konten maupun pendampingan orang tua secara langsung.

C. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional noneksperimental untuk menganalisis hubungan antara durasi *screen time* (X) dan perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun (Y). Populasi terjangkau dalam penelitian ini berjumlah 80 orang tua yang memiliki anak usia 4–5 tahun dan berdomisili di Gedongan dan Fajar Indah. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) ayah atau ibu yang memiliki anak berusia 4–5 tahun; (2) berdomisili di Gedongan atau Fajar Indah; dan (3) memiliki anak yang menggunakan perangkat berlayar, seperti telepon pintar, tablet, atau televisi. Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian ini melibatkan 55 orang tua atau 68,75% dari populasi terjangkau, yang terdiri atas 30 responden dari Gedongan dan 25 responden dari Fajar Indah. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan Google Form. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan korelasi Spearman untuk mengidentifikasi arah serta kekuatan hubungan antara kedua variabel.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup yang disebarkan secara daring melalui Google Form dan diisi oleh orang tua berdasarkan pengetahuan mereka mengenai kebiasaan penggunaan perangkat digital serta perilaku sosial emosional anak dalam kehidupan sehari-hari. Instrumen penelitian mencakup dua variabel, yaitu durasi *screen time* dan perkembangan sosial emosional. Durasi *screen time* diukur berdasarkan laporan orang tua mengenai lama penggunaan perangkat berlayar pada hari biasa dan akhir pekan. Rata-rata durasi harian dihitung menggunakan rumus (5 × durasi hari biasa + 2 × durasi akhir pekan) / 7 untuk memperhitungkan variasi penggunaan selama satu pekan. Hasil pengukuran dinyatakan dalam jam per hari dan dikelompokkan menjadi tiga kategori operasional, yaitu ≤ 1 jam, > 1 sampai 2 jam, dan > 2 jam per hari. Batas satu jam mengacu pada rekomendasi American Academy of Pediatrics (AAP, 2016).

Perkembangan sosial emosional anak diukur menggunakan 12 butir pernyataan dalam kuesioner tertutup berbentuk skala Likert yang disusun berdasarkan indikator perkembangan anak usia 4–5 tahun dengan mengacu pada Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014. Indikator tersebut mencakup empat aspek, yaitu (1) kemampuan mengenali dan mengelola emosi; (2) kemampuan menunjukkan empati terhadap orang lain; (3) kemampuan bekerja sama dan berbagi dengan teman sebaya; serta (4) kemampuan mematuhi aturan sederhana dalam interaksi sosial.

Orang tua berperan sebagai responden yang memberikan penilaian terhadap perilaku sosial emosional anak melalui pilihan respons pada setiap pernyataan.

Data dianalisis menggunakan program IBM SPSS Statistics melalui uji instrumen, analisis deskriptif, uji prasyarat, dan uji hipotesis. Uji validitas butir instrumen perkembangan sosial emosional (Y) menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* antara skor setiap butir dan skor total, dengan kriteria r hitung lebih besar daripada r tabel (0,266 untuk N = 55 pada taraf signifikansi 5%) dan nilai Sig. < 0,05. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan kriteria Alpha ≥ 0,70. Pengujian validitas butir dan konsistensi internal tidak diterapkan pada durasi *screen time* (X) karena variabel tersebut berupa ukuran waktu dalam jam. Analisis deskriptif mencakup frekuensi, persentase, nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Durasi *screen time* dihitung menggunakan rumus (5 × durasi hari biasa + 2 × durasi akhir pekan) / 7, kemudian dikelompokkan menjadi ≤ 1 jam per hari, > 1 sampai 2 jam per hari, dan > 2 jam per hari. Batas satu jam mengacu pada AAP (2016), sedangkan pembagian kategori berikutnya merupakan kategori operasional penelitian. Skor perkembangan sosial emosional diperoleh dari penjumlahan seluruh butir dan dikategorikan berdasarkan rata-rata (*mean*/M) dan standar deviasi (SD) empirik, yaitu tinggi (X ≥ M + 1 SD), sedang (M − 1 SD ≤ X < M + 1 SD), dan rendah (X < M − 1 SD). Khusus dalam rumus kategorisasi ini, X merujuk pada skor sosial emosional individu. Normalitas data diperiksa menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, dengan nilai Sig. > 0,05 menunjukkan tidak adanya bukti yang cukup untuk menolak asumsi normalitas. Pengujian hubungan menggunakan korelasi *Product Moment* Pearson apabila asumsi normalitas dan linearitas terpenuhi, atau korelasi *Rank* Spearman apabila asumsi normalitas tidak terpenuhi dengan tetap memperhatikan pola hubungan monotonik (Boyes et al., 2026). Pada taraf signifikansi 5%, H_0 ditolak apabila nilai Sig. < 0,05 dan tidak ditolak apabila nilai Sig. ≥ 0,05. Tanda koefisien menunjukkan arah hubungan, sedangkan nilai absolut koefisien menunjukkan kekuatan hubungan menurut (Sugiyono, 2022), yaitu 0,00–0,199 (sangat rendah), 0,20–0,399 (rendah), 0,40–0,599 (sedang), 0,60–0,799 (kuat), dan 0,80–1,000 (sangat kuat).

D. Hubungan Durasi Screen Time Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 4–5 Tahun

1. Hasil Penelitian
   a. Hasil Uji Instrumen

      Validitas isi instrumen perkembangan sosial emosional anak dievaluasi melalui penilaian ahli (*expert judgment*) yang melibatkan seorang dosen Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sebagai validator. Pemilihan validator didasarkan pada kompetensinya dalam bidang perkembangan anak usia dini, khususnya aspek sosial emosional anak usia 4–5 tahun. Penilaian dilakukan terhadap 12 butir pernyataan dengan memperhatikan kesesuaian butir dengan indikator perkembangan sosial emosional, relevansi isi, kejelasan bahasa, serta kesesuaian perilaku yang diukur dengan karakteristik perkembangan anak. Validator memberikan penilaian dan saran perbaikan sebagai dasar evaluasi kelayakan isi instrumen. Hasil penilaian ahli digunakan untuk menilai

keterwakilan konstruk perkembangan sosial emosional dalam instrumen penelitian.

Pengujian instrumen selanjutnya dilakukan terhadap 12 butir pernyataan variabel perkembangan sosial emosional (Y) dengan melibatkan 55 responden. Validitas diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* antara skor butir dan skor total, dengan nilai r tabel sebesar 0,266 (N = 55; α = 0,05). Hasil pengujian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen Perkembangan Sosial Emosional

Butir	r hitung	Sig. (2-tailed)	r tabel	Keterangan
Y1	0,536	< 0,001	0,266	Valid
Y2	0,746	< 0,001	0,266	Valid
Y3	0,625	< 0,001	0,266	Valid
Y4	0,561	< 0,001	0,266	Valid
Y5	0,640	< 0,001	0,266	Valid
Y6	0,603	< 0,001	0,266	Valid
Y7	0,630	< 0,001	0,266	Valid
Y8	0,701	< 0,001	0,266	Valid
Y9	0,539	< 0,001	0,266	Valid
Y10	0,660	< 0,001	0,266	Valid
Y11	0,539	< 0,001	0,266	Valid
Y12	0,753	< 0,001	0,266	Valid

Berdasarkan Tabel 1, seluruh butir memiliki nilai r hitung berkisar antara 0,536–0,753, lebih besar daripada r tabel (0,266), dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Dengan demikian, seluruh 12 butir pernyataan dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam analisis penelitian. Selain itu, nilai korelasi butir-total terkoreksi (*corrected item-total correlation*) berkisar antara 0,443 dan 0,681, atau lebih besar dari 0,30. Hasil ini semakin menguatkan bahwa setiap butir memiliki kontribusi terhadap pengukuran konstruk perkembangan sosial emosional.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah butir	Keterangan
Perkembangan sosial emosional (Y)	0,862	12	Reliabel

Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,862, yang lebih besar dari 0,70, menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi dan dinyatakan reliabel. Selain itu, tidak terdapat butir yang apabila dihapus dapat meningkatkan nilai Alpha karena nilai Alpha jika butir dihapus berada pada

rentang 0,841–0,857. Oleh karena itu, seluruh butir pernyataan dipertahankan untuk digunakan dalam pengumpulan dan analisis data penelitian.

b. Gambaran Umum Responden

Penelitian ini melibatkan 55 orang tua yang memiliki anak usia 4–5 tahun dan berdomisili di Gedongan dan Fajar Indah. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang diisi oleh orang tua berdasarkan kondisi dan karakteristik anak. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin anak, domisili, usia anak, serta hubungan responden dengan anak. Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Karakteristik Responden

Karakteristik	**Kategori**	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Jenis kelamin anak	Laki-laki	20	36,4
	Perempuan	35	63,6
Domisili	Fajar Indah	25	45,5
	Gedongan	30	54,5
Usia anak	4 tahun	29	52,7
	5 tahun	26	47,3
Hubungan responden dengan anak	Ayah	19	34,5
	Ibu	36	65,5
Total		**55**	**100**

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar anak yang menjadi subjek penelitian berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 35 anak (63,6%), sedangkan anak laki-laki berjumlah 20 anak (36,4%). Berdasarkan domisili, responden dari Gedongan berjumlah 30 orang (54,5%), sedangkan dari Fajar Indah berjumlah 25 orang (45,5%). Berdasarkan kelompok usia, anak berusia 4 tahun berjumlah 29 anak (52,7%) dan anak berusia 5 tahun berjumlah 26 anak (47,3%). Sementara itu, berdasarkan hubungan responden dengan anak, sebagian besar responden merupakan ibu, yaitu 36 orang (65,5%), sedangkan ayah berjumlah 19 orang (34,5%).

c. Deskripsi Data Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk menjawab rumusan masalah pertama, yaitu mengenai durasi *screen time* anak usia 4–5 tahun berdasarkan laporan orang tua. Analisis ini juga memberikan gambaran mengenai kondisi perkembangan sosial emosional anak berdasarkan skor instrumen penelitian. Ringkasan statistik deskriptif kedua variabel disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Mak	Mean	Std. Deviasi
Durasi screen time (X), jam per hari	55	0,50	3,50	1,82	0,767
Perkembangan sosial emosional (Y), skor	55	19	46	39,40	5,855

1) Durasi Screen Time (X)

Durasi *screen time* dihitung berdasarkan rata-rata lama penggunaan layar anak per hari dengan mempertimbangkan durasi penggunaan pada hari biasa dan akhir pekan. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata durasi penggunaan layar mencapai 1,82 jam per hari dengan standar deviasi sebesar 0,767. Durasi penggunaan terendah tercatat sebesar 0,50 jam per hari, sedangkan durasi tertinggi mencapai 3,50 jam per hari.

Untuk memudahkan interpretasi, durasi penggunaan layar dikelompokkan dengan mengacu pada rekomendasi American Academy of Pediatrics (AAP, 2016), yang merekomendasikan pembatasan *screen time* maksimal satu jam per hari bagi anak usia 2–5 tahun. Distribusi kategori durasi penggunaan layar disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Kategori Durasi Screen Time

Kategori	Rentang durasi	Frekuensi	Persentase (%)
Sesuai rekomendasi	≤ 1 jam per hari	9	16,4
Sedang	> 1 sampai 2 jam per hari	29	52,7
Tinggi	> 2 jam per hari	17	30,9
Total		**55**	**100**

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar anak berada pada kategori durasi penggunaan layar sedang, yaitu sebanyak 29 anak (52,7%). Selanjutnya, sebanyak 17 anak (30,9%) berada pada kategori tinggi, sedangkan hanya 9 anak (16,4%) yang memiliki durasi penggunaan layar sesuai dengan rekomendasi AAP. Dengan demikian, sebanyak 46 anak (83,6%) memiliki rata-rata durasi penggunaan layar lebih dari satu jam per hari. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak dalam sampel penelitian memiliki durasi penggunaan layar yang melampaui acuan rekomendasi tersebut.

2) Perkembangan Sosial Emosional (Y)

Skor perkembangan sosial emosional anak berada pada rentang 19–46, dengan nilai rata-rata sebesar 39,40 dan standar deviasi sebesar

5,855. Pengelompokan skor dilakukan berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi empirik untuk memperoleh gambaran kategori perkembangan sosial emosional anak. Kriteria kategorisasi tersebut disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Kriteria Kategorisasi Skor Perkembangan Sosial Emosional

Kategori	Rumus	Rentang skor
Tinggi	X ≥ M + 1 SD	≥ 45,26
Sedang	M − 1 SD ≤ X < M + 1 SD	33,55 sampai < 45,26
Rendah	X < M − 1 SD	< 33,55

Hasil pengelompokan skor perkembangan sosial emosional berdasarkan kriteria tersebut disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Kategori Perkembangan Sosial Emosional

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	1	1,8
Sedang	49	89,1
Rendah	5	9,1
Total	**55**	**100**

Berdasarkan Tabel 7, sebagian besar anak berada pada kategori perkembangan sosial emosional sedang, yaitu sebanyak 49 anak (89,1%). Selanjutnya, sebanyak 5 anak (9,1%) berada pada kategori rendah dan hanya 1 anak (1,8%) yang berada pada kategori tinggi. Distribusi skor menunjukkan kemencengan ke arah kiri (*negative skewness*) dengan nilai *skewness* sebesar −2,103. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar skor terkonsentrasi pada rentang nilai yang relatif tinggi, sedangkan hanya sebagian kecil anak yang memperoleh skor lebih rendah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki skor perkembangan sosial emosional dalam kategori sedang berdasarkan distribusi empiris. Meskipun demikian, variasi skor yang diperoleh menunjukkan adanya perbedaan penilaian antarresponden terhadap kemampuan sosial emosional anak. Temuan ini memberikan gambaran mengenai perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun berdasarkan laporan orang tua, tetapi tidak dapat digunakan sebagai dasar diagnosis maupun penentuan ketercapaian standar perkembangan anak secara individual.

d. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data masing-masing variabel sekaligus menentukan teknik analisis korelasi yang sesuai. Pengujian dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Hasil pengujian normalitas disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Sig.	Shapiro-Wilk	Sig.	Keterangan
Durasi screen time (X)	0,207	< 0,001	0,940	0,009	Tidak normal
Perkembangan sosial emosional (Y)	0,226	< 0,001	0,751	< 0,001	Tidak normal

Berdasarkan Tabel 8, hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi kedua variabel lebih kecil dari 0,05. Pada variabel durasi *screen time*, nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar kurang dari 0,001 dan Shapiro-Wilk sebesar 0,009. Sementara itu, pada variabel perkembangan sosial emosional, nilai signifikansi kedua pengujian juga lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, terdapat bukti bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil tersebut, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Rank Spearman* karena teknik ini tidak mensyaratkan data berdistribusi normal. Pengujian juga memperhatikan pola hubungan monotonik antara kedua variabel. Oleh karena itu, uji normalitas menjadi dasar pemilihan teknik analisis korelasi dalam penelitian ini.

e. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah kedua, yaitu apakah terdapat hubungan antara durasi *screen time* dan perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun. Pengujian dilakukan menggunakan korelasi *Spearman's rho*. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 4.9.

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

Variabel	Koefisien korelasi (r_s)	Sig. (2-tailed)	N
Durasi screen time (X) dengan perkembangan sosial emosional (Y)	−0,298	0,027	55

Berdasarkan dasar pengambilan keputusan, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil pengujian pada Tabel 4.9 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,027, lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dan perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun.

Koefisien korelasi sebesar −0,298 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif dengan kekuatan hubungan yang rendah. Berdasarkan pedoman interpretasi Sugiyono (2022), koefisien korelasi pada rentang 0,20–0,399 termasuk kategori rendah. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi *screen time* anak, semakin

rendah kecenderungan skor perkembangan sosial emosionalnya. Sebaliknya, semakin rendah durasi *screen time*, semakin tinggi kecenderungan skor perkembangan sosial emosional anak. Namun, hasil ini menunjukkan hubungan statistik dan tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab akibat.

2. Pembahasan

a. Durasi Screen Time Anak Usia 4–5 Tahun

Penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata durasi *screen time* anak usia 4–5 tahun di Gedongan dan Fajar Indah mencapai 1,82 jam per hari, dengan 83,6% anak memiliki rata-rata durasi penggunaan layar yang melampaui acuan satu jam per hari. Temuan empiris yang dihasilkan penelitian ini memberikan gambaran mengenai pola penggunaan layar berdasarkan pembobotan durasi pada hari biasa dan akhir pekan dalam konteks lokal tersebut. Hasil ini menjawab rumusan masalah pertama dan menunjukkan bahwa penggunaan layar lebih dari satu jam per hari merupakan pola yang dominan dalam sampel penelitian.

Rata-rata durasi penggunaan layar sebesar 1,82 jam per hari, dengan standar deviasi 0,767 dan rentang 0,50–3,50 jam, memperlihatkan adanya variasi penggunaan layar antar anak. Sebanyak 29 anak (52,7%) berada pada kategori sedang, 17 anak (30,9%) berada pada kategori tinggi, dan 9 anak (16,4%) memiliki durasi penggunaan layar yang sesuai dengan acuan satu jam per hari. Dengan demikian, pengaturan penggunaan layar menjadi persoalan yang relevan bagi sebagian besar keluarga dalam sampel penelitian. Namun, kategori tersebut hanya menggambarkan durasi penggunaan layar dan tidak menunjukkan adanya diagnosis masalah perkembangan pada anak.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Nuraini & Wardhani, 2023), yang melaporkan bahwa 53,3% anak dalam penelitiannya menggunakan *gadget* lebih dari satu jam per hari. Proporsi dalam penelitian ini, yaitu 83,6%, secara deskriptif lebih tinggi dibandingkan dengan hasil penelitian tersebut (Putri, 2026). Perbedaan tersebut perlu dipahami dengan mempertimbangkan karakteristik sampel, cakupan perangkat yang digunakan, dan metode pengukuran. Nuraini dan Wardhani menggunakan satu pertanyaan dengan pilihan durasi kurang dari atau lebih dari satu jam, sedangkan penelitian ini menghitung rata-rata tertimbang penggunaan layar pada hari biasa dan akhir pekan. Oleh karena itu, perbedaan persentase tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai peningkatan penggunaan layar dari waktu ke waktu.

Keunggulan operasional penelitian ini terletak pada pengukuran yang mempertahankan variasi durasi dalam satuan waktu sekaligus memperhitungkan komposisi hari dalam satu pekan. Pendekatan tersebut melengkapi pengukuran kategorikal pada penelitian sebelumnya karena memungkinkan analisis hubungan menggunakan data durasi kontinu. Penyajian kategori juga membantu menerjemahkan hasil penelitian menjadi informasi yang lebih mudah dipahami oleh orang tua dan pendidik. Meskipun demikian, rata-rata durasi mingguan tidak menunjukkan kepatuhan terhadap acuan durasi pada setiap hari dan tidak secara langsung menjelaskan perbedaan pola penggunaan antara hari biasa dan akhir pekan.

Acuan satu jam per hari dalam rekomendasi (AAP, 2016) menempatkan pembatasan durasi sebagai salah satu aspek yang perlu diperhatikan bersama pemilihan konten berkualitas dan pendampingan orang dewasa (Fitriyati Erna, 2024). Dengan demikian, temuan mengenai tingginya proporsi penggunaan layar yang melampaui acuan tersebut mendukung perlunya peninjauan rutinitas digital keluarga secara menyeluruh. Penerapannya dapat dilakukan melalui pencatatan durasi penggunaan, kesepakatan waktu penggunaan perangkat, dan penyediaan kegiatan bermain bersama anak. Langkah-langkah tersebut merupakan implikasi praktis berdasarkan temuan dan literatur, bukan intervensi yang telah diuji efektivitasnya dalam penelitian ini.

b. Hubungan Durasi Screen Time dengan Perkembangan Sosial Emosional

Penelitian ini menemukan hubungan negatif yang signifikan antara durasi *screen time* dan perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun, dengan koefisien korelasi Spearman (rs) sebesar −0,298 dan nilai signifikansi 0,027. Temuan tersebut menjawab rumusan masalah kedua dan menunjukkan bahwa durasi penggunaan layar yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan skor perkembangan sosial emosional yang lebih rendah. Berdasarkan pedoman interpretasi Sugiyono (2022), kekuatan hubungan tersebut tergolong rendah.

Secara konseptual, hubungan negatif tersebut dapat dikaitkan dengan pentingnya pengalaman interaksi langsung dalam mengembangkan berbagai aspek sosial emosional anak. Pada indikator empati, interaksi langsung memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenali dan memahami perasaan orang lain melalui komunikasi serta pengalaman bersama. Pada indikator kerja sama dan berbagi, keterampilan tersebut berkembang melalui kegiatan bermain kelompok, bergantian menggunakan benda, berbagi peran, dan menyelesaikan persoalan bersama teman sebaya. Aktivitas tersebut memerlukan keterlibatan sosial secara langsung dan berulang. Sementara itu, kemampuan mengenali dan mengelola emosi berkembang melalui pembiasaan serta interaksi yang konsisten dalam keluarga maupun lingkungan pendidikan. Penggunaan perangkat digital yang tidak disertai pengaturan waktu berpotensi mengurangi kesempatan anak untuk mengikuti aktivitas sosial tersebut. Namun, respons anak terhadap aturan penggunaan perangkat juga dipengaruhi oleh konsistensi pengasuhan, kebiasaan keluarga, dan pengalaman mengikuti aturan dalam kegiatan sehari-hari.

Rendahnya kekuatan hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik perkembangan sosial emosional anak yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Perkembangan sosial emosional tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan penggunaan media digital, tetapi juga dengan kualitas pengasuhan, komunikasi keluarga, pengalaman bermain, hubungan dengan teman sebaya, serta lingkungan pendidikan. Dalam perspektif model bioekologis (Bronfenbrenner & Morris, 2006), perkembangan anak berlangsung melalui interaksi timbal balik yang berulang antara individu dan lingkungan terdekatnya. Interaksi dengan orang tua, guru,

dan teman sebaya memberikan kesempatan bagi anak untuk mempraktikkan pengendalian emosi, kerja sama, empati, dan keterampilan menyelesaikan konflik. Berdasarkan perspektif tersebut, durasi *screen time* hanya merepresentasikan salah satu aspek lingkungan aktivitas anak. Anak dengan durasi penggunaan layar yang relatif tinggi belum tentu menunjukkan kemampuan sosial emosional yang rendah apabila tetap memperoleh pengalaman interaksi langsung yang memadai. Sebaliknya, durasi penggunaan layar yang rendah tidak secara otomatis menjamin perkembangan sosial emosional yang optimal. Penjelasan ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel dapat berbeda berdasarkan karakteristik lingkungan perkembangan masing-masing anak.

Selain faktor lingkungan, rendahnya koefisien korelasi dapat dipahami melalui keterbatasan durasi sebagai indikator tunggal pengalaman penggunaan media digital. Penelitian ini mengukur *screen time* berdasarkan rata-rata durasi penggunaan layar pada hari biasa dan akhir pekan, tetapi belum membedakan jenis konten, tujuan penggunaan, situasi penggunaan, dan keterlibatan orang tua. Padahal, penggunaan layar untuk menonton tayangan secara pasif dapat memberikan pengalaman yang berbeda dibandingkan dengan penggunaan media edukatif secara interaktif bersama orang tua. (Mallawaarachchi et al., 2026) menemukan bahwa konteks penggunaan layar, termasuk kesesuaian konten dan penggunaan perangkat oleh pengasuh selama rutinitas bersama anak, berkaitan dengan luaran psikososial anak. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan layar dan perkembangan anak tidak dapat dijelaskan hanya melalui jumlah waktu penggunaan. Dengan demikian, rendahnya koefisien korelasi dalam penelitian ini mungkin berkaitan dengan adanya variasi pengalaman digital yang tidak tercakup dalam pengukuran durasi. Meskipun demikian, penjelasan tersebut masih bersifat interpretatif karena kualitas konten dan pendampingan orang tua tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini.

Arah hubungan tersebut konsisten dengan temuan (Nuraini & Wardhani, 2023) mengenai keterkaitan durasi penggunaan *gadget* dengan perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian (Oflu et al., 2021), yang melaporkan hubungan antara penggunaan layar secara berlebihan dan ketidakstabilan emosi pada anak prasekolah. Namun, Oflu et al. membandingkan anak usia 2–5 tahun dengan durasi penggunaan layar kurang dari satu jam dan lebih dari empat jam per hari. Sementara itu, penelitian ini mencakup rentang durasi penggunaan antara 0,50–3,50 jam per hari (Horowitz et al., 2026). Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini melengkapi literatur dengan memberikan bukti mengenai hubungan durasi penggunaan layar pada rentang yang tidak mencakup kelompok paparan lebih dari empat jam sebagaimana ditemukan dalam penelitian Oflu et al.

Hasil ini juga memiliki kesesuaian konseptual dengan meta-analisis (Eirich et al., 2022), yang menemukan hubungan kecil tetapi signifikan antara durasi penggunaan layar dan masalah perilaku internalisasi maupun

eksternalisasi. Perbedaan tanda koefisien perlu dipahami berdasarkan konstruk yang diukur. Penelitian ini menilai perkembangan sosial emosional, sehingga hubungan negatif menunjukkan kecenderungan skor kemampuan yang lebih rendah pada durasi penggunaan layar yang lebih tinggi. Sebaliknya, hubungan positif dengan skor masalah perilaku menunjukkan kecenderungan masalah perilaku yang lebih tinggi. Kedua arah hubungan tersebut tidak saling bertentangan karena konstruk yang diukur memiliki orientasi berbeda. Namun, besar koefisien korelasi tidak dapat dibandingkan secara langsung karena adanya perbedaan usia subjek, instrumen pengukuran, dan rancangan penelitian.

Temuan (Madigan et al., 2019) dan (Takahashi et al., 2023) memperluas konteks interpretasi hasil penelitian ini. Kedua penelitian longitudinal tersebut menghubungkan penggunaan layar pada usia lebih dini dengan hasil perkembangan pada pengukuran berikutnya. (Madigan et al., 2019) menelaah hasil skrining perkembangan, sedangkan (Takahashi et al., 2023) menemukan hubungan antara penggunaan layar dan keterlambatan perkembangan komunikasi serta pemecahan masalah. Penelitian ini memberikan fokus yang lebih spesifik pada perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun. Kontribusinya terletak pada kekhususan ranah perkembangan, kelompok usia, dan konteks lokal, sementara penelitian longitudinal memberikan informasi mengenai urutan waktu yang tidak dapat ditentukan melalui analisis korelasional dalam penelitian ini.

Hubungan tersebut juga dapat dianalisis melalui model bioekologis (Bronfenbrenner & Morris, 2006), khususnya konsep proses proksimal (*proximal processes*). Model ini menjelaskan bahwa perkembangan berlangsung melalui interaksi timbal balik yang berulang antara anak dan lingkungan terdekatnya. Dalam kehidupan sehari-hari, percakapan dengan orang tua, permainan bersama teman sebaya, dan kegiatan keluarga menyediakan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan kemampuan sosial emosional. Berdasarkan kerangka ini, durasi penggunaan layar menjadi relevan ketika berkaitan dengan kesempatan anak untuk terlibat dalam interaksi tersebut. Hubungan negatif yang ditemukan konsisten dengan kemungkinan bahwa penggunaan layar yang lebih lama menyertai berkurangnya kesempatan berinteraksi yang mendukung perkembangan anak. Namun, penelitian ini tidak mengukur proses proksimal secara langsung, sehingga penjelasan tersebut merupakan interpretasi teoretis terhadap hubungan yang ditemukan.

Teori kognitif sosial (Bandura, 2001) memperjelas proses pembelajaran perilaku yang mungkin mendasari hubungan tersebut. Anak mempelajari perilaku melalui pengamatan terhadap model serta pengalaman dalam lingkungan sosial. Dalam konteks penelitian ini, interaksi langsung menyediakan kesempatan bagi anak untuk mengamati cara orang lain mengelola emosi, menunjukkan empati, bekerja sama, dan mengikuti aturan (Khamenehei & Tokarskaya, 2026). Anak kemudian dapat mempraktikkan perilaku tersebut serta memperoleh tanggapan dari orang tua atau teman

sebaya. Apabila penggunaan layar mengambil sebagian waktu untuk kegiatan tersebut, kesempatan anak dalam mempraktikkan keterampilan sosial dapat berkurang. Dengan demikian, temuan korelasi negatif memiliki kesesuaian konseptual dengan pentingnya pengalaman belajar sosial. Teori ini juga mengakui bahwa media dapat menyediakan model perilaku, sehingga kualitas konten dan pendampingan orang tua tetap relevan dalam menafsirkan penggunaan layar (Alabdouli & Alhashmi, 2026).

Dukungan empiris yang paling dekat dengan penelitian ini berasal dari (Nuraini & Wardhani, 2023), yang menemukan hubungan signifikan antara durasi bermain *gadget* dan perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun. Kesamaan kelompok usia dan variabel perkembangan menjadikan penelitian tersebut sebagai pembanding yang relevan. Hasil penelitian ini memperkuat konsistensi arah temuan pada konteks Gedongan dan Fajar Indah. Kontribusi tambahannya terletak pada pengukuran durasi sebagai rata-rata tertimbang antara hari biasa dan akhir pekan serta penggunaan durasi kontinu dalam analisis. Pendekatan tersebut melengkapi penelitian Nuraini dan Wardhani yang mengelompokkan penggunaan menjadi kurang dari atau lebih dari satu jam per hari.

Temuan ini juga sejalan dengan meta-analisis (Eirich et al., 2022), yang mengidentifikasi hubungan kecil tetapi signifikan antara durasi penggunaan layar dan masalah perilaku internalisasi maupun eksternalisasi. Keselarasan tersebut terutama terletak pada adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan relatif kecil. Perbedaan arah tanda koefisien mencerminkan perbedaan orientasi pengukuran. Penelitian ini mengukur kemampuan sosial emosional, sehingga hubungan negatif menunjukkan kecenderungan kemampuan yang lebih rendah pada durasi penggunaan layar yang lebih tinggi (Townes, 2026). Sebaliknya, hubungan positif pada pengukuran masalah perilaku menunjukkan kecenderungan munculnya masalah perilaku yang lebih banyak. Dengan demikian, kedua hasil mendukung pola konseptual yang sejalan, meskipun konstruk dan besar koefisiennya tidak dapat disamakan secara langsung.

Kekuatan hubungan yang rendah juga dapat dipahami melalui *Differential Susceptibility to Media Effects Model* dari (Valkenburg & Peter, 2013). Model ini menjelaskan bahwa respons individu terhadap media dapat berbeda berdasarkan karakteristik disposisional, tahap perkembangan, dan lingkungan sosial. Dalam penelitian ini, kerangka tersebut membantu menjelaskan mengapa hubungan antara durasi penggunaan layar dan perkembangan sosial emosional menunjukkan hasil yang signifikan, tetapi memiliki kekuatan yang rendah. Anak dengan durasi penggunaan layar yang serupa tidak selalu menunjukkan skor sosial emosional yang sama. Penjelasan ini tidak mengurangi arti signifikansi temuan, tetapi menempatkannya dalam konteks variasi perkembangan anak. Meskipun demikian, penelitian ini belum menguji faktor-faktor tersebut sebagai variabel moderator dalam hubungan antara kedua variabel.

Penelitian (Mallawaarachchi et al., 2026) semakin memperkuat pentingnya konteks penggunaan media digital tersebut. Kajian mereka menunjukkan bahwa konten yang tidak sesuai dengan usia anak dan penggunaan layar oleh pengasuh selama rutinitas bersama anak berkaitan dengan luaran psikososial yang kurang baik. Temuan ini membantu menafsirkan koefisien korelasi rs = −0,298, yaitu bahwa durasi penggunaan layar memiliki hubungan dengan perkembangan sosial emosional, tetapi pengalaman digital anak juga mencakup isi media dan situasi penggunaannya. Oleh karena itu, hasil penelitian mendukung pentingnya memperhatikan durasi penggunaan layar sekaligus membuka ruang untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperoleh dukungan konseptual dari model bioekologis dan teori kognitif sosial, serta dukungan empiris dari berbagai penelitian mengenai durasi penggunaan layar dan perkembangan anak. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel telah tercapai. Kontribusi penelitian ini terletak pada penambahan bukti empiris dalam konteks lokal bahwa durasi penggunaan layar selama satu pekan berkaitan secara negatif dan signifikan dengan perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun. Implikasi praktisnya adalah perlunya memperhatikan pengaturan durasi penggunaan layar yang disertai penyediaan kesempatan bagi anak untuk bermain, berkomunikasi, dan mempraktikkan keterampilan sosial. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain korelasional, hasil tersebut tidak membuktikan bahwa pengurangan durasi penggunaan layar saja akan menyebabkan peningkatan perkembangan sosial emosional anak.

E. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata durasi *screen time* anak usia 4–5 tahun di Gedongan dan Fajar Indah mencapai 1,82 jam per hari, dengan 83,6% anak memiliki durasi penggunaan layar yang melampaui acuan satu jam per hari. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan rendah antara durasi *screen time* dan perkembangan sosial emosional anak (r_s = −0,298; p = 0,027). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan layar, semakin rendah kecenderungan skor perkembangan sosial emosional anak. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua dalam mengatur durasi penggunaan layar secara konsisten, mendampingi aktivitas digital anak, serta menyediakan kesempatan bagi anak untuk bermain dan berinteraksi secara langsung dengan keluarga maupun teman sebaya. Pendidik PAUD juga dapat mendukung upaya tersebut melalui kegiatan bermain kooperatif, pembiasaan berbagi, dan aktivitas yang melatih kemampuan pengelolaan emosi. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena pengukuran didasarkan pada laporan orang tua dan hanya berfokus pada durasi penggunaan layar, tanpa mengukur kualitas konten maupun bentuk pendampingan orang tua. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan observasi langsung dan karakteristik

penggunaan media digital guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perkembangan sosial emosional anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

Alabdouli, N. A., & Alhashmi, S. M. (2026). AI Sophistication and Big Data Organisational Culture as Dual Drivers of Customer Experience and Public Trust in UAE Government Services. *Sustainability (Switzerland)*, *18*(17). https://doi.org/10.3390/su18178927

Asshidiqie Binar, H. P. (2013). PERBEDAAN JUMLAH ASUPAN ENERGI, LEMAK, SERAT DAN NATRIUM BERDASARKAN KATEGORI SCREEN-TIME VIEWING PADA ANAK OBESITAS USIA 9-12 TAHUN. *Journal of Nutrition College*, *Vol 2*, *No 3 (2013): Juli 2013*, 403–410.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory. Englewood Cliffs*. Prentice-Hall.

Beaumont, C. C., & van Schalkwyk, I. (2026). Improving adolescent well-being by incorporating emotional intelligence in mainstream curriculum content and teaching strategies. *South African Journal of Education*, *46*(2). https://doi.org/10.15700/saje.v46n2a2597

Boyes, M., McNatty, S., & Parker, S. (2026). Developing emotional intelligence through affective outdoor learning. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *26*(3), 805–827. https://doi.org/10.1080/14729679.2026.2686120

De Lourdes MARTÍN-PÉREZ, Á., & Gascón-Cánovas, J. J. (2026). Can Peer Victimization Invalidate the Positive Effect of Emotional Intelligence on Adolescents' Health-Related Quality of Life? *Journal of School Health*, *96*(4). https://doi.org/10.1111/josh.70129

Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D. A., & Madigan, S. (2022). Association of Screen Time With Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, *79*(5), 393–405. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0155

Fadhil, M. S. (2025). A Pemahaman Perkembangan Kognitif dan Sosial Emosional Anak Sebagai Dasar Desain Pembelajaran MISD: Pemahaman Perkembangan Kognitif dan Sosial Emosional Anak Sebagai Dasar Desain Pembelajaran MISD. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan IPS*, *Vol. 19 No. 2 (2025): JPPI Vol. 19 No. 2*, 123–128.

Fitriyati Erna, L. J. (2024). Pengembangan Media Papan Sosial Emosional (Pansos) untuk Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pelita PAUD*, *Vol 8 No 2 (2024): Jurnal Pelita PAUD*, 532–538.

Habiby, N. A. P. W. N. (2025). Hubungan Interaksi Teman Sebaya terhadap Kecerdasan Emosional Untuk Pengembangan Sosial dan Emosional Bagi Siswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, *Vol. 14 No. 2 Mei (2025): Didaktika Jurnal Kependidikan*, 1773–1786.

Horowitz, E., Kaminsky, A., Sidhu, M., Fay, M., Geis, G., D'Agostino, L., Bachman, W., Barry, S., & Ostrov, B. E. (2026). Feasibility and impact of emotional intelligence training in preclinical medical education. *BMC Medical Education*, *26*(1). https://doi.org/10.1186/s12909-026-08581-5

Khamenehei, N., & Tokarskaya, L. V. (2026). Emotional, Social, and Moral Intelligence in the Works of Sa'di Shirazi: A Psychological Interpretation of Gulistan and Būstān. *Changing Societies and Personalities*, *10*(1), 176–192. https://doi.org/10.15826/csp.2026.10.1.379

Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatrics*, *173*(3), 244–250. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056

Mallawaarachchi, S., Neilsen-hewett, C., & Howard, S. J. (2026). Kemampuan anak usia dini untuk beralih dari menonton tayangan ke bermain aplikasi serta peran regulasi diri. *International Journal of Child-Computer Interaction*, *48*(December 2025), 100827. https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2026.100827

Mardliyah, S. (2023). Dilema Keluarga di Era Digitalisasi: Antara Kecanduan Gadget, Gangguan Emosional, Perilaku Sosial pada Anak Usia Dini dan Tawaran Sekolah Alternatif. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(1), 661–673. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3530

Mustabsyiroh. (2024). Lingkup perkembangan sosial emosional: mengembangkan kemampuan sosial emosional anak kelompok a melalui metode bercerita di RA. *Liberi*, *Vol. 3 No. 2 (2024): Jurnal Liberi: Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 76–102.

Muthmainah, S. U. M. (2026). Screen Time vs Quality Time dalam Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini: Tinjauan Pustaka. *Aulad: Journal on Early Childhood*, *Vol. 9 No. 1 (2026): January-April 2026*, 145–157.

Natasya, A. P. E. R. D. W. (2025). The Relationship between Parent's Role in Managing Screen Time and the Incidence of Speech Delay in Children Aged 1-3 Years at Tanah Kalikedinding Primary Health Center: Hubungan Peranan Orang Tua dalam Mengatur Screen Time dengan Kejadian Keterlambatan Bicara pada Anak Usia 1-3 Tahun di Puskesmas Tanah Kalikedinding. *Calvaria Medical Journal*, *Vol 3 No 2 (2025): Edisi Desember 2025*, 152–157.

Prayitno, S., Rusdianah, E., & Yuliana, F. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Sosial-Emosional pada Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *6*(5), 2229–2238. https://doi.org/10.37287/jppp.v6i5.3323

Putri, A. I. A. G. M. (2026). Integrasi Pembelajaran Sosial Emosional (SEL) dan Kecerdasan Emosional (EQ) untuk Memperkuat Karakter Siswa Sekolah Dasar: Systematic Literature Review (SLR). *Journal of Innovative and Creativity*, *Vol. 6 No. 1 (2026)*, 2123–2136.

Rachman Endang; Nugroho, Hary, S. A. S. (2024). Relationship between Screen Time and Cardiorespiratory Endurance in Mulawarman University Medical Students Hubungan Screen Time dengan Ketahanan Kardiorespirasi pada Mahasiswa

Kedokteran Universitas Mulawarman: The Relationship Between Screen Time and Cardiorespiratory Endurance in Medical Students at Mulawarman University. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, *Vol 9 No 1 (2024): Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 48–58.

Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and Interactive Media Use by Young Children: The Good, the Bad, and the Unknown. *Pediatrics*, *135*(1), 1–3. https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251

Sanders, R. P. V. T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Cruz, B. del P., Biddle, S. J. H., Taylor, R., Innes-Hughes, C., Salmela-Aro, K., Vasconcello, D., Wilhite, K., Tremaine, E., Booker, B., & Noetel, M. (2025). *Electronic screen use and children ' s socioemotional problems : a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies* (Vol. 151, Issue 5). https://doi.org/10.1037/bul0000468

Takahashi, I., Obara, T., Ishikuro, M., Murakami, K., Ueno, F., Noda, A., Onuma, T., Shinoda, G., Nishimura, T., Tsuchiya, K. J., & Kuriyama, S. (2023). Screen Time at Age 1 Year and Communication and Problem-Solving Developmental Delay at 2 and 4 Years. *JAMA Pediatrics*, *177*(10), 1039–1046. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.3057

Townes, J. (2026). Evaluating a personal mastery module amongst a university cohort. *Perspectives in Education*, *44*(3), 25–43. https://doi.org/10.38140/pie.v44i3.9211

Wardhani, J. D. (2026). *Penguatan Sinergi Guru PAUD dan Orang Tua dalam Membangun Fondasi Karakter Anak Menyongsong Wajib Belajar 13 Tahun Strengthening the Synergy Between PAUD Teachers and Parents in Building Children ' s Character Foundations Welcoming the 13-Year Compulsory Education*. *6*(5), 2589–2595. https://doi.org/10.59395/altifani.v6i5.1270

Wijastuti, F. N. N. S. S. I. W. R. (2026). Physical Therapy Education on Preventing Speech Delays by Limiting Screen Time at the Wonokoyo Neighborhood Health Post, Malang City : Penyuluhan Fisioterapi mengenai Pencegahan Speechdelay dengan Mengontrol Screen Time di Posyandu Kelurahan Wonokoyo, Kota Malang. *JATI EMAS (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat)*, *Vol. 10 No. 3 (2026): Jati Emas (Jurnal Aplikasi Teknik dan Pengabdian Masyarakat)*, 49–52.

Zulkarnaen, Z., Darsinah, D., & Wardhani, J. D. (n.d.). Penguatan Sinergi Guru PAUD dan Orang Tua dalam Membangun Fondasi Karakter Anak Menyongsong Wajib Belajar 13 Tahun. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(5 SE-Articles), 2589–2595. https://doi.org/10.59395/altifani.v6i5.1270