LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 16 No. 5 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

ANALISIS DAMPAK SCREEN TIME TERHADAP KONSENTRASI DAN PENGELOLAAN EMOSI ANAK

Imel Wahyuni Limasta [1], Rossa Meparinda[2] , Konto Iskandar Dinata[3]
UIN Raden Fatah Palembang[1]
Corresponding e-mail: imelwahyuni19@gmail.com

Abstract

Perkembangan teknologi digital telah mengalami perubahan besar dalam kehidupan anak-anak, khususnya dalam meningkatkan durasi waktu layar yang mereka gunakan setiap hari. Paparan perangkat digital yang berlebihan dikhawatirkan dapat memengaruhi fungsi kognitif dan perkembangan emosional anak. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan menganalisis berbagai literatur ilmiah, termasuk jurnal nasional dan internasional, buku akademik, serta pedoman kesehatan dari lembaga resmi seperti WHO, yang diterbitkan dalam rentang tahun 2014 hingga 2024. Hasil analisis menunjukkan bahwa screen time yang berlebihan dapat mengurangi kemampuan konsentrasi, meningkatkan distraktibilitas, serta mengganggu proses pemrosesan informasi. Selain itu, screen time yang tinggi juga berdampak pada kemampuan mengatur emosi anak, ditandai dengan meningkatnya kemarahan, kesulitan mengendalikan emosi, gangguan tidur, serta penurunan kualitas interaksi sosial. Namun, penggunaan media digital secara terarah dan edukatif tetap memiliki potensi positif dalam perkembangan anak. Dengan demikian, kualitas konten dan pengawasan dari orang dewasa menjadi faktor penting agar media digital dapat memberikan manfaat maksimal. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi dalam upaya memahami dan mengelola dampak screen time terhadap anak di era digital.

Kata kunci: screen time, konsentrasi, emosi

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 143
DOI : Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan anak-anak dan remaja di era modern ini. Media digital seperti ponsel pintar, televisi, tablet, dan komputer kini tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga digunakan untuk komunikasi, pembelajaran, dan eksplorasi informasi sehari-hari (Rideout dkk., 2021). Kemudahan akses terhadap perangkat-perangkat ini membuat anak-anak terpapar teknologi sejak usia dini, bahkan sebelum mereka memahami konsep penggunaan yang sehat dan bijaksana. Meningkatnya kepemilikan perangkat digital dalam keluarga dan meluasnya ketersediaan layanan internet yang terjangkau telah menyebabkan peningkatan signifikan dalam waktu layar setiap tahun. Anak-anak kini menghabiskan lebih banyak waktu berinteraksi dengan media digital daripada bermain di luar ruangan atau melakukan aktivitas fisik lainnya. Situasi ini telah menimbulkan kekhawatiran global di bidang kesehatan, pendidikan, dan psikologi perkembangan, karena paparan digital yang berlebihan dikhawatirkan akan berdampak pada perkembangan sosial-emosional, pola tidur, kemampuan berkonsentrasi, dan bahkan kesehatan fisik jangka panjang anak-anak.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) bahkan mengeluarkan pedoman resmi tentang pembatasan waktu menonton layar untuk mengurangi dampak negatif yang dapat menghambat perkembangan alami anak, baik secara kognitif maupun sosial. Kekhawatiran ini muncul karena teknologi yang tidak terkendali. Penggunaan dapat mendorong perkembangan agresif atau sebaliknya, menghambat kemampuan kooperatif anak dalam berinteraksi secara efektif dengan

lingkungannya. Oleh karena itu, mencapai keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kegiatan praktik langsung di dunia nyata merupakan hal yang penting perhatian dalam pengasuhan anak dan pendidikan di era digital ini usia.

Waktu layar yang berlebihan diketahui memengaruhi fungsi kognitif, terutama konsentrasi. Pembelajaran anak membutuhkan fokus yang stabil, tetapi penggunaan media digital yang memberikan stimulasi cepat dapat mengubah pola perhatian otak, sehingga anak lebih mudah teralihkan (Christakis, 2018). Penurunan konsentrasi ini dapat memengaruhi prestasi akademik, motivasi belajar, dan pengembangan perhatian jangka panjang, yang sangat penting untuk masa sekolah (Cain & Mitroff, 2019).

Selain kemampuan kognitif, waktu menonton layar juga berkaitan erat dengan perkembangan regulasi emosi. Selama masa kanak-kanak, manajemen emosi berkembang melalui pengalaman interpersonal langsung, seperti memahami ekspresi wajah dan mempelajari strategi pengendalian emosi melalui interaksi sosial (Thompson, 2019). Ketika media digital menggantikan interaksi ini, anak-anak berisiko lebih tinggi mengalami kesulitan mengatur emosi, mudah tersinggung, tantrum, dan ketergantungan pada perangkat untuk menenangkan diri (Radasky dkk., 2016).

Namun, tidak semua waktu layar berdampak negatif. Penggunaan media digital yang edukatif dan terarah dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi perkembangan anak. Konten yang dirancang dengan prinsip pedagogis dapat merangsang berbagai aspek perkembangan, seperti kreativitas melalui permainan digital yang mendorong imajinasi, dan literasi dini melalui aplikasi membaca interaktif atau permainan huruf (Neumann & Neumann, 2017). Lebih lanjut, beberapa media digital juga dapat meningkatkan keterampilan pemecahan masalah dan berpikir kritis karena anak-anak menghadapi tantangan yang perlu dipecahkan secara mandiri atau bertahap. Oleh karena itu, isu utama yang perlu dipertimbangkan bukan hanya jumlah waktu layar, melainkan kualitas konten yang dikonsumsi dan peran bimbingan orang dewasa saat anak-anak berinteraksi dengan perangkat digital (Coyne dkk., 2020). Bimbingan dari orang tua dan pendidik sangat penting untuk memastikan anak-anak memahami konten secara akurat, menjaga interaksi sosial, dan mencegah paparan materi yang tidak sesuai usia. Dengan pengawasan dan penggunaan yang bijaksana, media digital dapat menjadi alat pembelajaran yang efektif dan mendukung perkembangan anak yang positif di era teknologi saat ini.

Berdasarkan fenomena tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana dampak screen time terhadap kemampuan kognitif dan regulasi emosi pada anak dan remaja?” Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak screen time terhadap kedua aspek tersebut melalui analisis data dari berbagai studi empiris yang relevan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kepustakaan yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, dan mengkaji berbagai referensi ilmiah yang relevan dengan topik yang diteliti. Sumber data yang digunakan meliputi artikel jurnal nasional dan internasional, buku akademik, hasil penelitian terdahulu, dan pedoman kesehatan yang dikeluarkan oleh lembaga resmi seperti Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Asosiasi Pediatrik (Creswell & Creswell, 2018). Pemilihan sumber pustaka dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan kredibilitas, reputasi publikasi, dan relevansi dengan fokus penelitian.

Proses analisis dilakukan secara deskriptif, yaitu dengan mengidentifikasi temuan-temuan penting dari setiap literatur terkait dampak screen time terhadap kemampuan konsentrasi dan pengaturan emosi pada anak dan remaja. Hasilnya kemudian dibandingkan,

ditinjau, dan disintesis untuk mendapatkan gambaran komprehensif tentang pola hubungan yang muncul dari berbagai studi. Studi ini berfokus pada literatur yang diterbitkan antara tahun 2014 dan 2024 untuk memastikan bahwa data yang dihasilkan mutakhir, relevan dengan perkembangan teknologi terkini, dan mencerminkan tren penggunaan media digital di era modern (Snyder, 2019).

Dengan menggunakan pendekatan ini, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman konseptual yang komprehensif dan menjadi landasan bagi penelitian empiris selanjutnya terkait mitigasi risiko dan optimalisasi manfaat penggunaan media digital bagi anak.

Hasil dan Pembahasan

1. **Dampak Screen Time Terhadap konsentrasi**

   Durasi penggunaan screen time yang terlalu lama sering kali menyebabkan anak kehilangan kemampuan untuk mempertahankan fokus. Hal ini terlihat ketika anak kesulitan mengejar kegiatan yang membutuhkan perhatian jangka panjang, seperti membaca, mendengarkan pelajaran, atau menyelesaikan tugas yang memerlukan berpikir bertahap. Paparan layar yang menawarkan rangsangan cepat dan berubah terus menerus membuat otak anak terbiasa bekerja dalam pola perhatian singkat, sehingga mudah kehilangan fokus saat melakukan aktivitas yang berjalan lambat (Liebherr et al., 2022).

   Selain itu, anak yang terbiasa menatap layar dalam waktu lama cenderung lebih mudah terganggu oleh hal-hal kecil di sekitarnya. Gangguan ringan seperti suara, gerakan, atau perubahan kecil di lingkungan menjadi hambatan dalam proses belajar. Pola ini menunjukkan perubahan pada mekanisme perhatian, di mana anak tidak mampu mempertahankan fokus yang stabil karena otaknya telah terbiasa dengan perubahan visual yang cepat dari media digital (Suchert et al., 2022).

   Dalam konteks pembelajaran, durasi screen time yang berlebihan juga memengaruhi cara anak memproses informasi. Konten digital yang bergerak cepat membentuk kebiasaan berpikir instan pada anak, sehingga aktivitas akademik yang memerlukan pemahaman mendalam terasa lebih berat. Anak sering mengalami kesulitan dalam mengikuti instruksi yang panjang, tidak sabar, dan mudah merasa bosan. Kondisi ini dapat menghambat keefektifan pembelajaran karena kemampuan mempertahankan perhatian dan memori kerja menjadi lebih rendah (Twenge & Campbell, 2018).

   Penggunaan screen time berlebihan juga memengaruhi pola kerja otak yang terkait dengan fokus. Ketika otak terlalu sering menerima rangsangan visual intens, kemampuan mengatur prioritas dan menyusun perhatian menjadi lebih menurun. Secara jangka panjang, pola ini dapat mengubah kemampuan anak dalam menyusun fokus yang terarah. Dampak ini menunjukkan bahwa screen time tidak hanya memengaruhi perhatian sesaat, tetapi juga berpotensi mengubah ritme kognitif yang terkait dengan konsentrasi jangka panjang (Suchert et al., 2022).

   Secara keseluruhan, penggunaan screen time memberikan dampak luas terhadap kemampuan konsentrasi. Gangguan ini bukan hanya berasal dari paparan langsung, tetapi juga dari kebiasaan bekerja cepat yang ditawarkan media digital. Ketika kebiasaan tersebut terbentuk, kemampuan anak dalam mempertahankan fokus, mengolah informasi, serta menyelesaikan tugas akademik bisa menjadi kurang optimal (Liebherr et al., 2022).

2. **Dampak Screen Time Terhadap Pengelolaan Emosi**

   Selain mengganggu perhatian, penggunaan screen time juga memengaruhi perkembangan emosi anak. Jika anak terlalu sering menggunakan screen time, mereka

cenderung lebih mudah marah, cepat tersinggung, atau sulit mengendali diri saat menghadapi situasi sulit. Hal ini terjadi karena anak terbiasa menerima stimulasi yang cepat dari screen time, sehingga kurang terbiasa menghadapi situasi nyata yang membutuhkan kesabaran dan pengendalian diri (Hinkley et al., 2019).

Isi digital yang bergerak cepat dan penuh perubahan visual bisa meningkatkan respons emosional anak. Bahkan setelah screen time dimatikan, efek dari stimulasi tersebut masih bisa membuat anak merasa gelisah atau emosinya tidak stabil. Pada kondisi seperti ini, anak biasanya membutuhkan waktu lebih lama untuk tenang dan kembali rileks. Saat harus berinteraksi atau belajar, kondisi emosional yang tidak stabil ini bisa mengganggu kemampuan anak untuk berpartisipasi secara efektif (BMC Psychology, 2024).

Dampak lainnya terdapat pada pola tidur. Penggunaan layar terutama di malam hari bisa mengganggu ritme alami tubuh, sehingga anak sulit tidur atau tidurnya tidak berkualitas. Kualitas tidur yang buruk langsung memengaruhi suasana hati anak di hari berikutnya. Anak cenderung lebih sensitif, kesulitan mengatur reaksi, dan mudah merasa frustrasi. Ini menunjukkan bahwa screen time bisa memengaruhi emosi secara tidak langsung melalui pengaruhnya terhadap kualitas tidur (Przybylski, 2019).

Selain itu, penggunaan screen time yang berlebihan juga mengurangi kesempatan anak berinteraksi langsung dengan lingkungan sosialnya. Interaksi sosial merupakan bagian penting dari pembelajaran emosional dan pengelolaan emosi. Jika anak kurang berinteraksi, mereka kesulitan membaca perasaan orang lain, sulit mengendalikan reaksi dalam situasi sosial, dan tidak terbiasa menyampaikan perasaan secara sehat. Dalam jangka panjang, hal ini bisa membahayakan kemampuan anak membangun hubungan sosial yang baik (Hinkley et al., 2019).

Secara keseluruhan, screen time memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan mengatur emosi anak, baik melalui konten digital langsung maupun perubahan pola tidur dan interaksi sosial. Hal ini membuat kemampuan anak dalam memahami situasi sosial, mengatur emosi, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar menjadi lebih terbatas (BMC Psychology, 2024).

Kesimpulan

Screen time memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan konsentrasi dan pengendalian emosi anak. Pemakaian layar yang berlebihan dapat mengurangi kemampuan anak untuk fokus, meningkatkan kecenderungan terdistraksi, serta melemahkan memori kerja yang diperlukan dalam belajar. Selain itu, penggunaan layar secara tidak terkontrol bisa mengganggu stabilitas emosi anak, seperti meningkatkan kemungkinan anak mudah marah, sulit mengendalikan diri, dan menurunnya toleransi terhadap frustrasi. Faktor tak langsung seperti gangguan tidur juga memperparah kemampuan emosional anak. Kurangnya interaksi sosial akibat meningkatnya waktu menonton layar semakin membatasi kesempatan anak untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional secara alami. Namun, dampak negatif ini tidak mutlak terjadi. Jika screen time digunakan secara terarah dengan konten yang edukatif dan didampingi oleh orang tua atau pendidik, media digital dapat memberikan manfaat positif dalam meningkatkan kreativitas, literasi dini, serta kemampuan pemecahan masalah. Oleh karena itu, yang lebih penting bukan hanya membatasi durasi penggunaan layar, tetapi juga memastikan kualitas konten serta pola pendampingan yang tepat. Penelitian ini menekankan pentingnya keseimbangan dalam penggunaan teknologi agar anak tetap berkembang secara optimal di bidang kognitif dan emosional.

Referensi

BMC Psychology. (2024). *The immediate impacts of fast-paced media on children's executive functions and attention*. BMC Psychology, 12(226).

Cain, M. S., & Mitroff, S. R. (2019). Media multitasking and distractibility. *Psychonomic Bulletin & Review*, 26(5), 1475-1481.

Christakis. D. A. (2018). Interactive media use at younger ages: Time to rethink the American Academy of Pediatrics guideline? *Journal of Pediatrics*, 205, 203-204.

Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L, & Booth, M. (2020). Does time spent using digital technology impact adolescent mental health? *Computers in Human Behavior*, 105, 106229.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018).. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.).

Hinkley, T., Brown, H., Carson, V., & Teychenne, M. (2019). *Cross-sectional associations of screen time and emotional regulation in preschool children*. Journal of Pediatrics, 210, 203–210.

Liebherr, M., Kohler, M., Brailovskaia, J., Brand, M., & Antons, S. (2022). *Screen time and attention subdomains in children aged 6–10 years*. Children, 9(9), 1393.

Neumann, M. M., & Neumann, D. L. (2017) The use of touchscreen tablets at home and preschool to foster emergent literacy. *Early Childhood Education Journal*, 45. 447-458

Przybylski, A. K. (2019). *Digital screen time and pediatric sleep: Evidence from a preregistered cohort study.* Pediatrics, 143(2), e20183412.

Rideout. V, Peebles, A., & Robb, M. B. (2021). *The Common Sense Census: Media use by tweens and teens*.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology. *Journal of Business Research*, 104, 333-339.

Suchert, V., Pedersen, M., & Hanewinkel, R. (2022). *The association between screen time and attention in children: A systematic review.* Journal of Child Psychology and Psychiatry, 63(3), 253–265.

Thompson, R. A. (2019). Emotion regulation in childhood. *Child Development Perspectives*, 13(4), 223-228

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents*. Preventive Medicine Reports, 12, 271–283.

World Health Organization (2020). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. WHO