

WASPADAI OVER SCREEN TIME TERHADAP PERILAKU AGRESIF ANAK USIA 3-5 TAHUN

BEWARE OF OVER SCREEN TIME ON AGGRESSIVE BEHAVIOR IN CHILDREN AGED 3-5 YEARS

Maura¹, Ismaniar², Lili Dasa Putri³

Pendidikan Non formal, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

Email: maurazaskia04@gmail.com ismaniar.js.pls@fip.unp.ac.id, lilidasaputri@fip.unp.ac.id

ABSTRAK

Fenomena *over screen time* pada anak usia dini menjadi perhatian serius karena berdampak signifikan terhadap perkembangan sosial-emosional, khususnya munculnya perilaku agresif. Anak usia 3-5 tahun berada pada fase perkembangan yang sangat peka terhadap stimulasi lingkungan, termasuk penggunaan gawai. Ketika durasi screen time melebihi batas wajar, anak lebih rentan mengalami gangguan regulasi emosi, impulsivitas, dan kecenderungan agresivitas. Artikel ini bertujuan mengkaji hubungan antara *over screen time* dan perilaku agresif anak usia 3-5 tahun berdasarkan data empiris dan temuan penelitian terbaru dalam tiga tahun terakhir. Penulisan menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan dari jurnal, laporan resmi, dan buku ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa *screen time* berlebih, terutama di atas dua jam per hari, memengaruhi perkembangan emosi anak, memperburuk kontrol diri, serta menurunkan kemampuan sosial dan interaksi dengan lingkungan. Anak yang mengalami *over screen time* cenderung menunjukkan perilaku agresif seperti tantrum, memukul, membentak, menangis berlebihan, dan menunjukkan sikap oposisi ketika keinginannya tidak terpenuhi. Kajian ini menegaskan pentingnya pengawasan orang tua, pembatasan durasi layar, serta penyediaan kegiatan alternatif yang lebih konstruktif. Kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan lembaga PAUD diperlukan untuk menciptakan kebiasaan digital yang sehat bagi anak usia dini.

Kata kunci: *screen time, agresif, anak usia dini.*

ABSTRACT

Excessive screen time among early childhood has become an important concern due to its significant impact on socio-emotional development, particularly the emergence of aggressive behavior. Children aged 3-5 years are in a sensitive developmental stage and highly vulnerable to environmental stimulation, including digital media exposure. When screen-time duration exceeds recommended limits, children are more prone to emotional dysregulation, impulsivity, and aggressive tendencies. This article aims to examine the relationship between excessive screen time and aggressive behavior in children aged 3-5 years, based on empirical evidence and recent studies published within the last three years. This article uses a qualitative descriptive method through a literature review of journals, official reports, and relevant academic sources. The findings indicate that excessive screen time—especially beyond two hours per day—negatively affects emotional

Article History

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagiarism Checker No 612

Prefix DOI: Prefix DOI:

10.8734/sindoro.v1i2.360

Copyright: Author

Publish by: SINDORO



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

development, weakens self-control, and reduces social interaction skills. Children with high screen exposure tend to exhibit aggressive behaviors such as tantrums, hitting, yelling, excessive crying, and showing opposition when their demands are unmet. This review highlights the importance of parental supervision, consistent screen-time regulation, and the provision of constructive alternative activities. Collaboration between parents, educators, and early childhood institutions is essential to establish healthy digital habits among young children. Keywords: <i>screen time, aggressive, early childhood.</i>	
--	--

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar terhadap pola interaksi dan stimulasi anak usia dini. Penggunaan gawai kini menjadi aktivitas sehari-hari bagi anak, baik untuk permainan, tontonan, maupun pembelajaran. Namun, meningkatnya penggunaan gawai yang tidak terkontrol menyebabkan banyak anak mengalami *over screen time*. *Over screen time* adalah kondisi ketika penggunaan layar melebihi batas wajar yang direkomendasikan lembaga kesehatan dan pendidikan anak. American Academy of Pediatrics (2016) merekomendasikan *screen time* anak prasekolah maksimal satu jam per hari dengan pendampingan. Namun, realitas saat ini menunjukkan bahwa durasi layar anak meningkat tajam, terutama pada kelompok usia 3-5 tahun.

Durasi *screen time* yang panjang berdampak pada perkembangan sosial emosional anak. Anak usia dini masih berada pada tahap perkembangan regulasi emosi, sehingga stimulasi pasif dari layar menyebabkan gangguan pada proses pematangan emosi tersebut. Penelitian Fitzpatrick et al. (2023) menunjukkan bahwa *screen time* berlebih berkaitan dengan peningkatan temperamental anger dan frustrasi anak usia prasekolah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Ramadhani & Ismaniar (2024) yang menemukan bahwa anak yang menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari di depan layar menunjukkan perilaku agresif yang lebih tinggi dibandingkan anak dengan *screen time* terkontrol.

Perilaku agresif pada anak usia dini dapat muncul dalam bentuk memukul, berteriak, tantrum, atau membanting barang. Menurut Bandura (1977), perilaku agresif dapat dipelajari melalui modeling, termasuk dari konten digital yang mengandung unsur kekerasan. Selain itu, penggunaan gawai yang berlebihan juga mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi sosial secara langsung sehingga kemampuan sosialnya tidak berkembang optimal. Melihat fenomena tersebut, artikel ini penting untuk memberikan pemahaman menyeluruh mengenai hubungan antara *over screen time* dan perilaku agresif pada anak usia 3-5 tahun. Dengan menggabungkan teori perkembangan anak, data terbaru, dan penelitian terkini, artikel ini diharapkan memberikan gambaran komprehensif serta rekomendasi praktis kepada orang tua, pendidik, dan lembaga PAUD.

METODE

Artikel Ini disusun menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini bertujuan menggambarkan dan menganalisis fenomena *over screen time* terhadap perilaku agresif anak usia 3-5 tahun berdasarkan data dan fakta terbaru dari sumber-sumber ilmiah yang relevan. Data yang digunakan berupa data sekunder, diperoleh dari hasil penelitian, laporan resmi, dan literatur akademik terkini (2023-2025). Beberapa di antaranya adalah penelitian Fitzpatrick et al. (2023) dalam *JAMA Pediatrics* yang menemukan peningkatan rasa marah pada anak usia prasekolah dengan durasi *screen time* tinggi, serta Zhang et al. (2024) dalam *Frontiers in Pediatrics* yang menunjukkan hubungan antara *screen time* berlebih, gangguan tidur, dan perilaku impulsif. Data pendukung lainnya berasal dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2024) yang mencatat meningkatnya paparan media digital pada anak usia dini di Indonesia. Tahap analisis dilakukan melalui reduksi data, pengelompokan informasi, penarikan hubungan antartema, interpretasi teori, dan penyusunan sintesis. Teknik analisis literatur mengacu pada langkah-langkah Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL KAJIAN PUSTAKA

Anak usia dini (0-6 tahun) merupakan periode perkembangan emas (*golden age*) di mana aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional berkembang pesat (Santrock, 2023; Hurlock, 2022). Rentang usia 3-5 tahun khususnya sangat krusial karena anak mulai mengembangkan kemampuan sosial-emosional seperti berbagi, mengendalikan impuls, serta menyesuaikan diri dengan aturan sederhana melalui interaksi langsung dengan orang tua, guru, dan teman sebaya.

Anak-anak pada usia ini sedang berada dalam proses belajar memahami aturan sosial dan mengendalikan perasaannya. Karena kemampuan bahasa dan regulasi emosinya masih terbatas, mereka sering mengekspresikan rasa marah, kecewa, cemburu, atau tidak puas melalui tindakan yang bersifat agresif, baik secara fisik maupun verbal. Menurut Berk (2020), perilaku agresif anak prasekolah dapat dibagi menjadi beberapa bentuk, yang pertama adalah agresi fisik, seperti memukul, menendang, mendorong, mencubit, merusak mainan, atau melempar benda ketika marah. Bentuk ini paling sering muncul pada anak usia 3-4 tahun karena mereka cenderung meluapkan emosi melalui gerakan tubuh. Misalnya, ketika mainannya direbut, anak spontan memukul temannya sebagai bentuk perlawanan.

Bentuk kedua yaitu agresi verbal, yang muncul dalam bentuk berteriak, mengejek, berkata kasar, atau menolak berbagi. Anak usia 4-5 tahun mulai mampu menggunakan bahasa untuk mengekspresikan kemarahan, tetapi karena belum memahami sopan santun sosial sepenuhnya, kata-kata yang keluar sering menyakitkan bagi teman. Dan yang ketiga yaitu bentuk agresi relasional atau sosial, seperti menolak bermain dengan teman, mengabaikan, atau memusuhi teman tertentu. Meskipun tidak tampak secara fisik, bentuk agresi ini dapat mengganggu hubungan sosial anak dan membuat temannya merasa dikucilkan.

Sementara itu, Istilah *screen time* merujuk pada durasi waktu yang dihabiskan anak untuk berinteraksi dengan perangkat berbasis layar seperti televisi, smartphone, tablet, atau komputer (American Academy of Pediatrics, 2016). World Health Organization (WHO, 2019) menetapkan bahwa anak usia di bawah lima tahun idealnya tidak menghabiskan lebih dari satu jam per hari untuk aktivitas layar dengan konten berkualitas dan pendampingan orang tua,

karena paparan yang melebihi itu dapat memengaruhi kualitas tidur, menurunkan frekuensi interaksi sosial langsung, serta berdampak pada perkembangan sosial-emosional anak.

Berdasarkan analisis terhadap berbagai penelitian terbaru (2023-2024), penggunaan gawai lebih dari dua jam per hari berpengaruh signifikan terhadap ketidakstabilan emosi, impulsivitas, gangguan tidur, kesulitan interaksi sosial, serta munculnya perilaku agresif seperti tantrum, memukul, menjerit, dan perilaku oposisi. Fitzpatrick et al. (2023) menemukan bahwa durasi *screen time* berlebih berdampak langsung pada meningkatnya temperamental anger dan frustrasi pada anak prasekolah. Anak dengan *screen time* tinggi menunjukkan respons marah lebih cepat, toleransi frustrasi rendah, serta reaksi emosional yang lebih intens dibandingkan anak dengan durasi layar yang terkontrol.

Data serupa ditunjukkan oleh Ramadhani & Ismaniar (2024) yang menyebutkan bahwa anak yang terbiasa menggunakan gawai dalam durasi panjang cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Hal ini menyebabkan anak lebih sering menunjukkan perilaku agresif ketika dibatasi atau ketika keinginannya tidak terpenuhi. Dalam kajiannya, ditemukan bahwa anak yang terpapar gawai lebih dari dua jam per hari memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan tindakan memukul, menjerit, membanting barang, atau menunjukkan sikap penolakan ekstrem. Penelitian ini menegaskan bahwa ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi sebagian besar disebabkan oleh kurangnya stimulasi interaksi sosial langsung akibat aktivitas digital yang dominan.

Temuan penting lainnya berasal dari Suwartini & Ardani (2024) yang meneliti hubungan *screen time* dengan pola tidur serta perilaku emosional anak usia dini. Hasil penelitian mereka menyatakan bahwa *screen time* berlebih mengganggu ritme tidur anak, menurunkan kualitas istirahat, dan menyebabkan anak lebih mudah tersulut emosi. Anak yang tidur tidak cukup lebih rentan menunjukkan perilaku agresif, baik dalam bentuk tantrum berkepanjangan, menangis ekstrem, maupun reaksi emosional yang tidak proporsional terhadap situasi. Selain itu, anak dengan durasi *screen time* tinggi mengalami penurunan kemampuan komunikasi dan kurang responsif terhadap lingkungan sosial. Konten digital yang bersifat cepat, penuh stimulasi visual, serta mengandung unsur agresi turut memengaruhi peningkatan perilaku agresif pada anak. Berdasarkan teori Bandura (1977), anak belajar melalui proses observasi dan peniruan. Ketika anak sering menyaksikan perilaku agresif di gawai atau media digital, otak anak menyimpannya sebagai model perilaku yang bisa ditiru. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa paparan konten digital tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga perilaku konkret anak dalam kehidupan sehari-hari.

Dari sisi perkembangan sosial, kajian Berk (2018) dan Santrock (2019) menegaskan bahwa anak usia dini membutuhkan interaksi sosial nyata sebagai bagian penting dari proses pembentukan regulasi emosi dan kemampuan sosial. Namun, anak dengan *screen time* berlebih sering kehilangan kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Kurangnya interaksi ini menyebabkan anak tidak mendapatkan pelatihan alami dalam memahami emosi, berbagi, menunggu giliran, atau mengelola konflik. Ketidakmampuan dalam memahami dan mengekspresikan emosi secara adaptif kemudian termanifestasi dalam bentuk perilaku agresif.

Selain itu, hasil kajian menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua memiliki peran sangat besar dalam menentukan dampak *screen time* terhadap perilaku anak. Anak yang diberikan gawai tanpa pendampingan cenderung lebih rentan mengalami perilaku agresif dibandingkan anak yang penggunaan gawai-nya diawasi secara aktif oleh orang tua. Pola pengasuhan permisif,

pemberian gawai sebagai alat menenangkan, serta kurangnya batasan dan aturan digital terbukti berhubungan dengan meningkatnya risiko agresivitas. Sementara itu, pola pengasuhan yang responsif, konsisten, dan menerapkan manajemen *screen time* yang jelas terbukti mampu menurunkan intensitas perilaku agresif pada anak usia dini.

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan adanya pola yang konsisten yaitu semakin tinggi durasi *screen time*, semakin tinggi pula kecenderungan anak menunjukkan perilaku agresif. Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa *over screen time* mengganggu perkembangan regulasi emosi, mengurangi aktivitas sosial, meningkatkan impulsivitas, memperburuk pola tidur, dan memicu peniruan perilaku agresif dari konten digital. Dengan demikian, manajemen *screen time* yang tepat harus menjadi perhatian utama dalam upaya mencegah meningkatnya perilaku agresif pada anak usia dini.

PEMBAHASAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi anak usia dini dengan lingkungannya. Anak-anak usia 3-5 tahun kini tidak hanya bermain dengan teman sebaya, tetapi juga menghabiskan banyak waktu bersama gawai seperti ponsel, tablet, dan televisi. Aktivitas menatap layar atau *screen time* yang berlebihan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Dalam beberapa tahun terakhir, muncul fenomena di mana anak menjadi lebih mudah marah, sulit diatur, bahkan menunjukkan perilaku agresif ketika penggunaan gawai dibatasi. Fenomena ini menunjukkan bahwa *screen time* tidak hanya memengaruhi perilaku anak secara lahiriah, tetapi juga berdampak pada keseimbangan emosi dan kemampuan regulasi diri mereka.

Pada usia 3-5 tahun, anak sedang berada dalam tahap perkembangan emosi yang masih labil. Mereka belajar mengenali perasaan dan mengekspresikannya melalui perilaku. Tayangan digital yang cepat, berwarna, dan interaktif menimbulkan rangsangan tinggi yang membuat anak terbiasa dengan pola kepuasan instan (*instant gratification*). Ketika anak terbiasa mendapatkan apa yang diinginkan hanya dengan sentuhan layar, kemampuan menunggu dan mengendalikan diri menjadi lemah. Saat menghadapi situasi yang tidak sesuai keinginan, anak lebih mudah frustrasi dan mengekspresikan emosinya melalui perilaku agresif, seperti berteriak, menangis keras, melempar benda, atau bahkan memukul orang di sekitarnya.

Selain itu, *screen time* juga berpengaruh melalui peniruan perilaku yang ditampilkan dalam media digital. Menurut teori pembelajaran sosial dari Bandura (2020), anak belajar dengan cara mengamati dan meniru perilaku dari model yang mereka lihat. Banyak tayangan anak-anak yang menampilkan adegan kemarahan, ejekan, atau kekerasan yang dikemas secara lucu dan menarik. Karena kemampuan berpikir anak masih konkret, mereka belum mampu membedakan antara perilaku yang pantas dan tidak pantas. Akibatnya, anak dapat meniru tindakan agresif yang dilihatnya dalam tayangan tanpa memahami konteks moral di baliknya. Misalnya, karakter kartun yang menangis atau memukul untuk mendapatkan mainan dapat membuat anak berpikir bahwa tindakan seperti itu dapat diterima dalam kehidupan nyata.

Pengaruh negatif *screen time* semakin kuat ketika anak menjadi terlalu bergantung secara emosional pada gawai. Bagi sebagian anak, gawai bukan sekadar alat hiburan, tetapi telah menjadi sumber kenyamanan dan pengalih emosi utama. Ketika gawai diambil atau waktu menontonnya dihentikan, anak sering menunjukkan reaksi penolakan yang kuat seperti

menangis keras, menjerit, menolak berbicara, atau bahkan menyerang secara fisik. Mereka cenderung tidak mau melakukan aktivitas lain seperti makan, tidur, atau bermain, dan terus menuntut untuk diberikan kembali gawai tersebut. Fenomena ini menunjukkan adanya tanda-tanda ketergantungan psikologis terhadap media digital.

Studi yang dilakukan oleh Chen dan Zhang (2023) menemukan bahwa anak prasekolah yang menggunakan gawai lebih dari dua jam per hari menunjukkan peningkatan perilaku tantrum, sulit berpisah dengan perangkat, dan lebih mudah menunjukkan perilaku agresif ketika dibatasi penggunaannya. Hal ini disebabkan oleh tingginya stimulasi dopamin dari aktivitas menonton layar, yang memberi rasa senang sementara namun menurunkan kemampuan anak untuk menahan dorongan emosi.

Selain faktor psikologis, berkurangnya interaksi sosial langsung juga menjadi penyebab utama mengapa perilaku agresif semakin sering muncul. Anak yang lebih sering berinteraksi dengan gawai dibanding manusia nyata kehilangan kesempatan berlatih empati, bernegosiasi, dan memahami perasaan orang lain. Mereka menjadi kurang peka terhadap ekspresi dan bahasa tubuh teman sebaya. Akibatnya, anak mudah salah paham dan bereaksi dengan kemarahan saat menghadapi konflik sosial sederhana. Misalnya, ketika mainannya tidak segera dikembalikan, anak dapat menafsirkan hal itu sebagai penolakan dan merespons dengan berteriak atau memukul. Selain itu, minimnya pendampingan orang tua turut memperkuat dampak negatif ini.

Banyak orang tua memberikan gawai agar anak tenang, tanpa menyadari bahwa kebiasaan tersebut mengubah cara anak menenangkan diri. Saat gawai menjadi sumber ketenangan utama, anak kehilangan kemampuan untuk menenangkan diri melalui dukungan emosional dari orang dewasa. Ketika perangkat diambil, muncul reaksi agresif yang tidak semata-mata karena marah, tetapi karena kehilangan sumber kenyamanan. Dalam konteks ini, *screen time* berlebih bukan hanya memengaruhi perilaku, tetapi juga membentuk ketergantungan emosional yang dapat menghambat perkembangan sosial-emosional anak.

Penggunaan *screen time* yang berlebihan memberikan dampak nyata terhadap perkembangan perilaku anak usia dini. Anak-anak yang terlalu lama berinteraksi dengan layar menunjukkan perubahan dalam cara mereka berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dampak ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat memengaruhi perkembangan emosi dan karakter anak dalam jangka panjang.

Dampak *over screen time* dapat diamati dalam tiga tingkatan. Dalam jangka pendek, Dalam jangka pendek, anak menunjukkan perubahan perilaku yang cepat terlihat setelah penggunaan gawai. Anak menjadi lebih mudah marah, sulit tenang, dan cenderung menolak arahan dari orang dewasa. Saat gawai diambil atau waktu menontonnya berakhir, anak sering mengalami ledakan emosi seperti menangis keras, menjerit, atau menolak melakukan kegiatan lain. Kondisi ini menunjukkan bentuk ketergantungan emosional yang terbentuk karena stimulus menyenangkan dari layar. Tayangan digital yang penuh warna, suara, dan gambar bergerak cepat menimbulkan rasa senang sesaat, namun ketika rasa itu dihentikan, muncul perasaan kosong dan frustrasi yang diekspresikan melalui perilaku agresif. Selain itu, anak yang terbiasa menonton tayangan dengan ritme cepat juga menjadi kurang sabar dan sulit fokus dalam kegiatan yang membutuhkan ketenangan, seperti mendengarkan cerita atau menyusun balok

Lebih jauh, dalam jangka menengah, kebiasaan *screen time* berlebih dapat mengubah pola perilaku dan cara anak mengekspresikan keinginannya. Anak mulai memahami bahwa kemarahan atau tindakan agresif dapat digunakan untuk mendapatkan perhatian atau

memenuhi keinginannya. Misalnya, anak yang marah dan menangis saat dilarang bermain gawai mungkin kemudian mendapatkan gawai kembali agar tenang. Dari pengalaman tersebut, anak belajar bahwa perilaku agresif efektif untuk mencapai tujuan, sehingga kebiasaan itu terbentuk secara tidak sadar. Selain itu, anak yang terbiasa berinteraksi dengan layar cenderung mengalami penurunan kemampuan sosial. Mereka lebih memilih aktivitas pasif seperti menonton daripada bermain bersama teman. Akibatnya, kemampuan bekerja sama, berbagi, dan memahami perasaan orang lain tidak berkembang optimal.

Lebih jauh lagi, dalam jangka panjang, dampak *screen time* yang tidak dikendalikan dapat memengaruhi kepribadian anak secara keseluruhan. Anak yang terbiasa mendapatkan hiburan dari layar menjadi sulit merasakan kepuasan dari aktivitas nyata. Mereka mungkin menunjukkan gejala seperti cepat bosan, enggan bersosialisasi, dan kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan. Jika kebiasaan ini terus berlangsung, perilaku agresif dapat berkembang menjadi pola karakter yang lebih menetap, seperti impulsivitas, rendahnya empati, dan kesulitan dalam hubungan sosial.

Paparan konten digital yang menampilkan kekerasan atau konflik, meskipun dikemas secara lucu atau menarik, dapat ditiru anak. Anak yang menonton tayangan agresif cenderung mencontoh perilaku tersebut dalam kehidupan nyata, sesuai dengan konsep pembelajaran melalui pengamatan yang dijelaskan oleh Bandura (1977). Paparan ini, dikombinasikan dengan gangguan tidur akibat *screen time* berlebih, memperburuk kemampuan anak dalam mengendalikan emosi dan meningkatkan kecenderungan agresif.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa *over screen time* merupakan faktor risiko utama munculnya perilaku agresif pada anak usia 3-5 tahun. Pengaturan durasi layar, pendampingan aktif orang tua, dan penyediaan kegiatan alternatif yang menarik dan edukatif, seperti bermain motorik, aktivitas luar ruang, dan kegiatan sosial, menjadi langkah penting untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan aktivitas nyata. Strategi ini tidak hanya mendukung pengendalian emosi, tetapi juga memperkuat kemampuan sosial dan karakter anak sejak usia dini.

Untuk meminimalkan dampak negatif *screen time*, orang tua perlu menerapkan pembatasan durasi penggunaan gawai, melakukan pendampingan aktif, serta menyediakan alternatif aktivitas seperti permainan motorik, aktivitas luar ruang, dan kegiatan sosial yang dapat mendukung perkembangan emosi anak. Solusi terhadap pengaruh negatif *screen time* terhadap perilaku agresif anak usia dini tidak hanya berfokus pada pembatasan durasi, tetapi juga pada pembentukan lingkungan emosional dan sosial yang sehat. Kolaborasi antara orang tua, guru, dan lembaga PAUD sangat diperlukan agar anak mendapatkan bimbingan konsisten dalam belajar mengendalikan emosi, memahami perasaan orang lain, dan menyalurkan energinya secara positif. Dengan pendekatan yang tepat, anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang tenang, empatik, dan mampu menggunakan teknologi secara bijak.

SIMPULAN

Fenomena *over screen time* pada anak usia 3-5 tahun memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku agresif. Anak yang terbiasa menggunakan gawai lebih dari dua jam per hari menunjukkan peningkatan impulsivitas, kesulitan mengendalikan emosi, dan kecenderungan melakukan tindakan agresif seperti tantrum, berteriak, menolak arahan, atau memukul teman.

Penggunaan gawai yang berlebihan juga mengurangi interaksi sosial anak dengan teman sebaya maupun orang dewasa, sehingga kemampuan berbagi, bekerja sama, dan memahami perasaan orang lain tidak berkembang optimal.

Hasil kajian menunjukkan bahwa dampak *screen time* berlebih tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga jangka menengah dan jangka panjang. Dalam jangka pendek, anak bereaksi emosional ketika waktu layar dibatasi. Dalam jangka menengah, anak belajar menggunakan perilaku agresif untuk mendapatkan perhatian atau memenuhi keinginan. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat memengaruhi pembentukan karakter, membuat anak lebih impulsif, kurang empati, dan kesulitan bersosialisasi.

Upaya pengendalian *over screen time* menjadi sangat penting. Orang tua dan pendidik PAUD perlu menerapkan pembatasan durasi penggunaan gawai, melakukan pendampingan aktif, serta menyediakan kegiatan alternatif yang menarik dan edukatif, seperti permainan motorik, aktivitas luar ruang, dan interaksi sosial. Kolaborasi antara keluarga, pendidik, dan lembaga PAUD menjadi kunci dalam membentuk kebiasaan digital yang sehat, sehingga anak dapat belajar menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan aktivitas nyata yang mendukung perkembangan sosial-emosional dan perilaku positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu Mata Kuliah Seminar Pengembangan PAUD yang diampu oleh Ibu Dr. Ismaniar, M.Pd. beserta Ibu Dr. Lili Dasa Putri, M. Pd. yang telah memberi arahan serta bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan artikel ini. Serta kepada semua pihak yang telah membantu proses penyusunan artikel ini.

DAFTAR RUJUKAN

- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistics of Indonesian Youth 2024*. BPS.
- Berk, L. E. (2018). *Development Through the Lifespan* (7th ed.). Pearson.
- Choi, J., & Lee, H. (2023). Screen Time Exposure and Emotion Regulation Difficulties Among Preschool Children. *Journal of Child and Family Studies*, 32(4), 1125-1136.
- Fitzpatrick, C., Burkholder, C., Mougharbel, F., & Pagani, L. S. (2023). Preschooler Screen Time and Temperamental Anger/Frustration. *JAMA Pediatrics*, 177(5), 515-523.
- Handayani, T., & Wulandari, A. (2024). Hubungan Durasi Screen Time dengan Risiko Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH) pada Anak Prasekolah di Mojokerto. *Jurnal PAUD Teratai*, 13(1), 45-54.
- Ramadhani, D., & Ismaniar. (2024). Kontrol Orang Tua terhadap Fenomena Screen Time Anak Usia Dini i. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 87-95.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span Development* (17th ed.). McGraw-Hill.

- Suwartini, N. P. D., & Ardani, I. G. A. M. (2024). Screen Time, Sleep Duration, and Emotional-Behavioral Problems Among Preschool Children in Denpasar. *Bali Medical Journal*, 13(1), 280-287.
- Wong, M. Y., & Koo, C. L. (2024). Digital Media Overuse and Aggressive Behavior in Early Childhood: A systematic review. *Early Childhood Education Journal*, 52(2), 167-180.
- Zhang, Y., Li, X., Chen, H., & Wang, J. (2024). Excessive Screen timTime and Sleep Problems in Preschool Children. *Frontiers in Pediatrics*, 12, 13457.