

Dampak Eksposur *Screen Time* terhadap Perkembangan Psikososial pada Anak-anak Prasekolah

The Impact of Screen Time Exposure on Psychosocial Development in Preschool Children

Sarah Nabila Istiqomah¹

Universitas Lampung

sarah.nabila18@yahoo.com

Abstrak

Era globalisasi saat ini telah menimbulkan kemajuan-kemajuan dalam berbagai bidang maupun aspek kehidupan, termasuk perkembangan teknologi. Perkembangan teknologi yang pesat menimbulkan adanya perubahan seperti meningkatnya penggunaan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan *gadget* ini terjadi pada semua kalangan usia, termasuk anak-anak. Penggunaan *gadget* pada anak-anak akan menyebabkan eksposur dari *screen time*. Beberapa penelitian mengatakan bahwa eksposur dari *screen time* pada anak-anak dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan salah satunya adalah perkembangan psikososial. Hal ini dapat dikarenakan oleh terganggunya tidur baik kualitas maupun kuantitas serta terganggunya aktivitas fisik. Beberapa penelitian menyebutkan terganggunya aktivitas fisik pada anak-anak akan membuat interaksi sosial anak dengan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan kurang baik. Perkembangan psikososial pada anak-anak prasekolah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah interaksi dengan orang lain. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui dampak eksposur *screen time* terhadap perkembangan psikososial pada anak-anak prasekolah. Simpulan yaitu eksposur dari *screen time* akan menyebabkan perkembangan psikososial pada anak-anak prasekolah.

Kata kunci: anak-anak, layar, perkembangan psikososial, prasekolah, *screen time*,

Abstract

The current era of globalization has led to advances in various fields and aspects of life, including technological development. Rapid technological developments cause changes such as the increasing use of gadgets in everyday life. The use of this gadget occurs in all ages, including children. The use of gadget in children will cause exposure to screen time. Some studies suggest that exposure to screen time in children can cause various health problems, one of which is psychosocial development. This can be caused by disruption of sleep both quality and quantity and disruption of physical activity. Some studies mention the disruption of physical activity in children will make children's social interactions with themselves, family, and the environment unfavorable. Psychosocial development in preschool children can be influenced by several factors, one of which is interaction with others. This article aims to determine the impact of screen time exposure on psychosocial development in preschool children. Conclusions namely exposure of screen time will cause psychosocial development in preschool children.

Key word: children, development psychosocial, preschool, screen, screen time

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat selama lima tahun terakhir telah membuat perubahan yang bermakna dalam berbagai aspek, salah satunya adalah keluarga. Meningkatnya akses media-media digital berkontribusi dengan adanya peningkatan eksposur *screen time* pada anak-anak.¹ Dalam era globalisasi sekarang ini, waktu yang digunakan oleh anak-anak lebih banyak untuk bermain dengan *gadget* dibandingkan dengan melakukan kegiatan fisik bersama dengan teman-temannya.² Total waktu yang digunakan untuk *screen time* pada anak-anak di usia 8-18 tahun telah meningkat lima sampai delapan jam sejak tahun 1996, yang telah melebihi rentang rekomendasi dari *American Academy of Pediatric (AAP)* yaitu sebanyak dua jam dalam sehari(1).

Penggunaan *gadget* pada anak-anak sudah menjadi keadaan yang biasa. Indonesia termasuk salah satu negara yang menggunakan *gadget* terbesar di dunia. Rideout mengatakan bahwa Indonesia merupakan negara di Asia yang memiliki pengguna sosial media paling aktif dengan *user* aktif sebanyak 79,7% mengalahkan Filipina, Malaysia, dan Cina dengan *user* aktif sebanyak 78%, 72%, dan 67% secara berurutan. Di Indonesia sendiri, angka anak dengan usia 5 tahun yang menggunakan *gadget* meningkat dari 38% pada tahun 2011 menjadi 72% pada tahun 2013 dan 80% pada tahun 2015.² Delima dalam penelitiannya tahun 2015 mengemukakan bahwa hampir 94% orangtua menyatakan anak mereka biasa menggunakan perangkat teknologi untuk bermain *game*, dimana 63% diantaranya menghabiskan maksimal waktu sekali bermain *game* sebanyak 30 menit, 15% menghabiskan waktu sebanyak 30 menit sampai 60 menit untuk bermain *game* dan sisanya menghabiskan waktu lebih dari satu jam (2)

Penggunaan *gadget* pada anak-anak memiliki dampak baik positif maupun negatif. Memudahkan anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan anak melalui

aplikasi-aplikasi menarik yang disertai gambar terkait membaca, menggambar, dan mewarnai. Anak-anak dapat melaksanakan kegiatan tersebut dengan cepat dan tidak memerlukan tenaga lebih dibandingkan dengan menggunakan buku tulis. Sedangkan dampak negatif dari penggunaan *gadget* dalam waktu lama dapat menimbulkan kebiasaan-kebiasaan yang buruk dan berdampak pada kesehatan anak, salah satunya adalah pola hidup anak yang lebih banyak duduk dan mengkonsumsi makanan cepat saji (2) Penggunaan *gadget* yang lama berbanding lurus dengan peningkatan eksposur *screen time*. Eksposur *screen time* yang berlebihan pada anak-anak akan berhubungan dengan masalah kesehatan. Namun, masih belum diketahui secara pasti bagaimana proses peningkatan eksposur *screen time* akan menyebabkan adanya masalah kesehatan (1) Beberapa masalah kesehatan pada anak-anak yang dapat berhubungan adalah pola diet yang tidak sehat, buruknya kualitas tidur, penyakit kardiovaskular dan obesitas (3) Selain itu dapat menyebabkan adanya perubahan pada perkembangan sosial pada anak-anak(2).

Adanya eksposur *screen time* yang lama dapat membuat waktu yang seharusnya dihabiskan untuk keluarga dan teman teman sebaya tergantikan (3) Penelitian-penelitian sebelumnya mengemukakan bahwa anak-anak yang aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan bermain bersama temannya akan mempunyai perkembangan sosial yang baik (4).

ISI

Perkembangan psikososial adalah perubahan dan stabilitas dalam emosi, kepribadian, dan hubungan sosial yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan fisik. Pada tahap ini pemahaman anak terkait dirinya sendiri melalui karakteristik internal dan eksternal sudah lebih baik, dapat memilih apa yang baik bagi dirinya, mampu memecahkan masalah sendiri dan melakukan identifikasi terhadap

tokoh yang menarik perhatiannya (5) Perkembangan psikososial merupakan proses sepanjang hayat, perkembangan psikososial akan dipelajari dalam tahun-tahun pertama kehidupan yang akan membentuk perkembangan di masa yang akan datang (6) Perkembangan psikososial yang lengkap adalah anak dengan kepribadian yang baik, dimana seorang anak memiliki sifat-sifat positif seperti percaya pada diri sendiri dan orang lain, kooperatif dengan orang lain, otonomi, bersikap inisiatif, membina hubungan yang erat dengan orang lain, serta mencapai kesempurnaan ego. Sedangkan jika anak memiliki perkembangan psikososial yang kurang lengkap anak akan mempunyai sifat-sifat yang negatif seperti tidak percaya pada diri sendiri dan oranglain, selalu merasa bersalah, mengasingkan diri, merasa dirinya memalukan, ragu-ragu, rendah diri dan merasa dirinya tidak berguna (6)(7).

Prasekolah merupakan masa dimana anak-anak akan mempelajari dasar-dasar perkembangan psikososial sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan sosial yang lebih tinggi dalam penyesuaian diri pada waktu mereka masuk sekolah dengan rentang usia 3-6 tahun. Masa prasekolah juga merupakan masa yang sangat peka terhadap lingkungan sekitarnya. Masa ini sering disebut dengan masa keemasan (*golden periode*), jendela kesempatan (*window of opportunity*) dan masa kritis (*critical periode*) (8). Tanda-tanda perkembangan psikososial yang dapat dilihat pada masa ini adalah anak mulai mengetahui aturan-aturan, baik di lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan bermain, sedikit demi sedikit anak sudah mulai tunduk pada peraturan, mulai bermain bersama dengan teman sebayanya, serta anak sudah mulai menyadari hak atau kepentingan orang lain (6).

Erik dalam Santrok tahun 2002 mengemukakan bahwa anak dengan rentang usia 3-6 tahun akan memasuki tahap

perkembangan psikososial inisiatif dan *guilt*. Pada tahap ini, anak sudah mulai mengenal identitas dirinya dan terjadi perkembangan fisik, sehingga anak menjadi lebih mampu mengontrol tubuhnya. Anak mulai memahami bahwa orang lain memiliki perbedaan dengan dirinya (6). Pada tahap inisiatif, anak sudah siap dan berkeinginan untuk belajar dan bekerja sama dengan orang lain dalam mencapai tujuannya. Pada tahap ini anak akan belajar berfantasi dan hal ini akan menjadi dasar mereka untuk menjadi kreatif. Pada tahap inisiatif, pengatur utama dalam tahap ini adalah hati, dimana anak tidak hanya merasa senang dan takut melainkan sudah dapat melakukan pengawasan terhadap diri sendiri, membimbing diri sendiri, dan menghukum diri sendiri (6) (9) Pada tahap inisiatif, jika energi yang digunakan untuk mendorong anak dalam memenuhi kebutuhannya tidak tersalurkan akibat adanya hambatan atau kegagalan, maka anak akan merasakan *guilt* (rasa bersalah). Rasa bersalah ini dapat menimbulkan harga diri rendah pada anak. Tahap ini dapat tercapai apabila anak berhasil mengatasi perasaan bersalahnya dan hal ini sangat bergantung pada sikap orangtua dalam menanggapi kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh anaknya (6) Gangguan pada tahap ini akan menyebabkan anak menjadi susah belajar, pasif, kurang inisiatif, selalu takut untuk mencoba hal-hal baru, serta adanya masalah dengan teman sebayanya (10).

Adanya eksposur *screen time* berlebihan pada anak-anak usia prasekolah akan menyebabkan waktu yang digunakan untuk bermain bersama teman secara langsung dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar menjadi berkurang (2) *American Academy of Pediatrics* (AAP) dalam panduan terbarunya telah merekomendasikan jumlah waktu yang baik untuk anak-anak dalam terkena *screen time*

Tabel 1. Rekomendasi *American Academy of Pediatrics* terkait *screen time*

Usia	Rekomendasi
Anak-anak dengan usia dibawah 18 bulan	Hindari penggunaan <i>screen</i> media selain <i>video-chatting</i>
Anak-anak dengan usia 18-24 bulan	Untuk orangtua yang ingin mengenalkan media digital harus memilih secara hati-hati kualitas program dan dampingi anak selama anak menggunakan media digital agar mengerti apa yang anak lihat
Anak-anak dengan usia 2-5 tahun	Batasi waktu <i>screen time</i> selama 1 jam sehari untuk program dengan kualitas yang baik. Orangtua harus mendampingi anak-anak agar anak mengerti dan dapat mengaplikasikannya ke lingkungan sekitar
Anak-anak dengan usia lebih dari 6 tahun	Batasi penggunaan <i>screen time</i> secara konsisten, dan tipe media seperti apa yang dilihat. Pastikan <i>screen time</i> tidak mengganggu waktu tidur, aktivitas fisik dan perilaku lain yang berhubungan dengan kesehatan

American Academy of Pediatrics (AAP) merekomendasikan orangtua untuk memprioritaskan secara kreatif, yang tidak mengganggu waktu bermain dari anak-anak. Beberapa media dapat memiliki nilai pendidikan untuk anak-anak dari mulai usia sekitar 18 bulan, namun perlu diingat orangtua harus memilih program berkualitas tinggi. Orang tua dari anak harus ikut menonton media dan mendampingi anak mereka untuk membantu anak-anak memahami apa yang mereka lihat. Untuk anak-anak dan remaja usia sekolah, penggunaan *screen time* intinya adalah untuk menyeimbangkan penggunaan media dengan perilaku sehat lainnya. Masalah muncul ketika penggunaan *screen time* menggantikan aktivitas fisik, sehingga interaksi sosial bertatap muka dan mengeksplorasi keadaan sekitar yang merupakan hal kritis untuk anak-anak belajar tergantikan dengan penggunaan *screen time* (11).

Penggunaan *screen time* yang berlebihan dan tanpa disertai dengan tidak adanya pendampingan orangtua akan membuat anak malas untuk bergerak dan beraktivitas. Hal ini menyebabkan anak akan

kurang berinteraksi dengan lingkungannya dan menghambat adanya proses sosialisasi anak karena anak terus menerus terfokus pada *screen time* sehingga mempengaruhi perkembangan anak menjadi kurang baik.² Hal ini dapat mempengaruhi anak memiliki sifat individual dan kurang peka terhadap lingkungan. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sujianti pada 2018 yang menyatakan bahwa anak dengan *screen time* lebih dari 60 menit memiliki perkembangan sosial yang kurang dari anak-anak yang lainnya. Pemakaian *gadget* yang terlalu lama akan berdampak bagi kesehatan anak selain bahaya dari radiasi yang ada, penggunaan *gadget* yang terlalu lama akan mempengaruhi tingkat agresif dari anak (2).

Penelitian yang dilakukan oleh Hinkley dkk pada tahun 2018 menemukan perbedaan antara menonton televisi/DVD/video dan game komputer dengan kemampuan sosial anak-anak. Penggunaan *screen time* dalam bentuk menonton televisi/DVD/video mempunyai hubungan dengan kemampuan mengalah, sedangkan bermain game komputer tidak sama sekali mempunyai hubungan dengan kemampuan sosial.

Penemuan ini sesuai dengan penelitian penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan menonton televisi dengan perilaku prososial, kooperasi, pengendalian diri, dan kemampuan sosial (4) Bermain dan aktivitas fisik menyediakan kesempatan pada anak-anak untuk berinteraksi, terutama membangun percakapan, kooperasi dan manajemen konflik. Anak-anak prasekolah akan belajar kemampuan sosial yang penting melalui bermain dan beraktivitas sehari-hari. Sebaliknya, penggunaan *screen time* terutama dalam bentuk pasif akan membatasi kesempatan anak-anak untuk berinteraksi dengan teman sebayanya (12) Hipotesis penarikan diri mengemukakan adanya hubungan sebab akibat antara peningkatan menonton televisi dan depresi pada orang dewasa, yang dapat dikaitkan juga pada anak-anak. Pada anak-anak peningkatan *screen time* akan menyebabkan adanya gangguan tidur yang secara tidak langsung kan mengurangi kemampuan mereka untuk tenang, mengganggu kapasitas untuk berperilaku yang sesuai dengan situasi yang ada (4).

Berkurangnya kesempatan anak-anak prasekolah dalam bermain dan beraktivitas fisik akan menyebabkan berkurangnya kesempatan anak untuk mengenal dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan, sulit menerima keadaan, mengasingkan diri sendiri, mmerasa malu, dan yang lain sebagainya. Hal ini akan membuat anak memiliki perkembangan psikososial yang tidak lengkap dan dapat berpengaruh terhadap kepribadiannya di masa yang akan datang (4)(6)

SIMPULAN

Eksposur dari *screen time* yang tidak sesuai dengan rekomendasi pada anak-anak usia prasekolah menyebabkan adanya perkembangan psikososial yang terganggu.

RINGKASAN

Meningkatnya perkembangan teknologi yang pesat pada saat ini menyebabkan adanya peralihan di berbagai kehidupan. Peralihan dapat dilihat salah satunya dari banyaknya penggunaan *screen time* diberbagai kalangan usia, bahkan pada anak-anak. Penggunaan *screen time* pada anak-anak usia prasekolah direkomendasikan oleh AAP sebanyak 1 jam dalam sehari dan harus didampingi oleh orangtua. Penggunaan *screen time* yang terlalu banyak dan tidak sesuai dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan penggunaan *screen time*. Aktivitas fisik dan bermain mempunyai peran yang sangat penting untuk perkembangan psikososial anak-anak terutama anak usia prasekolah dimana perkembangan psikososial dipengaruhi banyak oleh interaksi sosial baik dengan teman, orang tua, maupun lingkungan. Dengan adanya interaksi sosial yang tidak adekuat karena kurangnya waktu aktivitas fisik yang diambil oleh penggunaan *screen time* menyebabkan perkembangan psikososial anak menjadi terganggu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Parent J, Sanders W dan FR. Youth Screen Time and Behavioral Health Problems: The Role of Sleep Duration and Disturbances. *J Dev Behav Pediatr*. 2016;37(4):227–84.
2. Sujianti. Hubungan Lama dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Sosial Anak Prasekolah di TK Islam Al Irsyad 01 Cilacap. *J kebidanan*. 2018;8(1):54–65.
3. Tamana SK, Ezeugwu V, Chikuma J, Lefebvre DL, Azad MB, Moraes TJ D. Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study. *PLoS One*. 2019;14(4):e0213995.
4. Hinkley T, browwn H, Carson V TM.

- Cross Sectional Associations of Screen Time and Outdoor Play with Social Skills in Preschool Children. PLoS One. 2018;13(4):e0193700.
5. AG. PP dan P. Fundamental Keperawatan Edisi Ketujuh Buku Satu. In: Elsevier Singapore. Salemba Medika; 2010.
 6. Yuniartiningsih S. Gambaran Perkembangan Psikososial Anak Usia 3-6 Tahun di Panti Sosial Asuhan Anak Balita tunas Bangsa Cipayung [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2012.
 7. Nasution HA. Perkembangan Psikososial Anak Usia Sekolah di SDN 060922 Kelurahan Tanjung Rejo Kecamatan Medan Sunggal. 2017.
 8. Depkes. Pedoman Pelaksanaan: Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak. 2005.
 9. Santrock JW. Life Span Development. 5 ed. Jakarta: Erlangga; 2005.
 10. Sunarti E. Mengasuh dengan Hati. Jakarta: Gramedia; 2004.
 11. Pediatrics AA of. American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use. 2016.
 12. Kirkorian HL, Pempek TA, Murphy LA, Schmidt ME AD. The Impact of Background Television on Parent-Child Interaction. Child Dev. 2009;80(5):1350–9.