



Hubungan Durasi Penggunaan *Smartphone* Dengan *Self Management* Pada Anak Usia Pra Sekolah Di TK Plus Al-Hujjah Jember

Vinda Anayu Aprilia^{1*}, Yeni Suyaningsih¹, Ely Rahmatika Nugrahani¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember,
Jember 68121, Indonesia

*Alamat Korespondensi: Jl. Karimata No. 49 Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68121,
Kontak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Faks. 337967
Email: vindadavin15@gmail.com

Diterima: 19 Juli 2025 | Disetujui: 15 Oktober 2025 | Dipublikasikan: 29 Oktober 2025

Abstrak

Self management merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional yang perlu dimiliki oleh anak usia pra-sekolah. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada anak dapat berdampak pada rendahnya kemampuan *self management*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan *self management* pada anak usia pra-sekolah di TK Plus Al-Hujjah Jember. Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, melibatkan 101 responden orang tua yang mempunyai anak kelas A,B dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa wawancara mengenai durasi penggunaan *smartphone* dan kuesioner *self management* yang diisi oleh orang tua. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rho*. Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan *self management* pada anak usia pra-sekolah dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah korelasi negatif sedang. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan *smartphone*, maka *self management* pada anak pra-sekolah semakin rendah. Temuan bahwa pada aspek multifungsi mempunyai nilai terbesar ditandai dengan anak dapat melakukan kegiatan tanpa bergantung menggunakan *smartphone*, sehingga temuan ini menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut terkait aspek multifungsi pada anak.

Kata Kunci: Anak Pra-Sekolah; Durasi Penggunaan *Smartphone*; *Self management*

Abstract

Self management is an important aspect in social-emotional development that needs to be possessed by pre-school children. Excessive use of smartphones in children can have an impact on low self management abilities. This study aims to determine the relationship between the duration of smartphone use and self management in pre-school children at TK Plus Al-Hujjah Jember. The research method used was quantitative with a cross-sectional approach, involving 101 parent respondents who had children in grades A, B with a sampling technique of purposive sampling. The



data collection instruments were interviews regarding the duration of smartphone use and self management questionnaires. filled by parents. Data analysis was conducted using the Spearman Rho test. The results of the study showed a significant relationship between the duration of smartphone use and self management in preschool children with a p value of $0.000 < 0.05$. This study showed a significant relationship with a moderate negative correlation direction. These results can be interpreted that the higher the duration of smartphone use, the lower the self management in preschool children. The finding that the multifunctional aspect has the greatest value is indicated by children being able to carry out activities without relying on using smartphones, so this finding becomes the basis for further research related to the multifunctional aspect in children.

Keywords: *Duration of Smartphone Use; Pre-School Children; Self management*

PENDAHULUAN

Anak pra-sekolah adalah mereka yang berusia 4–5 tahun (WHO, 2002). Emilyani and Fathoni (2023) mengungkapkan juga bahwa anak usia pra-sekolah yaitu 3–6 tahun. Pada masa ini disebut sebagai “golden age” atau masa keemasan karena pada usia ini pertumbuhan dan perkembangan anak mengalami percepatan di segala aspek perkembangannya (Irmayani, Sunarti and Alam, 2021). Proses perkembangan anak meliputi fisik, kognitif, sosial-emosional, konteks sosial, moral, bahasa, identitas diri, dan gender (Umar and Selviana, 2019). Salah satu tantangan dalam perkembangan anak usia pra-sekolah yaitu perkembangan sosio-emosional, di mana anak diharapkan mampu menyesuaikan diri untuk memahami keadaan serta perasaan ketika berinteraksi dengan lingkungan, baik orang tua, saudara, teman sebaya atau orang lain dalam kehidupan sehari-hari (Indanah and Yulisetyaningrum, 2019).

Aspek perkembangan sosial emosional pada anak terdiri dari kesadaran diri (*self-awareness*), manajemen diri (*self management*), pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision*), kesadaran sosial (*social awareness*), dan keterampilan sosial (*relationship skill*) (Putri *et al.*, 2023). Dalam hasil penelitian menyebutkan bahwa *self management* pada anak merupakan indikator sosial emosional paling rendah (Nurmaya. G *et al.*, 2022). Dampak dari *self management* yang rendah dari segi sosial yaitu anak sulit berinteraksi dengan lingkungan dan teman sebaya, sulit mengikuti aturan atau petunjuk. Segi fisik yaitu anak cenderung sulit menjaga pola makan dan kurang aktif bergerak. Segi psikis, anak merasa kurang percaya diri, berperilaku agresif, sulit berkonsentrasi dan kesulitan belajar (Ashifa, Yulianti and Wahyuningsih, 2022). Hasil penelitian Imran tahun 2022 mengatakan bahwa *self management* yang rendah menyebabkan kecanduan *smartphone* pada anak usia sekolah (Simanjuntak *et al.*, 2024).

Pengguna *smartphone* secara global mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019 tercatat sebanyak 3,2 miliar (5,6%). Tahun 2022, pengguna *smartphone* meningkat sebesar 12,25% atau mencapai 3,9 miliar (Pane, Saragih and Laoli, 2022). NewZoo (2020) mengatakan bahwa Tiongkok merupakan negara nomor satu pengguna *smartphone* di dunia yaitu sebanyak 63,4% dari total penduduk. Indonesia merupakan negara keempat pengguna *smartphone* setelah China, India, dan Amerika Serikat. Hingga tahun 2023 pengguna *smartphone* di Indonesia tercatat sebanyak 196,7 juta (APJII., 2023).

Penggunaan *smartphone* di Indonesia rata-rata menghabiskan 5,7 jam per hari. Jumlah waktu tersebut meningkat dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu 5,4 jam per (Putri *et al.*, 2024). Hasil penelitian mengatakan bahwa anak usia 1–6 tahun memiliki durasi penggunaan *smartphone* yaitu <1 jam per hari sebesar 30,7%, sedangkan >1 jam per



hari yaitu 69,3% (Purwadi and Fitriyani, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas anak menggunakan *smartphone* >1 jam, dan hal ini tidak sesuai dengan durasi maksimal penggunaan *smartphone* yang berlebihan ((Listiana *et al.*, 2020). Penggunaan *smartphone* pada anak dapat membuat anak menjadi tidak peduli dengan lingkungan sekitar, anak lebih asyik dengan dunianya, anak menjadi malas bersosialisasi, sehingga hal ini dapat menjadi sebab anak mengalami masalah sosial emosional (Puspitasari, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di TK Plus Al-Hujjah Jember, dengan menggunakan metode wawancara kepada orang tua anak pra-sekolah, didapatkan data bahwa 7 dari 10 anak rata-rata durasi penggunaan *smartphone* yaitu >120 menit. Sedangkan terkait *self management* pada anak, 6 dari 10 orang tua ketika diwawancarai mengatakan bahwa anak menunjukkan sikap *self management* yang kurang ditandai dengan motivasi yang kurang (gampang menyerah), selain itu 7 dari 10 juga menunjukkan sikap yang tidak disiplin (sering tidak mengikuti aturan atau arahan), dan 6 dari 10 anak menunjukkan sikap gampang bosan ketika melakukan kegiatan.

Smartphone merupakan telepon genggam yang mempunyai kemampuan dengan penggunaan dan fungsi yang menyerupai komputer. Salah satu contoh manfaat *smartphone* adalah tersedianya layanan akses data. Layanan ini dapat dimanfaatkan oleh setiap *smartphone* untuk memungkinkan penggunanya terhubung dengan internet setiap saat dimanapun mereka berada (Paridawati, Musnar Indra Daulay and Amalia, 2021). *Smartphone* tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi tetapi pengguna bisa mengirim pesan, mengakses internet, email, dan penggunaan media sosial yang sudah meluas pada kalangan anak-anak (Senge, 2023). Cara mengakses *smartphone* bisa dilakukan dengan mengaktifkan perangkat dan terhubung ke jaringan data. Akses *smartphone* mudah dilakukan oleh anak, dengan tampilan menarik dan menyenangkan, anak lebih tertarik menggunakan *smartphone* terus-menerus dengan durasi berlebihan (Rachmatsyah and Prasetyo H, 2017). *Self management* merupakan kemampuan yang dibutuhkan anak untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*. Hasil penelitian mengatakan bahwa *self management* yang baik berpengaruh terhadap penurunan kecanduan *smartphone* pada anak (Putri *et al.*, 2023). Penurunan kecanduan *smartphone* akan meningkatkan sosial emosional anak terutama dalam berinteraksi dengan orang-orang lain dan lingkungan.

Dengan demikian membutuhkan *self management* ketika seseorang anak menggunakan *smartphone*, agar bisa membatasi dan menghindari dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. *Self management* adalah kemampuan anak untuk mengendalikan perasaan negatif, menahan diri dari reaksi impulsif, dan mengelola emosi. Sehingga, *self management* merupakan faktor penting untuk manajemen saat penggunaan *smartphone* (Putri *et al.*, 2023). Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas dampak penggunaan *smartphone* pada aspek perkembangan anak, namun belum banyak yang secara spesifik meneliti hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan *self management* pada anak usia pra-sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan *self management* pada anak usia pra-sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan *self management* pada anak usia pra-sekolah di TK Plus Al-Hujjah Jember.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional* yang menekankan waktu pengukuran data hanya satu kali pada satu waktu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* berupa *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 137 responden orang tua. Jumlah sampel sebanyak 101 responden orang tua yang memiliki anak usia pra-sekolah di



TK Plus Al-Hujjah Jember, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua alat ukur. Variabel pertama Durasi Penggunaan *Smartphone* yaitu dengan menggunakan metode wawancara yang mencakup durasi lama penggunaan *smartphone* dalam 24 jam. Instrumen Kedua *Self Management* dengan menggunakan kuesioner *Self management Ability Scale Short (SMAS-S 30)* yang mencakup mengambil inisiasi, perilaku investasi, variasi, multifungsi, efikasi diri, kerangka berfikir positif.

Kuesioner telah dilakukan uji validitas dengan dibuktikan oleh nilai signifikansi dari uji *Pearsons's correlation* yang menunjukkan nilai sebesar 0,000 (<0,05) dan nilai r hitung berkisar antara 0,606-0,769. Dan kuesioner reliabel dibuktikan dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,953. Penelitian ini juga sudah dilakukan uji etik penelitian oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember pada tanggal 31 Mei 2025 dengan nomor surat 0100/KEPK/FIKES/V/2025.

HASIL

Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik	Indikator	Frekuensi	Presentasi (%)
Usia orangtua	20-30	17	16,8
	31-40	64	63,4
	41-50	19	18,8
	51-60	1	1,0
Jenis Kelamin	Laki-laki	19	18,8
	Perempuan	82	81,2
Pekerjaan orangtua	Karyawan swasta	24	23,8
	IRT	22	21,8
	Wiraswasta	17	16,8
	PNS	7	6,9
	Sopir	1	1,0
	Guru	4	4,0
	Karyawan BUMN	5	5,0
	Perawat	4	4,0
Pendidikan orangtua	Wirausaha	17	16,8
	SD	0	0,0
	SMP	0	0,0
	SMA	51	50,5
	Diploma	6	5,9
	S1	41	40,6
Usia anak	S2	3	3,0
	5	19	18,8
	6	58	57,4
Jenis kelamin anak	7	24	23,8
	Laki-laki	48	47,5
	Perempuan	53	52,5



Kelas	A1	12	11,9
	A2	9	8,9
	A3	10	9,9
	B1	18	17,8
	B2	21	20,8
	B3	18	17,8
	B4	13	12,9

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, sebagian besar responden orang tua berada pada rentang usia 31–40 tahun (73; 72,3%), berjenis kelamin perempuan (82; 82,2%), bekerja sebagai karyawan swasta (24; 23,8%), dan berpendidikan terakhir SMA (51; 50,5%), sedangkan pada karakteristik anak, mayoritas berusia 6 tahun (58; 57,4%), berjenis kelamin perempuan (53; 52,5%), serta berada di kelas B2 (21; 20,8%).

Data Khusus

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan *Smartphone* Pada Anak di TK Plus Al-Hujjah Jember

Durasi (menit)	Frekuensi	Presentasi (%)
Rendah (0-30)	14	13,9
Sedang (31-119)	51	50,5
Tinggi (≥ 120)	36	35,6
Total	101	100

Pada tabel hasil distribusi frekuensi durasi penggunaan *smartphone* menunjukkan bahwa sebagian besar responden anak di TK Plus Al-Hujjah Jember menunjukkan durasi penggunaan *smartphone* nya termasuk dalam kategori sedang (31-119 menit) menit per hari, yaitu sebanyak 51 responden atau (50,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Self management* Pada Anak di TK Plus Al-Hujjah Jember

<i>Self Management</i>	Frekuensi	Presentasi (%)
Kurang	2	2,0
Cukup	53	52,5
Baik	46	45,5
Total	101	100

Pada tabel hasil distribusi frekuensi *self management* menunjukkan bahwa sebagian responden anak di TK Plus Al-Hujjah Jember menunjukkan *self management* nya termasuk dalam kategori cukup yaitu sebanyak 53 responden atau (52,5%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Indikator *Self management*

No	Indikator	n	f	Min	Max	Mode	T	f
1.	Mengambil inisiatif	22	21,8	12	21	17	1.688	66,8
		19	18,8	13	25	20	1.949	77,1
2.	Perilaku insiatif	23	22,8	10	25	17	1.768	70
3.	Variasi	26	25,7	11	25	20	1.954	77,3
4.	Multifungsi	17	16,8	8	20	16	1.622	64,2
5.	Efikasi diri	16	15,8	7	24	15	1.708	67,6



6. Kerangka berpikir positif

Pada tabel hasil distribusi frekuensi indikator *self management*, multifungsi merupakan indikator yang terbanyak dijawab oleh responden dengan total skor 20 sebanyak 26 atau (25,7%), dengan total keseluruhan yaitu 1.954 (77,3%).

Tabel 10. Hubungan Durasi Penggunaan *Smartphone* dengan *Self management* Pada Anak Usia Pra-Sekolah di TK Plus Al-Hujjah Jember 2025 (n=101)

Variabel	Self management Anak Pra-Sekolah								p	r	
	Rendah		Cukup		Tinggi		Total				
	n	f(%)	n	f(%)	n	f(%)	n	f(%)			
Durasi	Rendah	0	0	0	0,0	14	13,8	14	13,8	0,000	-0,409
Penggunaan	Sedang	0	0	29	28,7	22	21,7	51	50,5		
<i>Smartphone</i>	Tinggi	2	2	24	23,8	10	10	36	35,7		
Total		2	2	53	52,5	46	45,5	101	100		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* terhadap 101 responden didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan *self management* pada anak usia pra-sekolah di TK Plus Al-Hujjah Jember. Arah hubungan yang diperoleh adalah negatif, yang berarti semakin tinggi durasi penggunaan *smartphone*, maka semakin rendah tingkat *self management* pada anak pra-sekolah. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,409$ menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat korelasi sedang dan negatif, durasi penggunaan *smartphone* dengan *self management* pada anak usia pra-sekolah.

PEMBAHASAN

Durasasi Penggunaan *Smartphone*

Berdasarkan hasil penelitian di TK Plus Al-Hujjah Jember dari 101 menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* pada anak pra-sekolah, sebagian besar termasuk dalam kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa sebagian besar anak pra-sekolah dalam durasi penggunaan *smartphone* masuk dalam kategori sedang. Menurut Kartika dalam jurnal tersebut mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* dalam kategori sedang berdampak pada perkembangan anak dari segi motorik, sensorik, bahasa, dan sosial (Kartika, Sebtalesy and Kasanah, 2023). Penelitian yang telah dilakukan Rihlah juga mengatakan bahwa anak yang terbiasa menggunakan *smartphone* dalam durasi tidak sesuai anjuran dapat menyebabkan anak kecanduan sehingga dapat menurunkan perkembangan sosial-emosional, perkembangan motorik dan bahasa (Rihlah, Shari and Rizki Anggraeni, 2021). Peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* pada anak dengan kategori sedang dapat memicu risiko gangguan perkembangan sosial-emosional, perkembangan motorik dan bahasa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua ber usia rentang 31-40 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dinda Wardianti *et al.*, 2024 mengatakan bahwa sebagian besar responden berusia 26-35 tahun. Menurut WHO usia tersebut merupakan usia dewasa muda. Menurut Rahmania perilaku anak cenderung meniru orang tua termasuk dalam penggunaan



gadget ataupun *smartphone*. Peneliti menyimpulkan usia orang tua 31-40 tahun tergolong dewasa muda, dimana pada usia tersebut orang tua aktif dalam menggunakan *smartphone*. Hal ini memungkinkan anak meniru perilaku atau kebiasaan orang tua dalam penggunaan *smartphone*, sehingga dimungkinkan orang tua menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan durasi penggunaan *smartphone* dengan kategori sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin anak yaitu perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana sebagian besar anak perempuan durasi penggunaan *smartphone* lebih tinggi dibandingkan dengan anak laki-laki, dikarenakan anak perempuan lebih sering beraktivitas didalam rumah dibandingkan dengan anak laki-laki (Prihatini, Argarini and Rukmaini, 2024). Prihatini, Argarini and Rukmaini (2024) menambahkan bahwa penggunaan *smartphone* anak perempuan cenderung senang menggunakan fitur-fitur gambar dibandingkan permainan. Peneliti berpendapat bahwa anak perempuan lebih banyak menggunakan *smartphone* dikarenakan aktivitasnya lebih sering di dalam rumah, sehingga orang tua dimungkinkan orang tua memberikan *smartphone* untuk bermain, seperti fitur-fitur gambar.

Penyebab durasi penggunaan *smartphone* sedang pada anak pra-sekolah juga dapat dipengaruhi salah satunya oleh usia anak-anak. Hasil penelitian menyebutkan bahwa sebagian besar anak ber usia 6 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Nur *et al.*, 2024 sebagian besar responden anak berusia 6 tahun dengan kategori durasi penggunaan *smartphone* sedang berdampak pada kemampuan mengingat anak. Peneliti berpendapat bahwa anak usia 6 tahun cenderung lebih suka menggunakan *smartphone* dikarenakan pada usia tersebut anak sudah mulai mampu mengakses *smartphone* secara mandiri, sehingga durasi penggunaan *smartphone* cenderung sedang dan dapat berdampak pada kemampuan mengingat anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas orang tua bekerja sebagai karyawan swasta. Paramasanthi, Witari and Riandra (2024) menyebutkan berdasarkan hasil penelitiannya sebagian besar orang tua bekerja sebagai karyawan swasta. Hasil penelitian lain menambahkan bahwa orang tua pekerja cenderung memberikan fasilitas anak berupa *smartphone* dengan alasan kesibukan, dengan tujuan anak tidak mengganggu aktivitas orang tua (Sholikhah, 2023). Peneliti berpendapat bahwa orang tua yang bekerja cenderung memiliki kondisi ekonomi yang cukup baik, sehingga orang tua mampu menyediakan fasilitas berupa *smartphone* untuk anak. Selain itu, kesibukan orang tua dalam bekerja dimungkinkan menjadi salah satu faktor penyebab anak menggunakan *smartphone* dengan kategori durasi yang sedang.

Self management Pada Anak Usia Pra-Sekolah di TK Plus Al-Hujjah Jember

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas *self management* pada anak pra-sekolah di TK Plus Al-Hujjah Jember termasuk dalam kategori cukup. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan sebagian besar *self management* pada siswa masuk dalam kategori sedang (Marimbun, Ilyas and Ulva, 2022). Peneliti berpendapat bahwa *self management* anak pra-sekolah yang berada dalam kategori cukup menunjukkan bahwa anak mulai berkembang dalam



mengelola dirinya, namun masih memerlukan bimbingan dan penguatan dari orang tua serta lingkungan sekolah untuk mencapai kemandirian yang lebih optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan terakhir orang tua yaitu SMA. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu mayoritas pendidikan orang tua masuk dalam kategori SMA (Reksiana and Kamalia, 2020). Peneliti berpendapat bahwa pendidikan orang tua mampu menjadi kekuatan tersendiri untuk memberikan pemahaman terhadap anak, sehingga dimungkinkan pendidikan orang tua menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi anak memiliki *self management* dengan kategori cukup.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa indikator multifungsi pada *self management* merupakan indikator dengan nilai terbesar. Multifungsi merupakan kemampuan anak dalam melakukan suatu kegiatan yang dapat memberikan manfaat pada beberapa aspek sekaligus, seperti anak dapat bermain sambil belajar bersama teman (Scheffer, Menting and Boeije, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Kremers *et al.*, (2020) yang mengatakan bahwa indikator multifungsi merupakan salah satu indikator tertinggi, dibandingkan dengan indikator mengambil inisiatif, perilaku investasi, variasi, efikasi diri, dan kerangka berpikir positif. Dengan demikian multifungsi merupakan indikator *self management* yang paling menonjol pada anak usia pra-sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa anak cenderung mampu melakukan aktivitas dan keterampilan secara bersamaan, seperti anak bisa belajar sambil bermain bersama temannya, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan sosial-emosional anak. Kesejahteraan sosial-emosional yang baik dimungkinkan menjadi salah satu faktor *self management* pada anak berada pada kategori cukup.

Hubungan Durasi Penggunaan *Smartphone* dengan *Self management* pada Anak Usia Pra-Sekolah di TK Plus Al-Hujjah Jember

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah korelasi negatif sedang. Dengan demikian, ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan *self management* pada anak usia pra-sekolah di TK Plus Al-Hujjah Jember. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan *smartphone*, maka *self management* pada anak pra-sekolah semakin rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lain bahwa durasi penggunaan *smartphone* berhubungan dengan *self management* pada anak usia pra-sekolah (Simanjuntak *et al.*, 2024). Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan *smartphone* dapat berpengaruh pada rendahnya *self management* pada anak. Dengan demikian peran orang tua dibutuhkan dalam pengawasan durasi penggunaan *smartphone* supaya *self management* pada anak tetap baik.

Berdasarkan teori callista roy dikatakan bahwa input akan mempengaruhi proses kontrol kemudian mempengaruhi efektor dan akhirnya akan menimbulkan output, dimana output dapat terjadi timbal balik terhadap input. Durasi penggunaan *smartphone* merupakan stimulus fokal atau input yang dapat mengganggu keseimbangan adaptasi dari anak pra-sekolah. Apabila durasi penggunaan *smartphone* tidak di dampingi oleh mekanisme koping dari pengawasan orang tua, maka anak cenderung menunjukkan output atau respon maladaptif berupa *self*



management yang rendah. *Self management* maladaptif mengakibatkan anak terus mengulang penggunaan *smartphone* dalam durasi yang lama.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti berpendapat bahwa durasi penggunaan *smartphone* memiliki peran yang signifikan terhadap kemampuan *self management* anak usia pra-sekolah. Semakin lama anak terpapar *smartphone* tanpa pengawasan yang optimal, maka semakin besar kemungkinan anak mengalami penurunan kemampuan dalam mengontrol diri, mengatur aktivitas, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, keterlibatan aktif orang tua dalam membatasi, mengawasi, dan mengarahkan penggunaan *smartphone* menjadi sangat penting guna mendukung perkembangan *self management* anak secara optimal. Selain itu, diperlukan edukasi kepada orang tua mengenai dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan agar dapat menciptakan pola asuh yang lebih bijak dan seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan *self management* pada anak usia pra-sekolah di TK Plus Al-Hujjah Jember dengan jumlah responden sebanyak 101 anak, diperoleh temuan bahwa durasi penggunaan *smartphone* berada dalam kategori sedang, *self management* anak berada dalam kategori cukup, serta terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan *self management* pada anak usia pra-sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2023) 'Survei APJII: Penetrasi Internet di Indonesia Capai 78,19 Persen pada 2023.', *Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII)*. Available at: <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesiatembus215-juta-orang#:~:text=Survei APJII Pengguna Internet di,yang%0Asebesar 275.773.901 jiwa.%0A>.
- Ashifa, R., Yulianti, Y. and Wahyuningsih, Y. (2022) 'Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial dan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar', *Journal on Education*, 5(1), pp. 503–510. Available at: <https://doi.org/10.31004/joe.v5i1.635>.
- Dinda Wardianti *et al.* (2024) 'Hubungan Pengawasan Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Perkembangan Pada Anak Usia Prasekolah di Wilayah RW 001 Kelurahan Pondok Betung Kecamatan Pondok Aren Kota Tangerang Selatan', *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(4), pp. 01–15. Available at: <https://doi.org/10.57213/naj.v2i4.350>.
- Emilyani, D. and Fathoni, A. (2023) 'Perkembangan Motorik Halus Pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) di TK Dharma Pertiwi Penujak Kecamatan Praya Barat Lombok Tengah Fine Motor Development in Preshool-Aged Children (3- < 6 Years Old) At Dharma Pertiwi Penujak Kindergarten , Central Lombok', *Journal Of Excellent Nursing Students*, 1(2), pp. 1–10.
- Indanah and Yulisetyaningrum (2019) 'Perkembangan Sosial Emosional Anak Prasekolah', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), pp. 221–228.
- Irmayani, Sunarti and Alam, R.I. (2021) 'Gambaran Perkembangan Psikososial Anak Prasekolah Berdasarkan Tingkat Ketergantungan Gadget', *Window of Nursing Journal*, 2(1), pp. 228–236. Available at:



- <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.565>.
- Kartika, K., Sebtalesy, C.Y. and Kasanah, A. Al (2023) 'Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah', *Enfermeria Ciencia*, 1(2), pp. 114–121. Available at: <https://doi.org/10.56586/ec.v1i2.9>.
- Kremers, I.P. *et al.* (2020) 'Implementation of the self-management of well-being interventions', *Aging and Mental Health*, 10(5), pp. 4–7. Available at: <https://doi.org/10.33612/diss.127415575>.
- Listiana, A. *et al.* (2020) 'Dampak Positif Penggunaan Smartphone pada Anak Usia 2-3 Tahun dengan Peran Aktif Pengawasan Orang Tua', *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(01), pp. 97–111. Available at: <http://ejournal.upi.edu/index.php/pedagogia>.
- Marimbun, Ilyas, S. and Ulva, N.F. (2022) 'Hubungan Self Manajemen dengan Penyesuaian Diri Siswa', *Jurnal Wahana Konseling*, 5(1), pp. 20–33. Available at: <https://doi.org/10.31851/juang.v5i1.7550>.
- Nur, Y. *et al.* (2024) 'Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kemampuan Mengingat Pada Anak Usia Dini (4-6 Tahun) Di Tk Pgri Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember', pp. 101–116.
- Nurmaya, G, A.L. *et al.* (2022) 'Analisis Perkembangan Perilaku Sosio-Emosional Siswa dalam Pelaksanaan Pembelajaran Secara Daring (Online) di Sekolah Dasar', *Jurnal Basicedu*, 6(1), pp. 943–953. Available at: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2062>.
- Pane, J.P., Saragih, I.S. and Laoli, T.L. (2022) 'Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Astenopia Pada Mahasiswa Program Studi Ners', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), pp. 947–954. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- Paramasanthi, G.A.M.L., Witari, N.P.D. and Riandra, N.P.I.K. (2024) 'Hubungan Lama Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial pada Anak Prasekolah di TK Tunas Mekar Sari , Denpasar Data Badan Pusat Statistik menunjukkan', *Aesculapius Medical Journal*, 4(2), pp. 239–243.
- Paridawati, I., Musnar Indra Daulay and Amalia, R. (2021) 'Persepsi Orangtua Terhadap Penggunaan Smartphone pada Anak Usia Dini di Desa Indrasakti Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar', *Journal On Teacher Education*, 2 No.2(1), pp. 28–34. Available at: <https://doi.org/doi.org/10.3100/jote.v2i2.1329>.
- Prihatini, S., Argarini, D. and Rukmaini, R. (2024) 'Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Personal Sosial dan Aspek Bahasa pada Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) di TK Al-Hikmah Jakarta Selatan', *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(5), pp. 1693–1706. Available at: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i5.14197>.
- Purwadi, H. and Fitriyani, L. (2023) 'Hubungan Durasi Penggunaan Gadget terhadap Personal Sosial pada Anak Usia 1-6 Tahun di Kota Depok', *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(9), pp. 2682–2690. Available at: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i9.10907>.
- Puspitasari, P.R. (2024) 'Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak Permata Hati



- Cilodong', *Yaa Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), p. 57. Available at: <https://doi.org/10.24853/yby.8.1.57-64>.
- Putri, J.N. *et al.* (2024) 'Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban', pp. 376–383. Available at: <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>.
- Putri, M.A.K. *et al.* (2023) 'Analisis Perkembangan Sosial Emosional Peserta Didik Kelas IVA SDN Karanganyar Gunung 02', *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), pp. 1208–1216.
- Rachmatsyah, A.D. and Prasetyo H, F. (2017) 'Implementation of Wifi Android Network Tethering', 07(01), pp. 57–64.
- Reksiana and Kamalia, A. (2020) 'Strategi Academic Self-Management Siswa Dalam Menyelesaikan Sekolah Selama 2 (Dua) Tahun Dengan Sistem Kredit Semester (Sks) (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma)', *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), pp. 9–18. Available at: <https://doi.org/10.21009/pip.341.2>.
- Rihlah, J., Shari, D. and Rizki Anggraeni, A. (2021) 'Dampak Penggunaan Gadget Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Perkembangan Bahasa Dan Sosial Anak Usia 5-6 Tahun', *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(1), pp. 45–55. Available at: <https://doi.org/10.35568/earlychildhood.v5i1.1204>.
- Scheffer, M.M., Menting, J. and Boeije, H.R. (2021) 'Self-management of social well-being in a cross-sectional study among community-dwelling older adults: The added value of digital participation', *BMC Geriatrics*, 21(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02482-6>.
- Senge, W. (2023) 'Pemanfaatan Smartphone sebagai Media Pembelajaran Mandiri pada Anak di Kabupaten Kupang', *PENSOS: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Pendidikan Sosiologi*, 1(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.59098/pensos.v1i1.942>.
- Sholikhah, L.I. (2023) 'Pola Asuh Orangtua Menyikapi Penggunaan Smartphone Pada Anak Usia Dini', *Jendela PLS*, 8(1), pp. 22–31. Available at: <https://doi.org/10.37058/jpls.v8i1.6915>.
- Simanjuntak, E.Y. *et al.* (2024) 'Efektivitas Self Management Terhadap Kecanduan Bermain Gadget', *Jurnal Medika Malahayati*, 8(2), pp. 411–418.
- Umar, S. and Selviana, A.N. (2019) 'Tingkat Pencapaian Pada Aspek Perkembangan Anak Usia Dini 5-6 Tahun Berdasarkan Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini', *Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 2(1), p. 52. Available at: <https://doi.org/10.24252/nananeke.v2i1.9385>.
- WHO (2002) *World Health Organization*.