

**Fenomena *Screen Time* yang Berlebihan pada Anak:
Dampak Media Sosial terhadap Pola Tidur**

Naela Shakyla Rahmadi ^{1*}, Michael Sitorus ²

¹ Universitas Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

² Universitas Siber Indonesia, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia

* Corresponding Author: naela.shakyla@ui.ac.id

Abstrak: Media sosial adalah digital platform. Para pengguna dapat terhubung secara digital dengan siapapun melalui berbagai konten, berupa foto, video, ataupun teks. Akhir-akhir ini banyak orang tua yang memperkenalkan anak-anaknya dengan gadget mulai dari usia yang masih kecil dengan tujuan untuk hiburan dan pendidikan, namun kemudahan akses digital menyebabkan anak-anak juga bisa lebih awal untuk mengenal media sosial. Padahal, beberapa platform memiliki batasan usia minimal 13 tahun untuk membuat akun. Anak-anak biasanya memiliki rasa ingin tahu yang besar, ketika sudah tertarik dan terbiasa, sulit untuk mereka mengontrol waktu. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu waktu tidur dan perkembangan anak. Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif, penelitian ini menganalisis fenomena screen time berlebih pada anak serta bagaimana dampak penggunaan media sosial terhadap pola tidur. Diharapkan, kesadaran akan risiko ini dapat membuat semua pihak, terutama orang tua dan pendidik, untuk lebih memahami serta mengontrol penggunaan media sosial pada anak. Dengan begitu, anak dapat terhindar dari dampak negatif screen time berlebih dan tetap memiliki pola tidur yang sehat.

Kata Kunci: *Screen Time*, Anak, Media Sosial, Pola Tidur

PENDAHULUAN

Masa COVID-19 memberikan suatu perubahan dalam banyak aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan, yang beralih ke sistem *digital*. Kondisi ini membuat banyak orang tua memperkenalkan akses internet dan *gadget* kepada anak-anak sejak dini. Selain sebagai sarana pendidikan, interaksi sosial juga semakin banyak terjadi secara *digital*, termasuk melalui media sosial.

Di tengah percepatan globalisasi, media sosial menjadi sarana utama untuk mengikuti perkembangan tren yang ada. Anak-anak yang terbiasa menggunakan *gadget* sejak dini cenderung lebih cepat mengenal media sosial, terlebih lagi ketika melihat teman-teman mereka aktif menggunakannya. Keinginan untuk tetap *update* dan tidak ketinggalan tren mendorong anak-anak untuk mulai menggunakan media sosial lebih

awal, meskipun beberapa *platform* menetapkan batas usia minimal 13 tahun untuk membuat akun.

Tanpa pengawasan yang jelas, anak-anak dapat melihat informasi yang tidak sesuai dengan usia dan berisiko mengalami akibat dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Salah satu akibat yang sering terjadi adalah sulit mengontrol waktu penggunaannya. Ketika penggunaan media sosial sudah menjadi kebiasaan, anak-anak dan remaja cenderung sulit mengontrol waktu mereka. Fitur seperti *scroll* dan notifikasi yang terus muncul membuat mereka terus bermain *gadget*. Jika tidak diawasi dengan baik, kebiasaan ini bisa berdampak pada keseharian mereka, termasuk pada pola tidur.

Berdasarkan laman fk.ui.ac.id dengan judul artikel Peran Tidur dalam Mengoptimalkan Pertumbuhan Anak mengutip bahwa, Pola tidur yang baik sangat diperlukan anak-anak, karena pada saat tidur hormon pertumbuhan akan muncul lebih maksimal dibanding biasanya. Maka dari itu, artikel ini membahas tentang penggunaan media sosial pada anak-anak serta dampaknya terhadap pola tidur mereka. Pembahasan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai risiko yang ada akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, serta pentingnya pengawasan dan pengelolaan waktu layar agar dapat menjaga kualitas tidur dan kesehatan anak-anak.

METODE

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner (angket) Penelitian ini menggunakan metode library research atau studi pustaka untuk menganalisis fenomena screen time berlebih pada anak serta dampak penggunaan media sosial terhadap pola tidur mereka. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dari berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan laporan dari lembaga resmi atau laman web yang membahas topik terkait. Pengumpulan data dilakukan dengan mencari, membaca, dan menganalisis literatur yang sudah ada untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai topik ini. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana media sosial berkontribusi terhadap peningkatan screen time dan gangguan pola tidur pada anak-anak.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Penggunaan Media Sosial pada Anak

Dari waktu ke waktu Kebiasaan anak-anak melihat layar gadget semakin meningkat. terutama sejak masa peralihan pandemi COVID-19 yang awalnya mengharuskan mereka untuk dapat beradaptasi terhadap penggunaan gadget sebagai sarana pendidikan. Meskipun masa pandemi telah usai, pola penggunaan internet dan media sosial yang terbentuk sejak saat itu masih berlanjut, bahkan semakin melekat dalam keseharian mereka.

Kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya jumlah anak yang mengenal media sosial sejak usia dini. Dari laman Media Indonesia mengatakan bahwa Menurut riset "Neurosensum Indonesia Consumers Trend 2021: Social Media Impact on Kids" yang dilakukan oleh perusahaan riset independen berbasis kecerdasan buatan (AI), Neurosensum, sekitar 87% anak di Indonesia telah mengenal media sosial sebelum mencapai usia 13 tahun. Bahkan, di kalangan anak-anak dari keluarga berpenghasilan rendah, angka ini lebih tinggi, yakni mencapai 92%. (Ihfa Firdausya,2021)

Padahal RUU PDP mengatur batas usia minimal 17 tahun untuk memiliki akun media sosial, namun banyak anak mengaksesnya lebih awal akibat kurangnya pengawasan.

Durasi Penggunaan Gadget yang Berlebihan

Anak-anak cenderung ingin tahu hal baru dan apabila sudah tertarik, sulit mengontrol waktu penggunaannya, justru menjadikannya salah satu kegiatan yang dapat menjadi kebiasaan dalam kesehariannya.

Bedasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syamsoedin, (2015) dengan judul penelitian hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja Di SMA Negeri 9 Manado didapatkan hasil bahwa durasi penggunaan internet remaja dominan dalam waktu 4 – 8 jam perhari.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Wirdhatul olla dkk, (2024) dengan judul penelitian Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim didapatkan bahwa remaja menghabiskan waktu bermain media sosial >5 kali dalam sehari dengan durasi >5 jam.

Melalui rekomendasi University of Oxford, sebagaimana dikutip dalam Sativa (2017), durasi ideal penggunaan gadget yaitu 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit per hari. Jika melebihi durasi tersebut, penggunaan gadget dapat mengganggu kinerja otak. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa anak telah melampaui batas aman dalam penggunaan media sosial.

Gangguan Pola Tidur

Kelebihan durasi penggunaan gadget ini berisiko mengganggu pola tidur anak-anak. Ketertarikan terhadap media sosial sering kali membuat mereka tetap terpaku pada layar hingga malam, mengurangi waktu istirahat yang seharusnya. Bahkan, waktu sebelum tidur yang harusnya digunakan untuk relaksasi justru dihabiskan untuk scrolling konten tanpa henti.

Paparan Cahaya biru dari layar gadget pun dapat berbahaya untuk anak. Berdasarkan laman grasiacare.com dengan judul artikel Blue Light Effect Pada Kesehatan Mata Anak, Blue Light adalah cahaya berenergi tinggi dengan gelombang pendek yang dipancarkan oleh layar digital. Paparan berlebihan, terutama pada malam hari, dapat menghambat produksi melatonin, mengganggu ritme sirkadian, dan menyebabkan kesulitan tidur. Hal ini berdampak pada kualitas tidur anak, yang berperan penting dalam perkembangan fisik dan mental mereka.

Selain itu, Gangguan pada saat tidur dapat mengakibatkan berbagai macam masalah diantaranya merasa lelah, lesu, menguap, mengantuk, aktivitas di sekolah sering terganggu dan bahkan konsentrasi belajar siswa saat dikelas menjadi terganggu (Indriani, 2016). Konsentrasi sangat memiliki manfaat yang berguna bagi siswa terutama pada anak sekolah diantaranya yaitu siswa mampu mengontrol pikiran dan fokus pada satu pikiran, dapat mempertajam daya ingat, mampu dan berkompeten dalam melakukan suatu hal, mampu bekerja secara konsisten dan menghasilkan kinerja yang lebih baik (Arifin, 2014). Siswa pelajar yang mempunyai kemampuan bagus dalam berkonsentrasi maka akan lebih mudah menyerap materi yang diterima (Tamsuri, 2010).

Pembahasan

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan efek psikologis pada anak-anak. Studi menunjukkan bahwa anak-anak di bawah umur yang menghabiskan waktu lebih banyak di media sosial cenderung mengalami depresi, kecemasan, dan rendahnya self-esteem. Amanda Putri Indi Jelita dkk (2024). Penggunaan media sosial yang berlebihan bisa membuat anak-anak di bawah umur merasa tertekan. Mereka cenderung merasa harus selalu harus mengikuti perkembangan di media sosial. Tekanan ini dapat berakibat pada kesehatan mental mereka dan meningkatkan risiko stres. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan tekanan bagi anak-anak untuk selalu mengikuti tren yang berkembang. Rasa takut tertinggal (fear of missing out/FOMO) dapat memicu kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri jika mereka.

Berdasarkan laman popmama.com dengan judul 7 Tips Mudah untuk Membatasi Screen Time Anak. Mengatakan bahwa, mengontrol waktu penggunaan layar pada anak sangat penting. Dengan menerapkan jadwal yang teratur, anak dapat lebih memahami kapan waktu yang tepat untuk menggunakan gadget. Selain itu, membatasi penggunaan gadget saat waktu belajar juga penting agar anak tetap fokus. Menjauhkan gadget dari jangkauan selama belajar dapat mengurangi gangguan, dan orang tua juga sebaiknya memberikan contoh dengan tidak menggunakan gadget saat anak sedang belajar. Mengajak anak melakukan aktivitas fisik seperti bermain di luar, bersepeda, atau berolahraga di rumah juga bisa menjadi cara efektif untuk mengurangi ketergantungan mereka pada gadget, sekaligus meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh mereka. Menetapkan area tertentu di rumah sebagai zona bebas gadget juga dapat membantu anak mengurangi kebiasaan bermain gadget. Misalnya, kamar tidur dan ruang makan dapat dijadikan tempat tanpa gadget agar anak lebih banyak berinteraksi dengan keluarga serta mendapatkan waktu istirahat yang lebih berkualitas. Selain itu, menjadwalkan waktu tanpa gadget untuk seluruh anggota keluarga, seperti saat makan bersama atau melakukan kegiatan keluarga lainnya, dapat mempererat hubungan serta memberikan contoh yang baik bagi anak. Untuk mengurangi ketergantungan pada gadget, orang tua dapat melibatkan anak dalam berbagai aktivitas menarik seperti membaca, menggambar, atau bermain musik. Kegiatan ini dapat membantu mengembangkan kreativitas dan keterampilan mereka. Yang tak kalah penting, orang tua perlu menjadi panutan dalam penggunaan gadget. Anak cenderung meniru perilaku orang tua, sehingga dengan mengurangi penggunaan gadget sendiri dan lebih banyak berinteraksi langsung, orang tua dapat membantu anak mengelola waktu layar mereka dengan lebih baik. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, anak dapat menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan berbagai aktivitas lain yang mendukung perkembangan fisik dan mental mereka secara optimal.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa beberapa anak di bawah umur sudah menggunakan media sosial, sebelum mencapai usia yang seharusnya. Selain itu, penggunaannya sering kali berlebihan, sehingga berdampak pada pola tidur mereka. Salah satu faktor utama yang membahayakan adalah paparan cahaya biru dari layar gadget, yang dapat mengganggu produksi melatonin dan menyebabkan sulit tidur. Tidak hanya itu, tekanan sosial dari media digital juga dapat membuat anak-anak merasa harus selalu aktif dan mengikuti tren, yang pada akhirnya berpengaruh pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan dan pembatasan dalam penggunaan media sosial agar dampak negatif ini bisa dikurangi, sehingga anak-anak dapat menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Silvina Nur, dkk. (2024). Sosialisasi Penggunaan Media Sosial untuk Mencegah Kecanduan pada Siswa SDN 3 Paras Boyolali.
- Feriani Devi Anggun. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa TKJ di SMK Negeri 1 Jiwan, Madiun
- Firdausya Ihfa. (2021). Survei: 87% Anak Indonesia Main Medsos sebelum 13 Tahun. Diambil dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/398511/survei-87-anak-indonesia-main-medsos-sebelum-13-tahun> (Diakses pada 22 Maret 2025)
- Gracia Care. (2023). Blue Light Effect Pada Kesehatan Mata Anak. Diambil dari <https://grasiacare.com/blue-light-effect-lindungi-mata-anak/>. (Diakses pada 22 Maret 2025).

- Hepilita Yohana & Gantas Agripina Aprililian. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun Di SMP Negeri 1 Langke Rembong. Jurnal Wawasan Kesehatan.
- Info Sehat FKUI. (2022). Peran Tidur dalam Mengoptimalkan Pertumbuhan Anak. Diambil dari Peran Tidur dalam Mengoptimalkan Pertumbuhan Anak. (Diakses pada 22 Maret 2025).
- Jelita Amanda Putri Indi ,dkk. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial pada Anak Dibawah Umur.
- Muhammad Fathin Nur,dkk. (2024). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam.
- Pratiwi Reikha. (2025). Pahami Efek Penggunaan Media Sosial bagi Anak di Bawah Umur. Diambil dari <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/perkembangan-anak/penggunaan-media-sosial-bagi-anak-di-bawah-umur/>.(Diakses pada 22 Maret 2025)
- Rompies Jemima Karyssa. (2022). 7 Tips Mudah untuk Membatasi Screen Time Anak. Diambil dari <https://www.popmama.com/kid/4-5-years-old/jemima/tips-membatasi-waktu-screen-time-anak?page=all>. (Diakses pada 22 Maret 2025)