

Penggunaan Media Digital dan Perkembangan Sosial-Emosional Anak Usia Dini

Ulfa Arkhetafaza, Ardi Antoro, Feri Riski Dinata

Institut Agama Islam Al Hikmah Lampung, Indonesia

Email: ulfaarkheta99@gmail.com, feririskidinata@stitt-alhikmahwk.ac.id

Abstrak

Paparan media digital telah menjadi bagian dari keseharian anak usia dini, tetapi implikasinya terhadap perkembangan sosial-emosional tidak dapat dijelaskan hanya melalui durasi layar. Artikel ini bertujuan mensintesis bukti ilmiah mengenai hubungan penggunaan media digital dengan regulasi emosi, perilaku, kompetensi sosial, dan kualitas interaksi anak, sekaligus mengidentifikasi kondisi yang memperbesar risiko atau justru mendukung perkembangan. Penelitian menggunakan tinjauan literatur integratif dengan penelusuran artikel peer-reviewed yang relevan melalui basis data dan laman penerbit ilmiah. Literatur dianalisis secara tematik dengan memusatkan perhatian pada durasi dan pola penggunaan, kualitas konten, penggunaan media untuk menenangkan emosi, technoference, pendampingan orang dewasa, serta joint media engagement. Sintesis menunjukkan bahwa penggunaan layar yang tinggi, konten yang tidak sesuai usia, paparan televisi latar, dan penggunaan perangkat yang mengganggu rutinitas interaksi orang tua-anak cenderung berkaitan dengan hasil psikososial yang kurang menguntungkan. Penggunaan perangkat secara berulang sebagai strategi utama untuk menenangkan anak juga berhubungan secara dua arah dengan reaktivitas emosional. Sebaliknya, konten edukatif yang sesuai perkembangan, pendampingan aktif, percakapan selama penggunaan media, dan keterlibatan bersama orang tua dapat mendukung pembelajaran sosial, pengenalan emosi, komunikasi, dan perilaku prososial. Temuan menegaskan bahwa efek media digital bersifat kontekstual: kualitas konten, tujuan, cara penggunaan, dan apa yang tergantikan oleh waktu layar sama pentingnya dengan durasi. Oleh karena itu, teknologi sebaiknya diposisikan sebagai pelengkap, bukan pengganti, interaksi tatap muka, bermain aktif, dan pengalaman sosial anak.

Kata kunci: *Anak Usia Dini, Media Digital, Perkembangan Sosial-Emosional, Parental Mediation, Screen Time, Technoference*

PENDAHULUAN

Teknologi digital telah mengubah ekologi perkembangan anak usia dini. Smartphone, tablet, televisi terhubung, platform video, permainan digital, dan aplikasi pendidikan kini hadir dalam rutinitas keluarga dan lembaga pendidikan. Karena perangkat bersifat portabel, interaktif, dan tersedia hampir sepanjang waktu, konsep paparan media pada anak tidak lagi identik dengan menonton televisi. Penelitian kontemporer karena itu bergerak dari sekadar menghitung screen time menuju penilaian yang lebih komprehensif terhadap isi, konteks, tujuan, perangkat, dan pola interaksi yang menyertai penggunaan media (Barr et al., 2020; Swider-Cios et al., 2023).

Perubahan tersebut penting dikaji karena masa usia dini merupakan periode ketika regulasi emosi, kontrol perhatian, kemampuan memahami perspektif orang lain, empati, kerja sama, dan keterampilan berkomunikasi berkembang melalui pengalaman sosial yang berulang. Anak mempelajari cara menunggu giliran, menegosiasikan keinginan, membaca ekspresi wajah, menamai emosi, dan memperbaiki hubungan setelah konflik melalui interaksi

dengan orang tua, guru, dan teman sebaya. Apabila aktivitas digital mengambil porsi besar dari waktu terjaga, persoalannya bukan hanya jumlah menit di depan layar, melainkan kemungkinan terjadinya displacement terhadap percakapan, bermain bersama, aktivitas fisik, membaca, dan pengalaman sosial langsung (Dore et al., 2020; Ponti, 2023).

Bukti empiris memperlihatkan bahwa hubungan penggunaan media digital dan perkembangan sosial-emosional tidak bersifat linear. Studi kohort menunjukkan bahwa paparan layar yang tinggi dan menetap pada awal kehidupan berkaitan dengan peningkatan masalah emosional atau perilaku pada masa berikutnya (Liu et al., 2021). Meta-analisis yang lebih luas juga menemukan asosiasi kecil tetapi konsisten antara screen time dan masalah internalisasi maupun eksternalisasi (Eirich et al., 2022). Namun, korelasi tersebut tidak secara otomatis membuktikan kausalitas. Anak dengan temperamen lebih reaktif atau kemampuan regulasi diri yang lebih lemah dapat sekaligus memicu orang tua untuk lebih sering memberikan perangkat, sehingga arah hubungan dapat berjalan dua arah (Fitzpatrick et al., 2022; Radesky et al., 2023).

Selain durasi, konteks penggunaan menghasilkan perbedaan yang bermakna. Meta-analisis pada anak di bawah enam tahun menunjukkan bahwa konten yang tidak sesuai usia, televisi latar, dan penggunaan perangkat oleh pengasuh selama rutinitas anak berkaitan dengan hasil psikososial yang lebih buruk, sedangkan co-use dapat memberikan keuntungan pada sejumlah hasil perkembangan (Mallawaarachchi et al., 2024). Studi longitudinal yang lebih baru juga menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua secara langsung dalam joint media engagement lebih informatif untuk perilaku prososial daripada durasi layar atau aturan pembatasan semata (Chen & Yeung, 2026). Temuan ini memperkuat argumen bahwa diskusi tentang media digital pada anak perlu bergeser dari dikotomi 'baik versus buruk' menuju pertanyaan 'media apa, digunakan untuk apa, bersama siapa, dalam situasi apa, dan menggantikan aktivitas apa'.

Konteks keluarga menjadi semakin penting karena orang tua bukan hanya pengatur akses media, tetapi juga model penggunaan teknologi. Technoference, yaitu gangguan terhadap interaksi langsung akibat perhatian orang dewasa atau anak beralih ke perangkat digital, telah dikaitkan dengan masalah perilaku pada anak prasekolah (Sundqvist et al., 2020). Penggunaan smartphone bermasalah pada orang tua juga dapat memengaruhi fungsi anak melalui berkurangnya kualitas interaksi orang tua-anak (Yang et al., 2023). Sebaliknya, parental mediation yang aktif—misalnya menjelaskan isi, menghubungkan cerita dengan pengalaman anak, memberikan pertanyaan, dan bermain bersama—dapat mengubah media menjadi alat mediasi pembelajaran, bukan sekadar sumber stimulasi pasif (Scott, 2022; Soyoo et al., 2024).

Literatur mengenai media digital pada anak usia dini telah berkembang pesat, tetapi terdapat tiga persoalan yang masih perlu disintesis. Pertama, sebagian diskursus publik masih menyederhanakan risiko pada satu indikator, yaitu durasi, padahal jenis konten, tujuan penggunaan, dan pendampingan berperan penting. Kedua, kajian sosial-emosional sering terfragmentasi menjadi hasil perilaku, regulasi emosi, atau interaksi sosial tanpa menjelaskan mekanisme yang menghubungkan ketiganya. Ketiga, peran penggunaan perangkat oleh orang dewasa dan kualitas joint media engagement belum selalu ditempatkan sebagai bagian dari

ekologi perkembangan yang sama. Karena itu, kajian integratif diperlukan untuk menghubungkan temuan-temuan tersebut dalam satu kerangka yang lebih kontekstual.

Artikel ini bertujuan menganalisis penggunaan media digital dan perkembangan sosial-emosional anak usia dini melalui empat pertanyaan: (1) bagaimana durasi dan pola penggunaan berkaitan dengan perilaku dan regulasi emosi; (2) bagaimana konten dan tujuan penggunaan memodifikasi dampak; (3) bagaimana parental mediation, joint media engagement, dan technoference membentuk kualitas pengalaman digital; serta (4) implikasi apa yang dapat ditarik bagi keluarga dan lembaga PAUD. Kontribusi utama kajian ini adalah menempatkan durasi, konten, konteks sosial, dan pendampingan dalam satu kerangka sintesis sehingga media digital dipahami sebagai bagian dari lingkungan perkembangan, bukan sebagai faktor tunggal yang bekerja secara terpisah.

METODE

Penelitian menggunakan tinjauan literatur integratif untuk menggabungkan temuan studi empiris, tinjauan sistematis, meta-analisis, dan kajian konseptual yang relevan dengan media digital dan perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Pendekatan integratif dipilih karena pertanyaan kajian tidak hanya menilai besaran hubungan screen time dengan suatu luaran, tetapi juga membandingkan konteks penggunaan, mekanisme regulasi emosi, pola interaksi keluarga, dan bentuk pendampingan yang dilaporkan dalam desain penelitian yang beragam.

Penelusuran literatur dilakukan secara terarah melalui Google Scholar, PubMed/PubMed Central, ScienceDirect, ERIC, DOAJ, dan laman penerbit jurnal ilmiah. Kombinasi kata kunci yang digunakan meliputi digital media, screen time, screen exposure, smartphone, early childhood, preschool, social-emotional development, emotion regulation, behavior problems, prosocial behavior, parental mediation, joint media engagement, co-viewing, dan technoference. Literatur diprioritaskan pada publikasi 2020–2026 agar sintesis merepresentasikan ekosistem media yang relatif mutakhir. Sejumlah artikel sebelum 2020 dipertahankan apabila memberikan bukti empiris penting mengenai active mediation, co-viewing, atau joint media engagement.

Kriteria inklusi meliputi: (a) artikel ilmiah peer-reviewed dengan DOI atau laman jurnal yang dapat ditelusuri; (b) fokus pada anak usia dini/prasekolah atau menyajikan temuan yang relevan bagi kelompok usia tersebut; (c) mengkaji penggunaan media digital, layar, perangkat bergerak, atau praktik media keluarga; dan (d) membahas sekurang-kurangnya satu aspek sosial-emosional, seperti regulasi emosi, perilaku internalisasi/eksternalisasi, kompetensi sosial, empati, perilaku prososial, interaksi orang tua-anak, atau kualitas pendampingan. Artikel dikeluarkan apabila hanya membahas aspek teknis perangkat, kelompok usia yang tidak relevan tanpa implikasi untuk usia dini, atau tidak memiliki keterkaitan substantif dengan perkembangan sosial-emosional.

Sintesis akhir menggunakan 33 artikel ilmiah peer-reviewed yang memenuhi kriteria relevansi dan dapat ditelusuri melalui DOI atau laman jurnal. Analisis dilakukan melalui sintesis tematik. Setiap artikel dibaca untuk mengidentifikasi karakteristik paparan media, arah hubungan yang dilaporkan, faktor moderator atau mediator, serta implikasi perkembangan. Temuan kemudian dikelompokkan ke dalam lima tema: (1) durasi dan pola

paparan; (2) regulasi emosi dan perilaku; (3) kualitas konten dan tujuan penggunaan; (4) interaksi sosial, parental mediation, dan joint media engagement; serta (5) technoferece dan keseimbangan dengan aktivitas non-digital. Karena kajian ini bersifat integratif dan bukan meta-analisis baru, hasil disajikan sebagai sintesis kritis dan tidak digunakan untuk membuat estimasi efek gabungan atau klaim kausal yang melampaui bukti primer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Durasi dan pola paparan: penting, tetapi tidak memadai sebagai satu-satunya indikator

Literatur menunjukkan pola yang relatif konsisten bahwa paparan layar yang tinggi, terutama jika berlangsung menetap, berkaitan dengan risiko yang lebih besar terhadap masalah perilaku dan sosial-emosional. Dalam studi kohort kelahiran, Liu et al. (2021) melaporkan bahwa paparan screen time yang tinggi pada masa awal berkaitan dengan masalah emosional dan perilaku pada usia empat tahun. Hasil follow-up pada anak prasekolah juga menunjukkan bahwa penggunaan layar yang melebihi satu jam per hari dapat menjadi faktor risiko bagi masalah sosial-emosional, meskipun konten edukatif dan keterlibatan orang tua berfungsi sebagai faktor protektif (Xu et al., 2025).

Pada tingkat sintesis, Eirich et al. (2022) menemukan asosiasi antara screen time dan masalah internalisasi serta eksternalisasi pada anak, sedangkan Sticca et al. (2025) menekankan bahwa bukti perkembangan usia sangat dini bersifat heterogen karena variasi perangkat, konten, usia paparan, dan cara pengukuran. Dengan demikian, rekomendasi yang hanya menggunakan ambang waktu perlu dipahami sebagai instrumen praktis untuk membangun rutinitas, bukan sebagai penjelasan mekanisme perkembangan secara penuh.

Keterbatasan ukuran durasi menjadi semakin jelas dalam lingkungan media modern. Lima belas menit video edukatif yang ditonton bersama orang tua berbeda secara perkembangan dari durasi yang sama pada konten cepat, tidak sesuai usia, atau digunakan ketika anak seharusnya bercakap, makan bersama, dan bermain. Barr et al. (2020) karena itu mengusulkan penilaian paparan media keluarga yang memasukkan konten, konteks, perangkat, waktu, dan interaksi. Perspektif ini juga didukung oleh Mallawaarachchi et al. (2024), yang menunjukkan bahwa konteks penggunaan layar memiliki hubungan berbeda dengan luaran kognitif dan psikososial.

Regulasi emosi, penggunaan media untuk menenangkan anak, dan hubungan dua arah

Salah satu mekanisme penting dalam hubungan media digital dan perkembangan sosial-emosional adalah cara perangkat digunakan ketika anak mengalami frustrasi, bosan, atau marah. Perangkat digital dapat menurunkan distress dengan cepat, tetapi penggunaan berulang sebagai strategi utama untuk menenangkan anak berpotensi mengurangi kesempatan anak berlatih mengenali emosi, menoleransi ketidaknyamanan, meminta dukungan secara verbal, dan menggunakan strategi regulasi alternatif. Radesky et al. (2023) menemukan hubungan longitudinal dua arah antara frekuensi penggunaan perangkat untuk menenangkan anak dan reaktivitas emosional, terutama pada kelompok anak tertentu.

Temuan tersebut sejalan dengan Gordon-Hacker dan Gueron-Sela (2020), yang memperlihatkan hubungan antara penggunaan media oleh ibu untuk mengatur distress dan

negative emotionality pada masa toddler. Coyne et al. (2023) lebih jauh menunjukkan bahwa proses regulasi emosi berbasis media berkaitan dengan reaktivitas emosional, pengetahuan emosi, dan empati. Secara konseptual, temuan ini penting karena mencegah interpretasi yang terlalu sederhana: penggunaan perangkat dapat menjadi respons terhadap anak yang memang lebih reaktif, sekaligus berpotensi mempertahankan pola regulasi yang kurang adaptif.

Bukti bidireksional juga tampak pada hubungan antara screen media dan effortful control. Fitzpatrick et al. (2022) menunjukkan bahwa kontrol diri yang lebih rendah dapat memprediksi penggunaan layar lebih banyak, sementara paparan layar yang lebih tinggi juga dapat berhubungan dengan perkembangan kontrol yang kurang optimal. Wu et al. (2023) menambahkan bahwa kemampuan regulasi emosi dan companionship dari pengasuh dapat meredam hubungan antara paparan layar dan masalah perilaku. Karena itu, intervensi yang hanya mengurangi durasi tanpa memberikan alternatif strategi regulasi—seperti co-regulation, dialog emosi, permainan sensorimotor, dan rutinitas yang konsisten—berisiko tidak menyentuh mekanisme utama.

Kualitas konten dan tujuan penggunaan: dari stimulasi pasif menuju pengalaman belajar

Konten merupakan pembeda penting antara penggunaan media yang berpotensi mendukung dan yang berisiko mengganggu perkembangan. Swider-Cios et al. (2023) menyimpulkan bahwa konten yang cepat, tidak sesuai kemampuan kognitif anak, dan paparan tanpa pendampingan dapat mengganggu perkembangan, sedangkan materi yang dirancang sesuai usia dan digunakan bersama orang dewasa lebih berpotensi memberikan manfaat. Mallawaarachchi et al. (2024) secara khusus menemukan bahwa konten yang tidak sesuai usia berhubungan negatif dengan luaran psikososial.

Bukti dari studi pada keluarga migran berpendidikan tinggi menunjukkan bahwa konten edukatif dan keterlibatan orang tua pada awal pengukuran memprediksi risiko masalah sosial-emosional yang lebih rendah satu tahun kemudian (Xu et al., 2025). Di sisi pembelajaran, karakteristik penggunaan media seperti joint engagement dapat memengaruhi bagaimana anak memperoleh bahasa dan keterampilan literasi (Dore et al., 2020). Walaupun luaran tersebut tidak identik dengan kompetensi sosial-emosional, mereka memperlihatkan prinsip yang sama: media menjadi lebih bermakna ketika pengalaman digital memicu percakapan, respons, dan hubungan dengan pengalaman nyata anak.

Oleh karena itu, istilah 'konten edukatif' perlu digunakan secara hati-hati. Label edukatif pada aplikasi atau video tidak menjamin manfaat. Konten yang mendukung perkembangan seharusnya sesuai usia, memiliki alur yang dapat dipahami, tidak terlalu cepat, mendorong partisipasi, serta menyediakan peluang bagi anak untuk menghubungkan pesan digital dengan dunia nyata. Orang dewasa tetap dibutuhkan untuk membantu anak menamai emosi, memahami konsekuensi tindakan tokoh, dan menggeneralisasi nilai prososial ke dalam interaksi sehari-hari.

Temuan lintas desain juga memperkuat perlunya membaca penggunaan media secara multidimensional. Kajian lintas domain menunjukkan bahwa konsekuensi screen time dapat muncul pada aspek kognitif, bahasa, fisik, sekaligus sosial-emosional, tetapi sangat dipengaruhi karakteristik penggunaan (Panjeti-Madan & Ranganathan, 2023). Scoping review

mengenai penggunaan digital berlebihan pada anak prasekolah mengidentifikasi faktor anak, keluarga, dan lingkungan sebagai kontributor yang saling berhubungan (Wang et al., 2023). Pada kelompok prasekolah dengan persoalan perkembangan, perilaku, atau emosi, pola paparan layar juga berkaitan dengan keterampilan sosial-emosional (Kiing et al., 2024). Sementara itu, perspektif guru dan orang tua menunjukkan bahwa manfaat dan risiko media sangat bergantung pada cara orang dewasa mengatur serta memaknai penggunaannya (Monteiro et al., 2022). Temuan mengenai joint media engagement sejak masa bayi juga menegaskan bahwa kualitas keterlibatan orang tua merupakan komponen penting dalam memahami pengalaman media keluarga (Padilla-Walker et al., 2020).

Parental mediation dan joint media engagement sebagai faktor protektif

Parental mediation menjelaskan mengapa perangkat yang sama dapat menghasilkan pengalaman perkembangan yang berbeda. Scott (2022) menunjukkan bahwa keluarga tidak hanya melakukan pembatasan, tetapi juga strategi aktif seperti extending dan relating—menghubungkan minat media anak dengan aktivitas baru dan pengalaman non-digital. Soyoo et al. (2024) juga menemukan bahwa mediasi orang tua dapat mendukung literasi digital dan berbagai bentuk pembelajaran ketika penggunaan teknologi berlangsung dalam relasi yang responsif.

Konsep joint media engagement (JME) menekankan penggunaan media secara bersama yang disertai komunikasi, koordinasi perhatian, dan scaffolding. Koch et al. (2025) mengembangkan instrumen untuk mengukur JME pada anak usia satu hingga lima tahun, yang menegaskan bahwa sekadar berada di ruangan yang sama tidak identik dengan keterlibatan bersama. Luo et al. (2025) mengidentifikasi beragam bentuk JME, mulai dari co-viewing hingga parent-child interaction dan scaffolding, serta menunjukkan bahwa manfaatnya bergantung pada kualitas interaksi.

Temuan longitudinal Chen dan Yeung (2026) sangat relevan untuk aspek sosial-emosional: parental joint media engagement berhubungan positif dengan perilaku prososial anak, sedangkan durasi layar dan rule-setting tidak menunjukkan hubungan langsung yang sama. Temuan ini tidak berarti pembatasan waktu tidak penting, tetapi menunjukkan bahwa pembatasan perlu dilengkapi keterlibatan aktif. Studi klasik tentang active mediation pada program anak juga menemukan hubungan dengan perkembangan sosial dan emosional yang lebih baik (Rasmussen et al., 2016), sedangkan co-viewing dapat meningkatkan pembelajaran dari video pada anak kecil (Strouse et al., 2018).

Dalam praktik keluarga, mediasi aktif dapat dilakukan melalui pertanyaan sederhana: 'Tokoh itu sedang merasa apa?', 'Mengapa ia sedih?', 'Apa yang bisa kita lakukan jika teman kita seperti itu?', atau 'Ayo kita coba permainan ini tanpa layar'. Percakapan tersebut memindahkan pusat pengalaman dari layar menuju hubungan anak-orang dewasa. Goodall et al. (2025) menunjukkan bahwa praktik parental mediation pada anak sangat muda bersifat dinamis dan kontekstual; karena itu, dukungan bagi orang tua perlu realistis terhadap rutinitas, sumber daya, dan kebutuhan keluarga, bukan hanya berupa larangan.

Technoference dan kualitas interaksi sosial langsung

Perhatian terhadap media anak perlu diimbangi dengan perhatian terhadap media orang dewasa. Technoference terjadi ketika notifikasi, pengecekan smartphone, atau aktivitas digital

memutus aliran interaksi orang tua-anak. Pada usia prasekolah, Sundqvist et al. (2020) menemukan bahwa technoferece yang bersumber dari penggunaan media orang tua berkontribusi terhadap variasi masalah perilaku anak. Yang et al. (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan smartphone bermasalah pada orang tua berkaitan dengan kesulitan fungsi eksekutif anak melalui technoferece.

Secara perkembangan, gangguan berulang terhadap responsivitas orang tua dapat mengurangi kesempatan anak memperoleh kontingensi sosial (respons tepat waktu terhadap tatapan, ucapan, pertanyaan, atau sinyal emosional). Walaupun perangkat diperlukan untuk pekerjaan dan komunikasi keluarga, rutinitas tertentu dapat dilindungi sebagai ruang interaksi dengan gangguan minimal, misalnya ketika makan, membaca buku, bermain bersama, dan menjelang tidur. Perspektif ini menempatkan 'kesehatan digital keluarga' sebagai isu relasional, bukan hanya disiplin anak.

Hubungan media dan perilaku juga harus dibaca dalam konteks situasi. Gueron-Sela et al. (2023) menunjukkan bahwa selama periode lockdown, screen time, penggunaan media untuk mengatur distress, dan televisi latar berkorelasi dengan masalah perilaku secara bersamaan, tetapi tidak semuanya memprediksi masalah pascalockdown secara longitudinal. Temuan tersebut mengingatkan bahwa stres keluarga, keterbatasan ruang bermain, tuntutan kerja orang tua, dan perubahan rutinitas dapat memengaruhi baik penggunaan media maupun perilaku anak.

Pengalaman pandemi juga memberikan ilustrasi mengenai pentingnya konteks. Studi pada keluarga dengan anak di bawah tujuh tahun menemukan keterkaitan antara peningkatan paparan layar selama pembatasan sosial dan masalah emosional-perilaku, tetapi interpretasinya harus mempertimbangkan perubahan rutinitas, stres keluarga, dan berkurangnya kesempatan aktivitas di luar rumah (Monteiro et al., 2021). Karena itu, screen time tidak seharusnya diperlakukan sebagai variabel yang terlepas dari kondisi ekologis tempat anak hidup.

Keseimbangan aktivitas dan prinsip displacement

Pertanyaan yang paling relevan bagi perkembangan bukan hanya berapa lama layar digunakan, tetapi aktivitas apa yang hilang ketika layar digunakan. Apabila waktu layar menggantikan tidur, permainan fisik, eksplorasi, membaca bersama, percakapan, atau bermain dengan teman, maka risiko perkembangan lebih besar. Sebaliknya, ketika penggunaan media singkat, berkualitas, dan ditempatkan sebagai bagian kecil dari rutinitas yang kaya interaksi, dampaknya berbeda.

Temuan Sugiyama et al. (2023) menunjukkan bahwa outdoor play dapat memitigasi sebagian hubungan antara screen time dan luaran neurodevelopmental. Pedoman aktivitas anak usia di bawah lima tahun juga menempatkan perilaku sedentari berbasis layar dalam satu keseimbangan 24 jam bersama aktivitas fisik dan tidur (Willumsen & Bull, 2020). Ponti (2023) karena itu menekankan promosi perkembangan sehat melalui kebiasaan media keluarga yang mempertimbangkan kualitas konten dan rutinitas lain, bukan sekadar menghitung menit secara terpisah.

Kerangka tersebut dapat diringkas menjadi empat pertanyaan praktis: durasi (berapa lama dan kapan media digunakan); konten (apa yang dilihat atau dimainkan anak); konteks

(apakah anak menggunakan media sendiri atau dalam interaksi); dan displacement (aktivitas perkembangan apa yang berkurang karena penggunaan media). Empat dimensi ini lebih sesuai dengan bukti kontemporer dibandingkan pendekatan tunggal yang hanya memosisikan perangkat sebagai penyebab langsung.

Tabel 1. Kerangka sintesis penggunaan media digital dan perkembangan sosial-emosional anak usia dini

Dimensi	Pola yang meningkatkan risiko	Pola yang lebih mendukung	Rujukan representatif
Durasi dan pola	Paparan tinggi/menetas; penggunaan menggeser bermain, tidur, atau interaksi langsung.	Durasi terstruktur dan seimbang dengan aktivitas fisik, tidur, bermain, dan percakapan.	Liu et al. (2021); Eirich et al. (2022); Xu et al. (2025)
Konten dan tujuan	Konten tidak sesuai usia, terlalu cepat, pasif, atau digunakan terutama sebagai pengalih distress.	Konten sesuai perkembangan, tujuan jelas, dan dihubungkan dengan pengalaman nyata.	Swider-Cios et al. (2023); Mallawaarachchi et al. (2024)
Regulasi emosi	Perangkat menjadi strategi utama untuk menghentikan marah/bosan sehingga latihan regulasi alternatif berkurang.	Orang dewasa melakukan co-regulation dan menggunakan media hanya sebagai salah satu alat, bukan respons otomatis.	Gordon-Hacker & Gueron-Sela (2020); Radesky et al. (2023); Coyne et al. (2023)
Pendampingan	Solo use, aturan tanpa dialog, atau pendampingan pasif.	Active mediation, co-use, percakapan, scaffolding, dan joint media engagement.	Scott (2022); Soyoof et al. (2024); Chen & Yeung (2026)
Interaksi keluarga	Technoference dan penggunaan perangkat orang tua yang memutus perhatian selama rutinitas bersama.	Zona/rutinitas rendah gangguan digital untuk makan, bermain, membaca, dan menjelang tidur.	Sundqvist et al. (2020); Yang et al. (2023)

Implikasi Praktis bagi Orang Tua Dan Lembaga Paud

Sintesis ini menghasilkan beberapa implikasi praktis. Pertama, orang tua dan guru perlu beralih dari pendekatan yang hanya berorientasi pada larangan menuju pengelolaan pengalaman digital. Pemilihan konten, waktu penggunaan, konteks sosial, dan transisi dari aktivitas digital ke aktivitas nyata perlu direncanakan. Aturan yang sederhana dan konsisten lebih efektif apabila disertai alasan dan teladan penggunaan perangkat dari orang dewasa.

Kedua, perangkat sebaiknya tidak menjadi respons otomatis setiap kali anak bosan, marah, menunggu, atau mengalami konflik. Pada situasi tersebut, orang dewasa dapat memprioritaskan strategi regulasi yang melibatkan relasi: menamai emosi, memberikan pilihan, bernapas bersama, bergerak, bercerita, atau menunggu dengan dukungan. Jika media digunakan, pengalaman dapat diakhiri dengan percakapan atau aktivitas non-digital yang relevan sehingga anak tidak hanya belajar bahwa distress selalu diselesaikan oleh layar.

Ketiga, lembaga PAUD dapat mengembangkan literasi media keluarga sebagai bagian dari kemitraan dengan orang tua. Materi pendampingan sebaiknya mencakup kualitas konten, active mediation, penggunaan media orang tua, technoference, rutinitas tidur, dan pentingnya bermain langsung. Guru juga dapat mengobservasi perubahan keterampilan menunggu giliran, komunikasi, ekspresi emosi, dan kerja sama sebagai indikator yang lebih bermakna daripada sekadar menanyakan berapa jam anak menggunakan gadget.

Keempat, penggunaan media di kelas perlu memiliki tujuan pedagogis yang eksplisit. Video pendek, cerita digital, atau permainan interaktif dapat digunakan untuk memicu diskusi emosi dan perilaku prososial, tetapi harus diikuti dialog, permainan peran, kegiatan seni, atau interaksi kelompok. Dengan prinsip tersebut, media berfungsi sebagai stimulus awal yang memperkaya pengalaman, bukan menggantikan relasi sosial yang justru menjadi medium utama perkembangan sosial-emosional.

Keterbatasan Penelitian

Kajian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sebagai tinjauan integratif, penelusuran tidak dirancang sebagai systematic review dengan registrasi protokol dan meta-analisis baru; karena itu, kesimpulan diarahkan pada pemetaan pola temuan dan mekanisme, bukan estimasi besaran efek gabungan. Kedua, sebagian besar studi mengandalkan laporan orang tua untuk screen time dan perilaku anak sehingga rentan terhadap recall bias dan common-method bias. Ketiga, istilah screen time menggabungkan aktivitas yang sangat heterogen, mulai dari video pasif hingga permainan interaktif dan video call.

Keempat, bukti kausal masih terbatas. Hubungan dua arah antara karakteristik anak, stres pengasuhan, dan penggunaan media menuntut lebih banyak studi longitudinal, eksperimen naturalistik, dan pengukuran pasif yang sensitif terhadap konteks. Riset mendatang juga perlu memperluas bukti pada keluarga di negara berpendapatan rendah dan menengah, termasuk Indonesia, karena pola akses perangkat, struktur keluarga, praktik pengasuhan, dan ekologi PAUD dapat berbeda. Pengembangan instrumen yang mengukur kualitas joint media engagement, technoference, konten, dan displacement secara bersamaan akan menghasilkan pemahaman yang lebih akurat daripada pengukuran durasi tunggal.

KESIMPULAN

Penggunaan media digital pada anak usia dini tidak memiliki dampak sosial-emosional yang seragam. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa paparan layar yang tinggi dan menetap, konten yang tidak sesuai usia, penggunaan perangkat sebagai strategi utama untuk menenangkan anak, televisi latar, dan technoference cenderung berkaitan dengan regulasi emosi, perilaku, atau kualitas interaksi yang kurang menguntungkan. Namun, asosiasi tersebut dipengaruhi karakteristik anak dan keluarga serta dapat bersifat dua arah, sehingga tidak tepat dimaknai sebagai hubungan sebab-akibat sederhana.

Sebaliknya, media digital dapat menjadi bagian dari pengalaman perkembangan yang konstruktif apabila kontennya sesuai usia, tujuannya jelas, penggunaannya terbatas dan seimbang, serta melibatkan active parental mediation dan joint media engagement. Percakapan, scaffolding, dan keterhubungan antara pengalaman digital dan pengalaman nyata merupakan komponen yang menentukan apakah media memperkaya atau justru menggantikan proses sosial yang penting.

Dengan demikian, prinsip utama penggunaan media pada anak usia dini bukan hanya 'mengurangi layar', tetapi mengelola durasi, konten, konteks, dan displacement secara bersamaan. Teknologi perlu ditempatkan sebagai pelengkap pembelajaran dan relasi, bukan sebagai pengganti bermain, aktivitas fisik, komunikasi tatap muka, dan co-regulation dengan orang dewasa. Orang tua, guru, dan lembaga PAUD memiliki peran bersama untuk membangun ekologi digital yang aman, responsif, dan sesuai kebutuhan perkembangan sosial-emosional anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Barr, R., Kirkorian, H., Radesky, J., Coyne, S., Nichols, D., Blanchfield, O., Rusnak, S., Stockdale, L., Ribner, A., Durnez, J., Epstein, M., Heimann, M., Koch, F.-S., Sundqvist, A., Birberg-Thornberg, U., Konrad, C., Slussareff, M., Bus, A., Bellagamba, F., & Fitzpatrick, C. (2020). Beyond screen time: A synergistic approach to a more comprehensive assessment of family media exposure during early childhood. *Frontiers in Psychology, 11*, 1283. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01283>
- Chen, X., & Yeung, W.-J. J. (2026). Association between preschool children's media use, parental joint media engagement and prosocial behavior: A longitudinal cohort study. *BMC Public Health, 26*, 561. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-26178-3>
- Coyne, S. M., Reschke, P. J., Stockdale, L., Gale, M., Shawcroft, J., Gentile, D. A., Brown, M., Ashby, S., Siufanua, M., & Ober, M. (2023). Silencing screaming with screens: The longitudinal relationship between media emotion regulation processes and children's emotional reactivity, emotional knowledge, and empathy. *Emotion, 23*(8), 2194–2204. <https://doi.org/10.1037/emo0001222>
- Dore, R. A., Logan, J., Lin, T.-J., Purtell, K. M., & Justice, L. (2020). Characteristics of children's media use and gains in language and literacy skills. *Frontiers in Psychology, 11*, 2224. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02224>
- 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>
- Fitzpatrick, C., Harvey, E., Cristini, E., Laurent, A., Lemelin, J.-P., & Garon-Carrier, G. (2022). Is the association between early childhood screen media use and effortful control bidirectional? A prospective study during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 13*, 918834. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918834>

- Goodall, J., Flewitt, R., El Gemayel, S., Arnott, L., Dalziell, A., Gillen, J., Savadova, S., Timmins, S., Liu, M.-C., & Winter, K. (2025). Parental mediation of very young children's early experiences with digital media at home. *Educational Review*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/00131911.2025.2579531>
- Gordon-Hacker, A., & Gueron-Sela, N. (2020). Maternal use of media to regulate child distress: A double-edged sword? Longitudinal links to toddlers' negative emotionality. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(6), 400–405. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0487>
- Gueron-Sela, N., Shalev, I., Gordon-Hacker, A., Egotubov, A., & Barr, R. (2023). Screen media exposure and behavioral adjustment in early childhood during and after COVID-19 home lockdown periods. *Computers in Human Behavior*, 140, 107572. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107572>
- Kiing, J. S. H., Kang, Y. Q., Mulay, K. V., Lim, T. S. H., Chong, S. C., Tan, M. Y., Chan, Y. H., Lim, A. S. Y., & Aishworiya, R. (2024). Screen time and social-emotional skills in preschoolers with developmental, behavioural or emotional issues in Singapore. *Annals, Academy of Medicine, Singapore*, 53(7), 410–419. <https://doi.org/10.47102/annals-acadmedsg.2023384>
- Koch, F.-S., Barr, R., & Sundqvist, A. (2025). The Joint Media Engagement Scale (JMES): An instrument for measuring shared media use with children aged 1 to 5 years old. *British Journal of Developmental Psychology*, 43(1), 98–110. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12526>
- Liu, W., Wu, X., Huang, K., Yan, S., Ma, L., Cao, H., Gan, H., & Tao, F. (2021). Early childhood screen time as a predictor of emotional and behavioral problems in children at 4 years: A birth cohort study in China. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 26, 3. <https://doi.org/10.1186/s12199-020-00926-w>
- Luo, Y., Choy, Y. N., & Wu, D. (2025). Shared digital media, new parental challenges: A scoping review of parent–child joint media engagement aged 0–8. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2025, 9917235. <https://doi.org/10.1155/hbe2/9917235>
- Mallawaarachchi, S., Burley, J., Mavilidi, M., Howard, S. J., Straker, L., Kervin, L., Staton, S., Hayes, N., Machell, A., Torjinski, M., Brady, B., Thomas, G., Horwood, S., White, S. L. J., Zabatiero, J., Rivera, C., & Cliff, D. (2024). Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(10), 1017–1026. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2620>
- Monteiro, R., Rocha, N. B., & Fernandes, S. (2021). Are emotional and behavioral problems of infants and children aged younger than 7 years related to screen time exposure during the COVID-19 confinement? An exploratory study in Portugal. *Frontiers in Psychology*, 12, 590279. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.590279>
- Monteiro, R., Fernandes, S., & Rocha, N. (2022). What do preschool teachers and parents think about the influence of screen-time exposure on children's development? Challenges and opportunities. *Education Sciences*, 12(1), 52. <https://doi.org/10.3390/educsci12010052>

- Padilla-Walker, L. M., Coyne, S. M., Booth, M. A., Domoff, S. E., Summers, K., Schvaneveldt, E., & Stockdale, L. (2020). Parent-child joint media engagement in infancy. *Infancy*, 25(5), 552–570. <https://doi.org/10.1111/infa.12355>
- Panjeti-Madan, V. N., & Ranganathan, P. (2023). Impact of screen time on children's development: Cognitive, language, physical, and social and emotional domains. *Multimodal Technologies and Interaction*, 7(5), 52. <https://doi.org/10.3390/mti7050052>
- Ponti, M. (2023). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health*, 28(3), 184–192. <https://doi.org/10.1093/pch/pxac125>
- Radesky, J. S., Kaciroti, N., Weeks, H. M., Schaller, A., & Miller, A. L. (2023). Longitudinal associations between use of mobile devices for calming and emotional reactivity and executive functioning in children aged 3 to 5 years. *JAMA Pediatrics*, 177(1), 62–70. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4793>
- Rasmussen, E. E., Shafer, A., Colwell, M. J., White, S., Punyanunt-Carter, N., Densley, R. L., & Wright, H. (2016). Relation between active mediation, exposure to Daniel Tiger's Neighborhood, and US preschoolers' social and emotional development. *Journal of Children and Media*, 10(4), 443–461. <https://doi.org/10.1080/17482798.2016.1203806>
- Scott, F. L. (2022). Family mediation of preschool children's digital media practices at home. *Learning, Media and Technology*, 47(2), 235–250. <https://doi.org/10.1080/17439884.2021.1960859>
- Soyoof, A., Reynolds, B. L., Neumann, M., Scull, J., Tour, E., & McLay, K. (2024). The impact of parent mediation on young children's home digital literacy practices and learning: A narrative review. *Journal of Computer Assisted Learning*, 40(1), 65–88. <https://doi.org/10.1111/jcal.12866>
- Sticca, F., Brauchli, V., & Lannen, P. (2025). Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of screen time on early childhood development. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2, 1439040. <https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1439040>
- Strouse, G. A., Troseth, G. L., O'Doherty, K. D., & Saylor, M. M. (2018). Co-viewing supports toddlers' word learning from contingent and noncontingent video. *Journal of Experimental Child Psychology*, 166, 310–326. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2017.09.005>
- Sugiyama, M., Tsuchiya, K. J., Okubo, Y., Rahman, M. S., Uchiyama, S., Harada, T., Iwabuchi, T., Okumura, A., Nakayasu, C., Amma, Y., Suzuki, H., Takahashi, N., Kinsella-Kammerer, B., Nomura, Y., Itoh, H., & Nishimura, T. (2023). Outdoor play as a mitigating factor in the association between screen time for young children and neurodevelopmental outcomes. *JAMA Pediatrics*, 177(3), 303–310. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5356>
- Sundqvist, A., Heimann, M., & Koch, F.-S. (2020). Relationship between family technofence and behavior problems in children aged 4–5 years. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(6), 371–376. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0512>

- Swider-Cios, E., Vermeij, A., & Sitskoorn, M. M. (2023). Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation. *Cognitive Development*, 66, 101319. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2023.101319>
- Wang, C., Qian, H., Li, H., & Wu, D. (2023). The status quo, contributors, consequences and models of digital overuse/problematic use in preschoolers: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1049102. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1049102>
- Willumsen, J., & Bull, F. (2020). Development of WHO guidelines on physical activity, sedentary behavior, and sleep for children less than 5 years of age. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(1), 96–100. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0457>
- Wu, Z., Yu, J., & Xu, C. (2023). Does screen exposure necessarily relate to behavior problems? The buffering roles of emotion regulation and caregiver companionship. *Early Childhood Research Quarterly*, 63, 424–433. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2023.01.008>
- Xu, M., Liu, S., Xu, J., Zhou, Y., & Xu, L. (2025). The relationship between screen use and preschoolers' social-emotional problems among highly educated migrant families: A one-year follow-up study. *Journal of Pediatric Health Care*, 39(2), 217–224. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2024.11.009>
- Yang, X., Jiang, P., & Zhu, L. (2023). Parental problematic smartphone use and children's executive function: The mediating role of technoferece and the moderating role of children's age. *Early Childhood Research Quarterly*, 63, 219–227. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2022.12.017>