

HUBUNGAN DURASI *SCREEN TIME* DAN REGULASI EMOSI ANAK USIA 3-6 TAHUN DI PUSAT PERAWATAN ANAK (PUSPA) SEHAT UNIVERSITAS PADJADJARAN

Dinda Cantika Winanda^{1*}, Nur Oktavia Hidayati², Sri Hendrawati³

¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: nur.oktavia@unpad.ac.id

Disubmit: 03 Februari 2026

Diterima: 20 Maret 2026

Diterbitkan: 01 April 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i4.24922>

ABSTRACT

Early childhood development includes emotional regulation skills that are influenced by various factors, one of which is screen time. Excessive screen use can reduce direct social interaction and impact children's emotional development. This study aims to determine the relationship between screen time duration and emotional regulation in children aged 3-6 years at the Healthy Child Care Center of Universitas Padjadjaran. This study uses a quantitative approach with a cross-sectional correlational design. The sample consisted of 37 parents of children using a total sampling technique. Data were collected using a screen time questionnaire that had been tested for validity and reliability by Maoludin (2018) and the Emotion Regulation Checklist (ERC) instrument, which had been translated into Indonesian and tested for validity and reliability by Umami (2015). and then analyzed using univariate tests using frequency distribution and percentages and bivariate tests using Spearman's rho test. The results showed a significant relationship between screen time duration and children's emotion regulation ($p = 0.003$). These results indicate that an increase in screen time duration is associated with a decrease in children's ability to manage and express emotions adaptively. Based on these results, nurses need to collaborate with early childhood education/daycare institutions and parents in providing promotional and preventive efforts related to screen.

Keywords: *Early Childhood, Emotion Regulation, Screen Time.*

ABSTRAK

Perkembangan anak usia dini mencakup kemampuan regulasi emosi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya durasi penggunaan layar (*screen time*). Penggunaan layar yang berlebihan dapat mengurangi interaksi sosial langsung dan berdampak pada perkembangan emosional anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi *screen time* dan regulasi emosi anak usia 3-6 tahun di Pusat Perawatan Anak (PUSPA) Sehat Universitas Padjadjaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 37 orang tua anak dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *screen time* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Maoludin (2018) serta instrumen *Emotion Regulation Checklist* (ERC) yang telah diterjemahkan ke Bahasa

Indonesia dan teruji valid serta reliabel oleh Umami (2015), kemudian dianalisis menggunakan uji univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase serta uji bivariat menggunakan uji *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara durasi *screen time* dan regulasi emosi anak ($p = 0,003$). Hasil penelitian ini bermakna bahwa peningkatan durasi *screen time* berkaitan dengan menurunnya kapasitas anak dalam memahami dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Berdasarkan hasil tersebut, diperlukan peran perawat untuk bekerjasama dengan lembaga PAUD/ *daycare* dan orang tua dalam memberikan upaya promotif dan preventif terkait mengelola *screen time* secara bijak guna mendukung perkembangan regulasi emosi anak secara optimal.

Kata Kunci: Anak Usia Dini, Durasi *Screen Time*, Regulasi Emosi.

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan generasi penerus bangsa yang memiliki peran strategis dalam mewujudkan visi Indonesia Emas 2045. Periode usia dini dikenal dengan usia emas (*golden age*), yaitu fase perkembangan yang berlangsung sangat pesat dan menjadi fondasi bagi kualitas kesehatan, kemampuan kognitif, sosial, serta emosional anak di masa depan. Optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini membutuhkan dukungan lingkungan yang kondusif melalui kolaborasi keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan (Kemenko PMK, 2022).

Tumbuh kembang anak mencakup aspek pertumbuhan fisik dan perkembangan kemampuan fungsional, termasuk perkembangan motorik, kognitif, bahasa, sosial, serta emosional. Salah satu komponen penting dalam perkembangan emosional anak adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan anak untuk mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan tahap perkembangannya. Regulasi emosi berkembang melalui interaksi sosial, pengalaman lingkungan, serta pola asuh, dan berperan penting dalam pembentukan keterampilan sosial, kesiapan sekolah, serta kesehatan

mental jangka panjang anak (Hosokawa et al., 2024).

Masalah regulasi emosi pada anak usia dini merupakan fenomena yang cukup umum ditemukan di berbagai negara. Studi menunjukkan bahwa sebagian anak usia prasekolah mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, yang berdampak pada penurunan fungsi adaptif, meningkatnya perilaku impulsif, serta kesulitan dalam interaksi sosial (Paulus et al., 2021; Davico et al., 2022). Penelitian di Lebanon melaporkan sekitar 11% anak menunjukkan tingkat *emotional dysregulation* yang signifikan, terutama pada anak dengan paparan stres keluarga dan lingkungan yang kurang stabil (Baroud et al., 2024). Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan isu perkembangan yang perlu mendapatkan perhatian sejak usia dini.

Perkembangan regulasi emosi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, termasuk kondisi sosial ekonomi keluarga, pola asuh, kualitas interaksi orang tua dan anak, serta kebiasaan sehari-hari anak. Salah satu faktor yang semakin mendapat perhatian adalah *screen time*, yaitu durasi pemakaian perangkat digital seperti televisi, ponsel, tablet, atau komputer. Perkembangan digital

menyebabkan *screen time* menjadi kegiatan keseharian anak usia dini, sehingga berpotensi mempengaruhi pola interaksi sosial dan stimulasi perkembangan anak.

Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan pembatasan *screen time* pada anak usia 2-4 tahun dalam satu hari maksimal satu jam, dengan durasi yang lebih sedikit dinilai lebih baik (WHO, 2019). *American Academy of Pediatrics* (2022) juga menegaskan bahwa *screen time* pada anak usia prasekolah perlu dibatasi, disertai pemilihan konten edukatif dan pendampingan orang dewasa. Paparan *screen time* yang berlebihan diketahui dapat mengurangi aktivitas fisik, interaksi sosial, serta berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi pada anak.

Secara global maupun nasional, paparan *screen time* pada anak usia dini terus meningkat. Data Badan Pusat Statistik (2024) menjelaskan bahwa hampir setengah anak berusia dini di Indonesia telah terpapar penggunaan telepon genggam dan akses internet, dengan proporsi lebih tinggi pada kelompok usia 5-6 tahun. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa tingginya durasi *screen time* dapat berkorelasi dengan labilitas emosi, kemampuan regulasi emosi yang rendah, serta meningkatnya masalah perilaku pada anak usia prasekolah (Ofli et al., 2021; Hande Güngör, 2025). Namun, beberapa studi juga menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital secara moderat dengan pendampingan orang dewasa dan konten yang tepat dapat memberikan manfaat edukatif bagi perkembangan anak (Chaibal & Chaiyakul, 2022).

Hasil penelitian terkait hubungan *screen time* dengan regulasi emosi anak menunjukkan temuan yang beragam dan sangat dipengaruhi oleh konteks, durasi

penggunaan, serta keterlibatan orang tua. Di Indonesia, sebagian besar penelitian masih menilai perkembangan sosial-emosional anak secara umum, dan belum banyak yang secara spesifik mengkaji regulasi emosi dengan menggunakan instrumen terstandar, terutama pada anak usia dini yang tergabung di *daycare* atau PAUD.

Daycare dan PAUD memiliki peran penting sebagai lingkungan kedua bagi anak dalam memperoleh stimulasi perkembangan, berinteraksi dengan teman sebaya, serta membentuk kemampuan regulasi emosi. Lingkungan ini juga menjadi konteks yang relevan untuk mengamati pengaruh kebiasaan *screen time* terhadap perkembangan anak. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara durasi *screen time* dan regulasi emosi anak usia 3-6 tahun di lingkungan *daycare* dan PAUD menjadi penting untuk dilakukan.

Penelitian ini memiliki signifikansi dalam memberikan gambaran empiris mengenai hubungan durasi *screen time* dengan regulasi emosi anak usia dini dalam konteks lokal Indonesia. Hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan anak dan keperawatan komunitas, serta mendukung upaya promotif dan preventif melalui edukasi kepada orang tua dan pengasuh tentang pengelolaan *screen time* yang sesuai. Temuan dari penelitian ini juga dapat digunakan oleh tenaga kesehatan, terutama perawat, dalam mendukung deteksi dini masalah regulasi emosi anak dan optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini secara menyeluruh.

KAJIAN PUSTAKA

Pada tahap usia dini, anak mengalami pertumbuhan dan

perkembangan yang sangat signifikan di berbagai ranah, baik fisik, kognitif, maupun sosial-emosional, sehingga periode ini menjadi fase yang penting dalam kehidupan manusia. Fase usia dini sering disebut dengan *golden age* karena pengalaman yang diperoleh anak pada tahap ini memiliki pengaruh jangka panjang terhadap kesiapan belajar, kemampuan sosial, serta kesejahteraan psikologis di masa depan (WHO, 2020; Berk, 2015). Perkembangan anak tidak hanya ditentukan oleh kematangan biologis, tetapi juga merupakan hasil interaksi dinamis antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan (Institute of Medicine & National Research Council, 2015).

Salah satu aspek penting dalam perkembangan emosional anak usia dini adalah regulasi emosi, yaitu kapasitas anak untuk mengenali, mengatur, dan memperlihatkan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan lingkungan. Regulasi emosi berkembang secara bertahap melalui interaksi sosial, pengalaman emosional, serta pola asuh yang diterima anak (Thompson, 2011; McRae & Gross, 2020). Kemampuan regulasi emosi yang baik berperan penting dalam membentuk keterampilan sosial, kesiapan sekolah, serta kesehatan mental anak dalam jangka panjang. Sebaliknya, kesulitan regulasi emosi berhubungan dengan peningkatan perilaku impulsif, agresivitas, dan kesulitan penyesuaian sosial (Paulus et al., 2021; Davico et al., 2022).

Pada perkembangan regulasi emosi anak terdapat beragam faktor yang dapat mempengaruhi dan saling berhubungan, termasuk karakteristik individu, kualitas lingkungan keluarga, serta pengalaman sosial anak. Pola asuh yang hangat dan responsif, keterlibatan orang tua, serta lingkungan yang suportif diketahui

berkontribusi positif terhadap kemampuan anak dalam mengelola emosi (Paley & Hajal, 2022; Zimmer-Gembeck et al., 2022). Selain itu, faktor eksternal seperti perubahan gaya hidup dan kemajuan teknologi juga turut mempengaruhi perkembangan regulasi emosi anak usia dini.

Dalam konteks era modern saat ini, *screen time* atau durasi penggunaan perangkat digital menjadi salah satu faktor yang semakin menonjol dalam kehidupan anak usia dini. *Screen time* mencakup waktu yang dihabiskan anak untuk menggunakan perangkat elektronik seperti televisi, tablet, *smartphone*, dan komputer, baik secara aktif maupun pasif (American Academy of Pediatrics, 2022). Paparan *screen time* pada anak semakin banyak, didukung dengan kemudahan akses teknologi dan integrasinya dalam keseharian anak, termasuk di lingkungan keluarga dan pendidikan.

Berbagai organisasi internasional merekomendasikan pembatasan *screen time* pada anak usia dini. *World Health Organization (2019)* dan *American Academy of Pediatrics (2022)* menyarankan agar anak usia 2-5 tahun tidak terpapar layar dalam satu hari lebih dari satu jam, dengan konten yang sesuai dengan usia dan pendampingan orang dewasa. Pembatasan ini bertujuan untuk mencegah dampak negatif *screen time* terhadap aktivitas fisik, kualitas tidur, interaksi sosial, serta perkembangan emosional anak.

Hasil penelitian terkait dampak *screen time* terhadap regulasi emosi anak menunjukkan temuan yang beragam. Sejumlah studi melaporkan bahwa durasi *screen time* yang tinggi berhubungan dengan labilitas emosi, meningkatnya perilaku bermasalah, serta rendahnya kemampuan

regulasi emosi pada anak usia prasekolah (Ofly et al., 2021; Hande Güngör, 2025; Muawanah et al., 2022). Durasi *screen time* yang berlebihan dapat membatasi kesempatan anak untuk melakukan interaksi langsung dengan teman sebaya, sehingga membatasi stimulasi sosial yang penting bagi perkembangan regulasi emosi (Putnick et al., 2023; Xiang et al., 2022).

Penelitian lain menunjukkan bahwa *screen time* tidak selalu berdampak negatif apabila dikelola secara tepat. Penggunaan media digital dengan durasi moderat, konten edukatif, serta pendampingan orang dewasa dapat memberikan manfaat bagi perkembangan anak, termasuk stimulasi kognitif dan bahasa (Chaibal & Chaiyakul, 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa dampak *screen time* terhadap regulasi emosi anak sangat dipengaruhi oleh durasi, kualitas konten, serta keterlibatan orang tua atau pengasuh.

Di Indonesia, penelitian mengenai *screen time* pada anak usia dini sebagian besar masih berfokus pada perkembangan sosial-emosional secara umum, dan belum banyak yang secara khusus mengkaji regulasi emosi dengan menggunakan instrumen terstandar, terutama pada anak usia dini yang tergabung di lingkungan *daycare* atau PAUD. Konteks pengasuhan dan lingkungan pendidikan anak usia dini di Indonesia memiliki ciri dan budaya tersendiri yang membedakannya dari negara lain, sehingga diperlukan kajian yang relevan dengan kondisi lokal.

Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat kebutuhan untuk mengkaji hubungan antara durasi *screen time* dengan regulasi emosi anak usia dini, terutama pada kelompok usia 3-6 tahun yang berada di lingkungan pusat perawatan dan

pendidikan anak. Perbedaan hasil penelitian sebelumnya serta keterbatasan kajian yang berfokus pada konteks lokal di Indonesia menjadi landasan pentingnya penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi *screen time* dengan regulasi emosi anak usia 3-6 tahun di PUSPA Sehat Universitas Padjadjaran.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi *screen time* dan regulasi emosi anak usia 3-6 tahun. Pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tanpa tindak lanjut jangka panjang.

Populasi penelitian adalah seluruh anak yang terdaftar di Pusat Perawatan Anak Sehat (PUSPA Sehat) Universitas Padjadjaran sebanyak 48 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Berdasarkan kriteria responden, anak usia 3-6 tahun dan memiliki orang tua atau pengasuh yang bersedia menjadi responden, diperoleh 37 anak sebagai sampel penelitian. Penelitian dilaksanakan di unit *daycare* dan PAUD PUSPA Sehat Universitas Padjadjaran.

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin penelitian dan persetujuan etik. Orang tua atau wali anak diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan hak partisipan, kemudian diminta mengisi lembar persetujuan (*informed consent*). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner cetak dan kuesioner daring (*Google Form*) yang diisi oleh orang tua atau wali anak sesuai dengan kondisi sehari-hari anak. Penelitian ini telah memperoleh

persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Jenderal Achmad Yani dengan nomor 048/KEPK/FITKes-Unjani/XII/2025.

Instrumen penelitian terdiri dari dua kuesioner. Durasi *screen time* diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Maoludin (2018) yang mencakup penggunaan berbagai perangkat digital dan dikategorikan menjadi normal (≤ 1 jam/hari) dan berlebihan (> 1 jam/hari) sesuai rekomendasi *American Academy of Pediatrics* (2022). Regulasi emosi anak dilihat dengan *Emotion Regulation Checklist* (ERC) yang dikembangkan oleh Shields & Cicchetti, alat ukur ini menilai aspek regulasi emosi dan labilitas/negativitas emosi. Instrumen ERC telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,788, sedangkan kuesioner *screen time* memiliki nilai reliabilitas 0,743.

Data yang terkumpul melalui kuesioner dilakukan proses *editing*, *coding*, dan *entry* sebelum

dianalisis. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan memanfaatkan *software* komputer. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara durasi *screen time* dan regulasi emosi anak menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*, karena data tidak berdistribusi normal. Nilai signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan karakteristik yang meliputi jenis kelamin anak, unit tempat anak terdaftar, pendidikan terakhir responden, serta hubungan responden dengan anak. Data karakteristik responden dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase sebagai berikut

Tabel 1. Data Demografi Orang Tua dan Anak Usia 3-6 Tahun di Pusat Perawatan Anak (PUSPA) Sehat Universitas Padjadjaran

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin Anak		
Laki-Laki	19	51,4%
Perempuan	18	48,6%
Anak Terdaftar di		
PAUD	25	67,6%
PAUD & <i>Daycare</i>	12	32,4%
Pendidikan Terakhir Responden		
Sekolah Menengah (Pertama/ Atas)	14	37,8%
Pendidikan Diploma (Akademi, Politeknik)	1	2,7%
Sarjana (S1)	14	37,8%
Pasca Sarjana (S2/ magister, S3/ Doktor)	8	21,7%
Hubungan Responden Dengan Anak		
Ibu	29	78,4%
Ayah	6	16,2%
Nenek	1	2,7%
Lainnya	1	2,7%

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar anak berjenis kelamin laki-laki (51,4%) dan terdaftar di unit PAUD (67,6%). Pendidikan terakhir responden menunjukkan distribusi yang relatif seimbang, dengan

hampir setengah responden berpendidikan SMP/SMA dan Sarjana (S1) (masing-masing 37,8%). Sebagian besar kuesioner diisi oleh ibu sebagai orang tua anak (78,4%).

Tabel 2. Distribusi Tabulasi Silang Data Demografi dengan Durasi *Screen Time* Anak Usia 3-6 Tahun di Pusat Perawatan Anak (PUSPA) Sehat Universitas Padjadjaran

Karakteristik	Durasi <i>Screen Time</i>			
	Normal		Berlebihan	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Jenis Kelamin Anak				
Laki-Laki	9	64,3	10	43,5
Perempuan	5	35,7	13	56,5
Total	14	100	23	100
Anak Terdaftar di				
PAUD	9	64,3	16	69,5
PAUD & <i>Daycare</i>	5	35,7	7	30,5
Total	14	100	23	100
Pendidikan Terakhir Responden				
Sekolah Menengah (Pertama/ Atas)	5	35,7	9	39,1
Pendidikan Diploma	0	0	1	4,3
Sarjana (S1)	4	28,6	10	43,5
Pasca Sarjana (S2/ S3)	5	35,7	3	13,1
Total	14	100	23	100
Hubungan Responden Dengan Anak				
Ibu	11	78,6	18	78,3
Ayah	2	14,3	4	17,4
Nenek	0	0	1	4,3
Lainnya	1	7,1	0	0
Total	14	100	23	100

Hasil analisis Tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar anak memiliki durasi *screen time* yang berlebihan dengan frekuensi 23 anak (62,2%), sedangkan hampir setengahnya sebanyak 14 anak (37,8%) memiliki durasi *screen time* normal. Pada Tabel 2 terdapat hasil tabulasi silang antara karakteristik demografi dan

durasi *screen time* menunjukkan bahwa durasi *screen time* berlebihan lebih banyak ditemukan pada anak yang terdaftar di unit PAUD, dengan proporsi lebih besar pada anak berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden pada kelompok ini memiliki pendidikan terakhir Sarjana dan kuesioner umumnya diisi oleh ibu.

Tabel 3. Distribusi Tabulasi Silang Data Demografi dengan Regulasi Emosi Anak Usia 3-6 Tahun di Pusat Perawatan Anak (PUSPA) Sehat Universitas Padjadjaran

Karakteristik	Regulasi Emosi			
	Baik		Rendah	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Jenis Kelamin Anak				
Laki-Laki	5	38,5	14	58,3
Perempuan	8	61,5	10	41,7
Total	13	100	24	100
Anak Terdaftar di				
PAUD	9	69,2	16	66,7
PAUD & <i>Daycare</i>	4	30,8	8	33,3
Total	13	100	24	100
Pendidikan Terakhir Responden				
Sekolah Menengah (Pertama/ Atas)	5	38,5	9	37,5
Pendidikan Diploma	0	0	1	4,2
Sarjana (S1)	3	23	11	45,8
Pasca Sarjana (S2/ S3)	5	38,5	3	12,5
Total	13	100	24	100
Hubungan Responden Dengan Anak				
Ibu	12	92,3	17	70,8
Ayah	0	0	6	25
Nenek	0	0	1	4,2
Lainnya	1	7,7	0	0
Total	13	100	24	100

Pada Tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar anak memiliki regulasi emosi rendah dengan frekuensi 24 anak (64,9%), dan hampir setengahnya memiliki regulasi emosi baik sebanyak 13 anak (35,1%). Tabulasi silang antara karakteristik demografi dan regulasi emosi anak juga memperlihatkan

bahwa kategori regulasi emosi rendah lebih banyak ditemukan pada anak berjenis kelamin laki-laki dan anak yang terdaftar di unit PAUD. Pada kelompok ini, hampir setengahnya responden merupakan ibu dengan latar belakang pendidikan terakhir Sarjana.

Tabel 4. Distribusi Hubungan Durasi *Screen Time* dan Regulasi Emosi

Variabel	Koefisien Korelasi	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Durasi <i>Screen Time</i> Regulasi Emosi	0,476	0,003

Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara durasi *screen time* dan regulasi emosi anak usia 3-6 tahun di PUSPA

PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian memperlihatkan sebagian besar anak usia dini di PUSPA Sehat Universitas Padjadjaran memiliki durasi *screen time* dalam kategori berlebihan (>1 jam per hari), yaitu sebanyak 23 anak (62,2%), serta sebagian besar anak memiliki regulasi emosi rendah, yaitu sebanyak 24 anak (64,9%). Temuan ini memberikan gambaran bahwa paparan layar yang melebihi rekomendasi dan kemampuan regulasi emosi yang rendah merupakan kondisi yang cukup dominan pada anak usia dini di PUSPA UNPAD. *American Academy of Pediatrics* merekomendasikan durasi *screen time* satu hari maksimal satu jam untuk anak usia 2-5 tahun, sehingga temuan pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar anak telah terpapar layar melebihi batas yang dianjurkan (AAP, 2022).

Hasil uji Spearman's rho menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,476 yang termasuk dalam kategori korelasi cukup. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dan regulasi emosi anak usia 3-6 tahun di PUSPA Sehat Universitas Padjadjaran, di mana semakin tinggi durasi *screen time*, semakin rendah kemampuan regulasi emosi anak. Kekuatan hubungan yang tergolong cukup mengindikasikan bahwa durasi *screen time* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan regulasi emosi anak, namun bukan satu-satunya faktor penentu. Beberapa faktor yang mempengaruhi

Sehat Universitas Padjadjaran. Nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar 0,476 menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk berada pada kategori kekuatan korelasi cukup.

regulasi emosi anak saling berkaitan, seperti pola asuh, kualitas interaksi orang tua-anak, temperamen anak, kondisi psikologis orang tua, serta lingkungan keluarga dan pendidikan (Rachman et al., 2023).

Tingginya durasi *screen time* pada anak usia dini dalam penelitian ini tidak terlepas dari peran orang tua sebagai pengasuh utama. Penggunaan gawai sebagai sarana hiburan, pengalih perhatian, dan alat untuk menenangkan anak, terutama ketika orang tua memiliki keterbatasan waktu, berkontribusi terhadap akumulasi durasi *screen time* yang melebihi rekomendasi (Putnick et al., 2023; Njoku & Nwaoboli, 2024). Meskipun sebagian orang tua telah melakukan pengaturan *screen time* yang berbeda antara hari sekolah dan hari libur, penerapan batasan durasi yang belum konsisten berpotensi menyebabkan tingginya paparan layar pada anak. Kondisi ini sejalan dengan Maoludin (2018) yang menyatakan bahwa kebiasaan penggunaan media digital dalam keluarga berperan penting dalam membentuk pola *screen time* anak prasekolah.

Durasi *screen time* yang tinggi berpotensi mempengaruhi regulasi emosi anak melalui berkurangnya kesempatan anak untuk bermain aktif, berinteraksi langsung dengan lingkungan, dan melatih keterampilan sosial serta pengelolaan emosi secara alami. Anak yang terbiasa menggunakan gawai sebagai alat pengalih emosi cenderung mengalami kesulitan

mengendalikan emosi negatif, terutama ketika penggunaan gawai dihentikan secara tiba-tiba (Ofly et al., 2021). Paparan layar yang berkepanjangan juga meningkatkan ketergantungan pada stimulasi instan, sehingga menurunkan toleransi frustrasi dan kemampuan anak dalam mengatur respons emosional dalam keseharian (Zhao et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *screen time* berlebihan berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi dan meningkatnya masalah perilaku pada anak usia dini (Ofly et al., 2021; Fitzpatrick et al., 2023). Penelitian di Indonesia juga menjelaskan bahwa anak usia prasekolah dengan durasi *screen time* tinggi cenderung mengalami kesulitan mengendalikan emosi, seperti mudah marah, tantrum, dan sulit menenangkan diri (Kamilla & Putri, 2025; Hasanah et al., 2025). Meskipun demikian, dampak *screen time* terhadap regulasi emosi bersifat moderat dan dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pola asuh dan lingkungan keluarga (Sari et al., 2024).

Secara fisiologis, hubungan antara durasi *screen time* dan regulasi emosi dapat dijelaskan melalui mekanisme perkembangan otak anak. Huang et al. (2024) menyatakan bahwa durasi *screen time* yang tinggi berkaitan dengan perubahan integrasi jaringan otak yang berperan dalam pemrosesan dan pengendalian emosi, terutama pada sistem limbik dan korteks prefrontal. Perubahan ini dapat memperlambat perkembangan fungsi eksekutif dan kapasitas anak dalam mengendalikan respons emosional secara adaptif, terutama ketika stimulasi sosial langsung dan responsif berkurang (Swider-Cios et al., 2023). Mekanisme ini sejalan

dengan hasil temuan yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara durasi *screen time* dan regulasi emosi anak.

Hasil penelitian menemukan terdapat hubungan yang signifikan dengan hasil korelasi yang tergolong cukup menunjukkan bahwa penggunaan media digital tidak selalu berdampak negatif apabila dikelola dengan baik. *Screen time* dengan durasi terbatas, konten yang sesuai usia, serta pendampingan aktif orang tua dapat memberikan manfaat bagi perkembangan anak (Chaibal & Chaiyakul, 2022). Oleh karena itu, peran orang tua dan tenaga kesehatan, khususnya perawat, menjadi penting dalam memberikan edukasi mengenai pengelolaan *screen time* yang sehat dan seimbang, serta mendorong aktivitas bermain aktif dan interaksi sosial langsung sebagai upaya penguatan regulasi emosi anak usia dini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa durasi *screen time* dan regulasi emosi pada anak usia 3-6 tahun di PUSPA Sehat Universitas Padjadjaran saling berhubungan. Hasil korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dan regulasi emosi anak usia dini dengan kekuatan korelasi cukup, dan arah hubungan negatif di mana semakin tinggi durasi *screen time*, semakin rendah kemampuan regulasi emosi anak. Hubungan yang terbentuk menunjukkan bahwa durasi *screen time* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap regulasi emosi anak usia dini, meskipun pengaruh tersebut bersifat moderat dan tidak berdiri sendiri. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi anak seperti pola

asuh, kualitas interaksi orang tua dan anak, serta lingkungan sosial dan pendidikan yang saling berkorelasi. Oleh karena itu, pengelolaan *screen time* yang seimbang dan pendampingan yang konsisten menjadi aspek penting dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. (2022). *Beyond Screen Time: Help your kids build healthy media use habits*. HealthyChildren.Org. <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/healthy-digital-media-use-habits-for-babies-toddlers-preschoolers.aspx>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Proporsi Individu yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (Persen), 2023*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTlyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>
- Baroud, E., Alrojolah, L., Shamseddeen, W., Ghandour, L. A., Elbejjani, M., Barakat, M., Dirani, L. A., & Maalouf, F. T. (2024). Prevalence and correlates of emotion dysregulation among children and adolescents in Lebanon: results from a National Survey. *BMC Psychiatry*, *24*(1), 698. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06169-1>
- Berk, L. E. (2015). *Development Through the Lifespan: Seventh Edition* (7th ed.). Pearson Education.
- Chaibal, S., & Chaiyakul, S. (2022). The association between smartphone and tablet usage and children development. *Acta Psychologica*, *228*, 103646. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103646>
- Davico, C., Marcotulli, D., Cudia, V. F., Arletti, L., Ghiggia, A., Svevi, B., Faraoni, C., Amianto, F., Ricci, F., & Vitiello, B. (2022). Emotional Dysregulation and Adaptive Functioning in Preschoolers With Autism Spectrum Disorder or Other Neurodevelopmental Disorders. *Frontiers in Psychiatry*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.846146>
- Fitzpatrick, C., Binet, M.-A., Harvey, E., Barr, R., Couture, M., & Garon-Carrier, G. (2023). Preschooler screen time and temperamental anger/frustration during the COVID-19 pandemic. *Pediatric Research*, *94*(2), 820-825. <https://doi.org/10.1038/s41390-023-02485-6>
- Hande Güngör. (2025). An Investigation of The Relationship Between 36-72 Monthly Children's Screen Time and Their Behavioral Problems and Emotion Regulation Skills: a Case Study in Turkey. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling*, *14*, 110-126.
- Hasanah, N., Astarin, Wd. S. A., & Salasatun Ashar, D. (2025). The Meaning and Impact of Screen Time (ST) on Emotional Regulation in Children Aged 5-6 Years. *Jurnal Pena PAUD*, *6*(2), 178-189. <https://doi.org/10.33369/jpp.v6i2.44827>

- Hosokawa, R., Matsumoto, Y., Nishida, C., Funato, K., & Mitani, A. (2024a). Enhancing social-emotional skills in early childhood: intervention study on the effectiveness of social and emotional learning. *BMC Psychology*, 12(1), 761. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02280-w>
- Huang, P., Chan, S. Y., Nghoh, Z. M., Ong, Z. Y., Low, X. Z., Law, E. C., Gluckman, P. D., Kee, M. Z. L., Fortier, M. V., Chong, Y. S., Zhou, J. H., Meaney, M. J., & Tan, A. P. (2024). Screen time, brain network development and socio-emotional competence in childhood: moderation of associations by parent-child reading. *Psychological Medicine*, 54(9), 1992-2003. <https://doi.org/10.1017/S0033291724000084>
- Institute of Medicine & National Research Council. (2015). *Transforming the Workforce for Children Birth Through Age 8* (L. Allen & B. B. Kelly, Eds.). National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/19401>
- Kamilla, K. N., & Putri, A. A. P. (2025). Dampak Kecanduan Gadget Pada Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4 - 5 Tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(2), 878-888. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i2.1173>
- Maoludin, D. (2018). *Gambaran Screen Time Pada Anak Usia Prasekolah 4-6 Tahun di Taman Kanak-Kanak Khas Mesjid Agung Garut*. <https://kandaga.unpad.ac.id/koleksi/repository/item/220110140091>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Muawanah, R. A., Nihwan, N., Umam, A. K., & Fitri, R. A. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia 4-6 tahun di PAUD PGRI 15 A Iringmulyo Kota Metro. *IJIGAE: Indonesian Journal of Islamic Golden Age Education*, 2(2), 42-49. <https://doi.org/10.32332/ijigaed.v2i2.4744>
- Njoku, A. I., & Nwaoboli, E. P. (2024). Parental Perception of Smartphones and Tablets as Digital Babysitters in Benin City, Nigeria. *International Journal of Sub-Saharan African Research (IJSSAR)*, 2(2), 3043-4459. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.15514364>
- Oflu, A. , Tezol, O. , Yalcin, S. , Yildiz, D. , Caylan, N. , Ozdemir, D. F. , Cicek, S. , & Nergiz, M. E. (2021). Excessive screen time is associated with emotional lability in preschool children. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 119(2). <https://doi.org/10.5546/aap.2021.eng.106>
- Rachman, A., Sumarwan, U., Latifah, M., & Herawati, T. (2023). *Special Edition from National Seminar on Family, Child, and Consumer Issue: Building a Quality Family to Create a Golden Indonesia Factors Influencing The Social-Emotional Development of Children And Adolescents: A Study Systematic Literature Review*. 2023, 1-17.
- Rey-López, J. P., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Verloigne, M., Vicente-Rodriguez, G., Gracia-Marco, L., Gottrand, F., Molnar, D., Widhalm, K., Zaccaria, M., Cuenca-García, M., Sjöström,

- M., De Bourdeaudhuij, I., & Moreno, L. A. (2012). Reliability and validity of a screen time-based sedentary behaviour questionnaire for adolescents: The HELENA study. *European Journal of Public Health*, 22(3), 373-377. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckr040>
- Sari, T. A. P., Novitawati, N., & Sulaiman, S. (2024). Pengaruh Interaksi Orang Tua: Screen Time terhadap Kemampuan Sosial Emosional dan Berbicara Anak Taman Kanak-Kanak. *Journal of Education Research*, 5(3), 3525-3535. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1420>
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: the development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*, 33(6), 906-916. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.6.906>
- 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>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Umami, F. (2015). *Hubungan Antara Pola Pengasuhan dan Regulasi Emosi Anak Usia 2-7 Tahun pada Keluarga dengan Kedua Orangtua Bekerja*.
- World Health Organization. (2019, April 24). *New WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- Xiang, H., Lin, L., Chen, W., Li, C., Liu, X., Li, J., Ren, Y., & Guo, V. Y. (2022). Associations of excessive screen time and early screen exposure with health-related quality of life and behavioral problems among children attending preschools. *BMC Public Health*, 22(1), 2440. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14910-2>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 63-82. <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>