

Dampak Kecanduan Gadget Pada Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4 – 5 Tahun

Khairunnisa Nazwa Kamilla^{1✉}, Ayu Aprilia Pangestu Putri², Azainil³

Universitas Mulawarman, Samarinda, Indoneisa^(1,2,3)

DOI: [10.31004/aulad.v8i2.1173](https://doi.org/10.31004/aulad.v8i2.1173)

✉ Corresponding author:

khairunnisanazwak@gmail.com

Article Info	Abstrak
<p>Kata kunci: <i>Kecanduan Gadget Anak;</i> <i>Regulasi Emosi Anak;</i> <i>Interaksi Sosial Anak</i></p>	<p>Perkembangan anak usia dini, khususnya pada usia 4–5 tahun, merupakan periode krusial dalam pembentukan dasar regulasi emosi. Regulasi emosi adalah salah satu keterampilan terpenting yang harus dimiliki seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam pengaruh kecanduan gadget terhadap kemampuan regulasi emosi pada anak usia 4–5 tahun, dan bertujuan agar orang tua untuk memberikan batasan waktu penggunaan gadget. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus, melibatkan anak usia 4–5 tahun yang mengalami kecanduan gadget dan orang tua mereka sebagai subjek penelitian. Instrumen yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data melalui tahapan pengumpulan, reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget berdampak pada regulasi emosi anak, seperti perilaku tantrum dan sulit bersosialisasi. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya peran orang tua dalam membatasi penggunaan gadget dan meningkatkan interaksi sosial anak untuk mendukung perkembangan emosi yang sehat.</p>
<p>Keywords: <i>Children's Gadget</i> <i>Addiction;</i> <i>Children's Emotional</i> <i>Regulation;</i> <i>Children's Social</i> <i>Interaction</i></p>	<p>Abstract Early childhood development, especially at the age of 4–5 years, is a crucial period in the formation of the foundation of emotional regulation. Emotional regulation is one of the most important skills a person must have. This study aims to examine in depth the effect of gadget addiction on the ability to regulate emotions in children aged 4–5 years, and aims to encourage parents to set time limits for gadget use. The study used a qualitative approach with a case study, involving children aged 4–5 years who experience gadget addiction and their parents as research subjects. The instruments used included observation, interviews, and documentation. Data analysis went through the stages of data collection, reduction, presentation, and drawing conclusions. The results of the study indicate that gadget addiction has an impact on children's emotional regulation, such as tantrum behavior and difficulty socializing. The implications of this study emphasize the importance of the role of parents in limiting gadget use and increasing children's social interactions to support healthy emotional development.</p>

1. PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan salah satu keterampilan penting yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Regulasi emosi mencakup kemampuan dalam mengenali, memahami, mengelola, serta mengekspresikan perasaan secara tepat agar seseorang dapat lebih mudah mencapai tujuannya melalui penyesuaian diri dengan lingkungan sosial (Puspitasari et al., 2022). Sementara itu, menurut Rahma (2024), emosi adalah pengalaman batin seseorang yang dapat muncul dalam berbagai bentuk perasaan seperti takut, cemas, marah, sedih, jengkel, iri, cemburu, bahagia, penuh kasih, maupun rasa ingin tahu. Anak yang memiliki kemampuan dalam mengelola emosinya cenderung memiliki kelebihan dalam aspek intelektual, seperti kemampuan menyelesaikan masalah, dibandingkan dengan anak yang terjebak dalam satu jenis emosi yang mendominasi perhatiannya, mampu beradaptasi dengan baik dan memiliki rasa percaya yang tinggi (Sari, 2022).

Penelitian terdahulu Rahiem (2023) mengatakan Kemampuan untuk mengatur emosi seseorang adalah dasar bagi perkembangan dan keberfungsian yang sehat di berbagai domain kecerdasan fisik dan mental—bukan hanya kecerdasan sosial emosional saja. Kebanyakan anak sekarang kurang distimulasi untuk mengelola emosi dengan baik. Sejalan dengan penelitian Desi Sukma Puspita Sari (2022) ketidakmampuan untuk meregulasi emosi merupakan faktor risiko penting dalam pembentukan perilaku agresif. Hal ini dapat muncul kapan saja ketika orang tua tidak memahami hal tersebut. Pernyataan ini didukung dengan hasil penelitian Leo & Hendriati (2022) Respon emosional yang tidak tepat akan membawa implikasi pada kondisi patologis, kesulitan dalam relasi sosial dan timbulnya penyakit fisik. Pada saat ini banyak anak sulit mengontrol emosi karena banyak nya faktor yang anak dapat. Menurut Thompson dalam penelitian Rahma (2024) orang tua perlu belajar untuk menguasai emosi dalam dirinya untuk membantu anak dalam mengelola emosi dalam berbagai kondisi. Hal ini banyak terjadi pada anak yang orang tua nya kurang memberikan stimulasi emosi yang baik pada anak, dan orang tua juga perlu menyeimbangi anak setiap perkembangannya zaman.

Penggunaan gadget oleh anak usia dini semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi (Ginting et al., 2023). Pada masa sekarang, kemajuan teknologi yang pesat sangat berpengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak (Aprilia, 2025). Anak-anak kini dapat dengan mudah mengakses berbagai informasi dan tontonan melalui teknologi digital, sehingga menimbulkan rasa ingin tahu yang tinggi sering membuat anak tertarik pada gadget, mereka cenderung mengurangi interaksi dengan teman sebayanya. Padahal, pada usia dini, anak-anak sebaiknya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman-temannya daripada asyik bermain gadget di rumah. Menurut Widyawati (2023) Pada usia 4–5 tahun, anak-anak mengalami perkembangan yang sangat pesat, terutama pada 6 aspek perkembangan anak seperti fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, agama moral, dan seni. Usia ini juga merupakan periode penting dalam pembentukan dasar-dasar kemampuan regulasi emosi.

Kecanduan terhadap gadget dapat diartikan sebagai dorongan kuat yang mendorong seseorang untuk terus menggunakan perangkat tersebut, sehingga keinginan tersebut juga berdampak pada orang lain yang turut terlibat dalam pemenuhannya (Cahyono, 2018). Ketergantungan ini dapat menghambat anak dalam berinteraksi langsung dengan teman-teman sebayanya. Padahal, interaksi sosial sangat penting untuk membantu anak belajar mengenali dan mengendalikan emosi. Dengan demikian, kecanduan gadget memberikan pengaruh negatif, pada anak terutama dalam hal pemenuhan keinginan menggunakan gadget, bahkan hingga memengaruhi lingkungan di sekitarnya.

Sebagai orang tua harus Memahami dampak kecanduan gadget yang sangat penting, terutama terhadap regulasi emosi anak. Kecanduan ini tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga berdampak pada interaksi sosial anak. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi frekuensi interaksi sosial langsung dengan teman sebaya, padahal interaksi tersebut sangat penting untuk proses belajar mengenali dan mengelola emosi (Darmawanti et al., 2022). Jika regulasi emosi anak kurang baik, hal ini sering dikaitkan dengan munculnya masalah perilaku seperti agresivitas, perilaku oposisi, dan tantrum yang berlebihan. Ketidakmampuan anak dalam mengatur emosi sering kali dikaitkan dengan berbagai masalah perilaku, seperti sikap agresif, penolakan terhadap aturan, dan ledakan emosi yang tidak terkendali. Sebelum mengenal gadget, anak-anak biasanya menghabiskan waktu bermain bersama teman hingga sore hari. Namun, setelah tertarik dengan perangkat digital, mereka lebih memilih bermain gadget di rumah daripada berinteraksi langsung dengan teman-temannya. Bahkan ketika bermain bersama, tidak jarang anak-anak tetap fokus pada gadget masing-masing. Penggunaan gadget yang berlebihan seperti ini dapat memengaruhi perkembangan emosional anak secara keseluruhan.

Terdapat hasil penelitian terdahulu Setiawan (2020) menyatakan banyak anak menjadi bergantung pada perangkat digital seperti Handphone, hingga tidak mendengarkan perintah orang tua. Hal ini didukung oleh pendapat Apriani (2022) penggunaan perangkat secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sering dianggap remeh oleh para orang tua, karena mereka menganggap bahwa saat ini adalah zaman digital, di mana penggunaan perangkat sudah menjadi hal yang lumrah. Bahkan, jika seseorang belum terbiasa menggunakan teknologi, seringkali dianggap ketinggalan zaman. Justru pengasuhan yang tepat dari orang tua sangatlah penting diberikan kepada anak, karena anak masih terlalu muda dan belum memiliki pengalaman untuk membimbing perkembangannya sendiri ke arah kematangan. Arahan serta bimbingan orang tua

menjadi kunci keberhasilan anak untuk dapat membentuk kepribadiannya. Pola asuh merupakan sikap orang tua dalam berinteraksi, membimbing, membina, dan mendidik anak – anak nya.

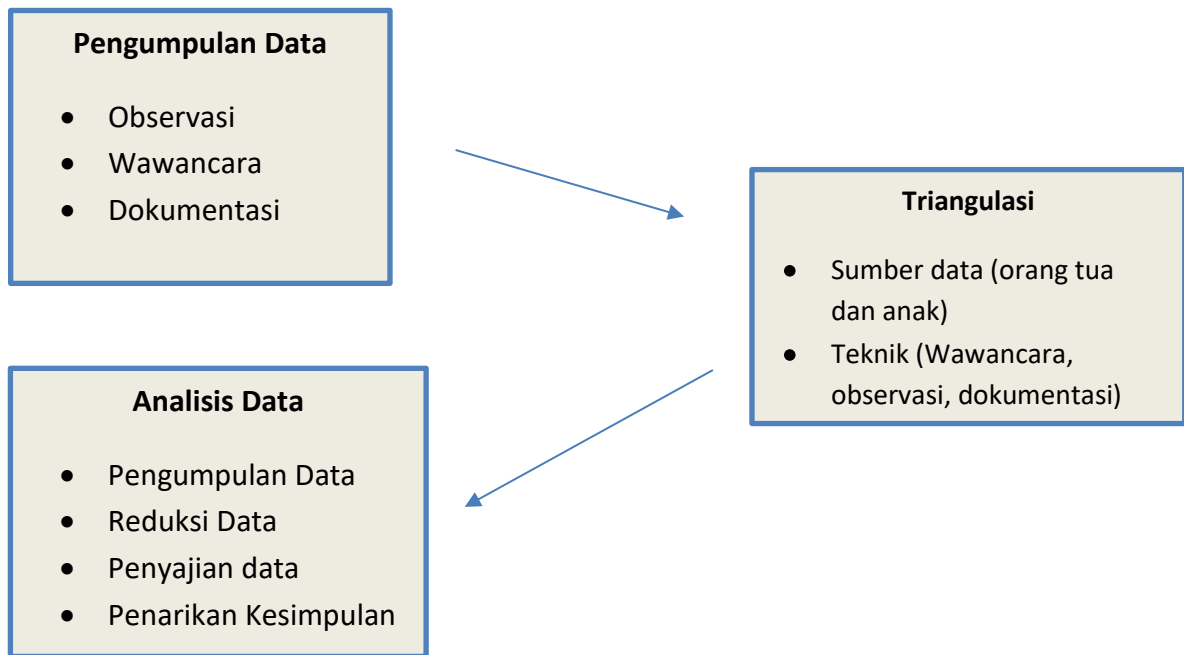
Penelitian lain yang dilakukan Hidayat (2023) Seringkali orang tua kurang menyadari proses perkembangan yang dialami anaknya, sehingga mereka tidak mengetahui apakah anak berkembang dengan cepat atau mengalami keterlambatan. Padahal, jika terjadi keterlambatan dalam perkembangan, anak memerlukan penanganan segera agar tidak menimbulkan dampak jangka panjang terhadap masa depannya. Peran orang tua dalam mendampingi anak dalam penggunaan gadget sangat penting dan tidak boleh diabaikan. Menurut Nurrisa (2023) Penggunaan gadget sebetulnya dapat digunakan di lain waktu atau dapat di ulang lagi tapi tidak terus terusan karena hal ini dapat mengembangkan pikiran, imajinasi dan berlatih kritis, dapat menarik perhatian anak, serta dapat mengenalkan huruf, angka, ukuran, gambar, bentuk, warna, dll. tetapi Orang tua juga sebaiknya tidak menyerahkan sepenuhnya tanggung jawab kepada gadget untuk menemani anak, apalagi membiarkan anak terlalu fokus pada gadget hanya agar tidak mengganggu pekerjaan rumah. Orang tua perlu mengawasi dan mengontrol konten yang diakses anak melalui perangkat tersebut. Selain itu, penting bagi orang tua untuk berdiskusi dengan anak mengenai isi dari gadget yang mereka gunakan, melalui tanya jawab yang membangun. Perbedaan yang dapat ditemukan dalam penelitian ini adalah orang tua tidak hanya melihat dampak negatif yang muncul ketika anak bermain gadget, tetapi ada juga dampak positif yang ditemukan seperti perkembangan kognitif anak dan perkembangan bahasa anak.

Maka dari itu adapun tujuan dari penelitian ini bagi orang tua untuk memberikan batasan waktu penggunaan gadget di rumah untuk anak usia 4 – 5 tahun, agar regulasi emosi mereka tetap berkembang dengan baik dan tujuan penelitian untuk peneliti selanjutnya agar memberikan wawasan dan pengetahuan yang lebih luas mengenai dampak kecanduan gadget terhadap regulasi emosi anak usia dini, sehingga menjadi referensi teori yang kuat untuk penelitian berikutnya.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, tujuan peneliti menggunakan pendekatan ini ingin mengaji lebih dalam terkait dampak dari kecanduan gadget pada anak usia dini terutama pada kemampuan regulasi emosi anak. Sejalan dengan pendapat (Siregar et al., 2024) Studi kasus adalah pendekatan penelitian yang dilakukan secara intensif, mendetail dengan mengumpulkan data yang kaya dari berbagai sumber untuk memahami dan mendalami mengenai suatu topik yang diteliti, seperti peristiwa atau individu tertentu.

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Baqa, Kecamatan Samarinda Seberang, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, pada bulan Februari hingga Maret 2025. Subjek penelitian melibatkan orang tua dan anak. Untuk menjamin keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari hasil wawancara dan dokumentasi guna mendapatkan data yang valid (Sugiyono, 2020). Penelitian ini menggunakan dua jenis data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer dikumpulkan melalui wawancara dengan ibu dari Ananda I dan ibu dari Ananda R yang berperan sebagai informan utama. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumentasi penilaian saat anak bermain handphone, serta hasil wawancara dan observasi yang mencatat hal-hal penting. Dokumentasi ini berfungsi untuk memperkuat analisis yang dilakukan berdasarkan data primer. Prosedur penelitian melibatkan serangkaian langkah sistematis yang dirancang untuk memahami fenomena atau kasus dari perspektif subjek yang diteliti (Safrudin et al., 2023). Pada penelitian ini menggunakan prosedur pertama melalui pengenalan masalah terlebih dahulu, lalu mempersiapkan penelitian yang akan dilakukan, setelah itu melakukan penelitian dan pengamatan, terakhir penyusunan hasil penelitian dan pengamatan.



Gambar 1. Bagan Penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Regulasi Emosi Anak

Regulasi emosi merupakan salah satu keterampilan penting yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Regulasi emosi mencakup kemampuan dalam mengenali, memahami, mengelola, serta mengekspresikan perasaan secara tepat agar seseorang dapat lebih mudah mencapai tujuannya melalui penyesuaian diri dengan lingkungan sosial (Puspitasari et al., 2022). Sementara itu, menurut Rahma (2024), emosi adalah pengalaman batin seseorang yang dapat muncul dalam berbagai bentuk perasaan seperti takut, cemas, marah, sedih, jengkel, iri, cemburu, bahagia, penuh kasih, maupun rasa ingin tahu. Regulasi emosi pada anak merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan saat mereka tumbuh menjadi dewasa. Regulasi emosi berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan anak, seperti membina hubungan yang positif dengan pengasuh karena dapat membantu anak menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menurut (Nur Fitriana et al., 2020), pengaturan emosi merupakan proses evaluasi kognitif yang merupakan hasil dari pengalaman dan mengurangi dampak negatif pada tingkat fisik, psikologis, dan sosial. Menurut (Darmawanti et al., 2022), regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengevaluasi dan mengelola emosinya. Regulasi emosi adalah salah satu keterampilan terpenting yang harus dimiliki seseorang.



Gambar 2. Ananda I Menangis Ketika Tidak Diberikan Handphone

“Anak ketika tidak diberikan HP atau saat HP nya di mainkan oleh kakak dia selalu menangis seperti ini, karena apa yang anak mau itu harus didapat terutama HP. Makanya saya selalu beri anak HP setiap hari agar anak tidak tantrum”

Kemampuan orang tua dalam mengekspresikan emosi secara efektif dapat memberikan manfaat bagi anak

dalam berbagai hal. Regulasi emosi pada anak usia dini memiliki kemampuan anak-anak untuk mengatur dan mengomunikasikan emosi dengan benar ketika didasarkan pada makna mereka, yang merupakan proses penting. Kemampuan mengekspresikan emosi merupakan suatu proses yang melibatkan interaksi anak dengan lingkungannya. Akibatnya, kemampuan mengatur emosi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Muliasari, 2023). Dalam konteks anak usia dini, regulasi emosi menjadi pondasi penting bagi perkembangan sosial dan kemampuan beradaptasi anak. Kemampuan ini tidak muncul secara instan, melainkan melalui proses yang dipengaruhi oleh faktor internal anak serta interaksi dengan lingkungan, terutama pengasuhan orang tua. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami perkembangan emosi anak dan membimbing mereka agar dapat mengenali dan mengelola emosinya dengan baik dalam interaksi sosial.

Anak yang memiliki kemampuan dalam mengelola emosinya cenderung memiliki kelebihan dalam aspek intelektual, seperti kemampuan menyelesaikan masalah, dibandingkan dengan anak yang terjebak dalam satu jenis emosi yang mendominasi perhatiannya. Ketika anak dapat mengatur emosinya dengan baik, ia akan mengetahui cara mengekspresikan perasaannya secara tepat sehingga tidak menimbulkan dampak negatif baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya (Sari, 2022).

Hasil wawancara yang telah dilakukan bahwa ananda I dan ananda R memiliki regulasi emosi yang baik ketika berbaur dengan lingkungan sekitar dan bermain dengan teman sebayanya hal ini sesuai perkataan orang tua ananda I dan orang tua ananda R.

"anak itu kalau main sama temannya emosi nya terkelola dengan baik, tapi kalau dalam rumah pikirannya selalu HP kalau tidak dikasih itu mulai tantrum , jadi ibu senang aja kalau anak main sama temannya." (kutipan wawancara Ibu Ananda I)

"Ibu lebih suka dia main diluar rumah karena anak bisa lupa dengan HP tapi kalau sudah dirumah itu HP aja yang diingat dan kalau tidak dikasih ya dia akan menghambur isi rumah ini." (kutipan wawancara Ibu Ananda R)

Ungkapan tersebut didukung Ni Nyoman Mulya (2023) Anak - anak yang memiliki kecerdasan emosional tinggi umumnya merupakan anak yang bahagia, percaya diri, mudah bergaul, dan berhasil dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini dapat saya saksikan langsung ketika observasi, ananda I dan ananda R ketika bermain diluar rumah mereka sangat bahagia, bermain dengan asyik sampai lupa dengan HP. Tidak hanya bermain dengan teman sebaya, tetapi mereka juga bermain dengan anak - anak yang berusia di atas mereka seperti bermain lari - larian, ikut bermain petak umpet, hal ini membuat anak dapat percaya diri untuk berbaur dengan orang dewasa.

Menurut Puspitasari (2022) Regulasi emosi suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mencapai keseimbangan emosinya, sama halnya seperti anak usia 4 - 5 tahun yang memiliki keterampilan dalam mengelola emosi. Dapat disimpulkan manfaat dari kemampuan regulasi emosi pada anak usia 4 - 5 tahun merupakan aspek penting dalam perkembangan mereka, baik secara emosional, sosial, maupun intelektual. Regulasi emosi melibatkan kemampuan anak untuk mengenali, mengatur, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sesuai sehingga dapat mendukung keseimbangan emosional serta interaksi sosial yang sehat. Kemampuan regulasi emosi pada anak memberikan dampak positif yang luas, baik dalam aspek intelektual, sosial, maupun emosional. Anak yang mampu mengelola emosinya cenderung memiliki keterampilan pemecahan masalah yang lebih baik dan dapat mengekspresikan emosinya secara tepat sehingga tidak menimbulkan dampak negatif bagi dirinya maupun lingkungan sekitar. Regulasi emosi juga berkontribusi pada kecerdasan emosional, yang membuat anak lebih bahagia, percaya diri, mudah bersosialisasi, serta memiliki kesehatan mental yang baik.

Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Regulasi Emosi Anak

Faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi anak dari hasil wawancara yang dilakukan orang tua mengatakan sebagai berikut.

"Anak itu suka mencontoh apa yang anak lihat ketika berada di rumah atau ketika anak bermain di luar. Kakak - kakak nya itu selalu saya ajarkan untuk memberikan contoh yang baik kepada adik nya agar adik nya tidak mencontoh. Seperti tidak berkata kasar, tidak berteriak di dalam rumah, tidak saling memukul, dan memberikan contoh yang baik lainnya. Tapi ketika anak sudah bermain di luar rumah, banyak hal - hal yang tidak baik dicontohkan oleh mereka. Seperti saling memukul, berteriak, bahkan mendorong. Dari situlah anak mulai suka berteriak di rumah." (kutipan wawancara Ibu Ananda I)

"Awal nya anak tidak menunjukkan reaksi apa - apa ketika tidak diberi HP, tapi ketika sepupu nya datang ke rumah untuk bermain, dari situlah dia suka marah ketika tidak diberi HP. Marah nya bukan dengan nangis ataupun teriak, tapi dengan cara menghambur rumah. Dari situ saya meminta sepupu nya anak saya ketika bermain jangan mengajarkan yang tidak baik, karena akan dicontoh oleh anak lain." (kutipan wawancara Ibu Ananda R)

Hal ini sejalan dengan pendapat (Leo & Hendriati, 2022) terdapat dua faktor utama yang memengaruhi

regulasi emosi, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, perkembangan kemampuan berbahasa, serta stimulasi yang diterima. Sementara itu, faktor eksternal mencakup peran orang tua, lingkungan tempat anak tumbuh, dan budaya di sekitarnya.

Faktor internal yaitu pertama, usia. Seiring bertambahnya usia, anak menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengatur emosi, mencerminkan kematangan kognitif dan emosional. Kedua, perkembangan bahasa. Anak dengan keterampilan berbahasa yang baik dapat mengekspresikan perasaan mereka lebih efektif, yang mendukung kemampuan regulasi emosi. Ketiga, stimulasi. Lingkungan rumah yang aman dan memberikan stimulasi yang memadai berkontribusi pada kemampuan regulasi emosi anak, memungkinkan mereka belajar mengelola perasaan dengan lebih baik.



Gambar 3. Ananda R mau Melempar Barang di Kamar

Faktor Eksternal menurut Purwati (2020), sebagai berikut.

Pertama, pola asuh orang tua. Orang tua dalam membesarkan anak memiliki dampak besar pada perkembangan regulasi emosi mereka. Komunikasi yang efektif mengenai emosi dan dukungan emosional dari orang dewasa membantu anak dalam memahami serta mengelola perasaan mereka. Sejalan dengan pendapat Fosco dan Grych (Purwati, 2020) yaitu orangtua sebaiknya suportif dan reseptif dalam merespon pengalaman emosional anak. Seperti Metode pengasuhan yang diterapkan, seperti pendekatan "*emotion coaching*" (mengajarkan anak mengenai emosi) atau "*emotion dismissing*" (mengabaikan emosi), dapat sangat memengaruhi kemampuan anak dalam mengatur emosi.

Kedua, lingkungan sosial. Interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar juga memiliki peran yang signifikan. Anak-anak banyak belajar tentang regulasi emosi melalui pengalaman sosial yang mereka jalani.

Ketiga, budaya. Nilai-nilai dan norma-norma budaya tempat anak dibesarkan memengaruhi cara mereka mengekspresikan dan mengatur emosi. Beberapa budaya mungkin lebih mendukung ekspresi emosional dibandingkan yang lainnya.

Dari pembahasan di atas sejalan dengan hasil observasi ananda I berusia 4 tahun menunjukkan cara menyampaikan emosinya ketika tidak diberikan gadget dengan menangis dan teriak karena ketika emosi anak tidak dapat menyampaikan perasaannya dengan kata - kata, respon orang tua ketika ananda I menunjukkan emosi tersebut hanya diam dan membiarkan anak meluapkan emosinya, setelah dirasa anak sudah tenang lalu orang tua ananda I memberi kesempatan untuk ananda I mengungkapkan rasa kesalnya, dan akhirnya ananda I dapat mengutarakan rasa kesal nya karena tidak diberikan gadget "*Aku mau main HP*" ucap ananda I sambil menangis. Berbeda dengan Ananda R, ketika tidak berikan gadget ananda R menunjukkan emosinya dengan menghambur barang yang ada di sekitarnya, ananda R tidak akan berhenti menghambur barang sampai di kasih gadget atau sudah waktunya tidur. Masalah ini terus berulang setiap hari di rumah ananda R.

"Jadi biar dia tenang kasih HP aja, karena capek beresin barang - barang yang anak hambur, dilempar, bahkan ada yang dibuang." (kutipan wawancara orang tua Ananda R)

Dari hasil wawancara dengan kedua orang tua anak pola asuh yang diterapkan yaitu memberikan kebebasan pada anak tetapi dengan aturan yang sudah di tentukan oleh orang tua, misal ketika ananda I bermain HP itu hanya boleh di dalam rumah saja dan hanya boleh membuka aplikasi Youtube, berbeda dengan ananda R ketika diberi HP ananda R boleh main di mana saja asal tidak mengganggu orang tua dan tidak menghambur barang.

Dampak Yang Muncul Ketika Anak Kecanduan Gadget

Gadget adalah perangkat elektronik dengan berbagai fitur dan aplikasi, menghadirkan teknologi terbaru dengan fitur yang lebih praktis dan khusus dalam kehidupan orang. Saat ini sudah hampir semua kalangan usia menggunakan gadget mulai dari anak usia dini sampai usia dewasa (Renny Yuniar, 2022). Gadget untuk anak usia dini merujuk pada perangkat dan aplikasi yang digunakan anak -anak selama sisa waktu mereka seperti YouTube dan aplikasi game lainnya. Namun, penting juga sebagai orang tua untuk membatasi penggunaan gadget dengan bijaksana, memperhatikan pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan mental, serta menjaga keseimbangan dalam

penggunaan gadget agar tidak mengganggu aktivitas sosial, produktivitas, dan perkembangan pribadi (Ginting et al., 2023).

Gadget bisa berdampak positif kepada anak jika orang tua ikut dan memilih tontonan anak, gadget memberikan dampak positif khususnya pada penambahan pengetahuan anak. Tidak hanya menambah pengetahuan anak, gadget juga mampu mengembangkan aspek – aspek pada anak usia dini, seperti mengembangkan aspek motorik halus nya. Dengan itu anak melatih keterampilan motorik halus melalui interaksi dengan layar sentuh dan aplikasi edukatif (Listiana et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil observasi saat ananda I menonton YouTube peneliti memberikan pertanyaan ketika anak menonton video Youtube.

“itu apa nama hewan nya” ananda I menjawab “Itu megalodon, dia besar banget kak, aku ingin liat kalau ada disini.” ucap ananda I sambil menggerakkan badannya seakan memberi gambaran besarnya Megalodon yang anak tonton.

Sebaliknya dengan ananda R ketika ditanya sedang menonton apa, anak menjawab “nonton warna” sambil menunjukkan tontonan orang mewarnai di HP nya tidak banyak berekspresi tapi ananda R mampu menjawab apa yang ditanyakan.

Ketika melakukan wawancara dengan orang tua ananda R anak jadi suka mewarnai sambil menonton lewat HP. Hal ini menunjukkan bahwa gadget dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan anak, terutama dalam meningkatkan kreativitas serta kemampuan kognitif.

“Anak waktu itu minta dibelikan buru mewarnai karena dia lihat di Youtube video orang mewarnai, jadi dia tertarik untuk mengikuti cara orang mewarnai di video tersebut”

Menurut Efendi M.F (2023), kesadaran akan kemampuan kognitif anak-anak dapat dikembangkan melalui pemahaman terhadap keahlian kognitif yang meliputi refleksi, pemrosesan informasi, teori, memori, serta koneksi saraf otak. Berbagai aplikasi atau video yang menyediakan tips dan tantangan bagi anak-anak dapat membantu mereka melatih kemampuan kognitif tersebut. Penggunaan aplikasi yang menarik bagi anak-anak dapat mendorong mereka untuk mengasah keahlian kognitif melalui perangkat digital. Gadget dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan anak, terutama dalam meningkatkan kreativitas serta aspek psikologis, termasuk kemampuan kognitif dan emosional (Najwa Rahmi et al., 2020).

Tidak hanya dampak positif yang anak dapat dari penggunaan gadget, tetapi orang tua mengeluh juga terhadap dampak negatif yang muncul ketika anak bermain gadget. Seperti makan harus sambil bermain HP, ketika tidak diberi HP akan nangis, terika, berhambur isi rumah, tidak suka bermain di luar tunggu dipaksa oleh orang tua terlebih dahulu baru mau bermain di luar rumah.



Gambar 4. Ketika Ananda I Asik Bermain HP Sambil Makan

Seperti Ananda R, hampir setiap hari di dalam rumah dan bermain HP Ananda R jadi tidak ingin bermain di luar rumah karena anak merasa lebih nyaman di dalam rumah bermain HP, hal ini membuat ananda R kurang beradaptasi dengan teman sebaya yang ada di lingkungan sekitar rumahnya. Begitupun dengan hasil observasi pada Ananda I, Ketika anak dibiarkan bermain di luar rumah oleh orang tua anak terlihat asik bermain tetapi ketika melihat teman sebayanya bermain HP anak jadi ingin bermain HP juga ketika tidak diberikan HP maka anak akan nangis dan teriak sampai diberikan HP oleh orang tuanya.

“saya awalnya mau kasih batasan waktu pada anak saat bermain HP, tapi saya kelupaan jadi sampai sekarang anak susah untuk tidak berikan HP. Kaya yang saya bilang, kalau tidak di kasih HP akan menghambur rumah, tapi kalau di kasih anak sampai lupa dengan lingkungan sekitar, anak jadi asik sendiri dengan HP nya. Bahkan saya dan ayah nya

itu sampai susah mau berkomunikasi dengan anak karena dia yang terlalu asik dengan gadget nya.” (kutipan wawancara Ibu Ananda R)

Menurut (Nazala Aima, 2020) dibalik itu semua, jika orang tua memberikan gadget secara berlebihan maka akan menyebabkan dampak negatifnya penggunaan gadget pada anak. Pertama, anak menjadi kecanduan mengakibatkan aktivitas fisik anak di luar rumah menjadi kurang bahkan tidak tertarik untuk melakukan kegiatan di luar rumah, kurang dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya karena kebanyakan menghabiskan waktu dengan bermain gadget Sehingga anak cenderung menjadi introvert. Kedua, perilaku anak menjadi berubah, terutama saluran yang ditonton tidak sesuai dengan keinginannya dan juga apabila tidak diberi izin untuk memainkan gadget emosinya menjadi tidak terkontrol sehingga anak menjadi marah, nangis dan menunjukkan emosi lainnya (tantrum).



Gambar 5. Ketika Ananda R Asik Bermain HP hingga Lupa dengan Lingkungan Sekitar

Hal ini juga diungkapkan oleh Risatur Rofi'ah (2021) ada beberapa faktor yang mempengaruhi anak dapat kecanduan gadget, sebagai berikut. Pertama, pola asuh. Pola asuh orang tua-anak yang digunakan mempengaruhi anak saat menggunakan perangkat. Orang tua yang memilih untuk menggunakan hubungan orang tua-anak demokratis akan memberikan anak-anak mereka sejak dini karena mereka berharap gadget memudahkan anak-anak untuk bermain dan memudahkan orang tua untuk menjadi aktif. Kedua, teman sebaya. Lingkungan sebaya adalah penyakit di mana dua anak atau lebih mengembangkan hubungan, yang mempengaruhi, mengubah, atau meningkatkan perilaku orang lain. Koalisi rekan kerja terus mendorong anak-anak, orang tua untuk menyediakan perangkat sehingga mereka dapat bermain dengan rekan-rekan mereka, dan dengan demikian dapat mempengaruhi pengembangan ketergantungan perangkat pada anak-anak. Karena itu, orang tua memberi anak-anak mereka sedikit perangkat, membuat ini sering terjadi.

Sejalan dengan hasil observasi yang telah dilakukan pada Ananda I, Ketika anak dibiarkan bermain diluar rumah oleh orang tua anak terlihat asik bermain tetapi ketika melihat teman sebayanya bermain HP anak jadi ingin bermain HP juga ketika tidak diberikan HP maka anak akan nangis dan teriak sampai diberikan HP oleh orang tua nya.

“padahal saya membiarkan anak bermain di luar rumah agar lupa dengan HP, tapi terkadang ada anak yang membawa HP saat bermain, dari situ anak ingin bermain HP lagi. Saya mau marah sama anak itu tapi tidak enak, jadi saya berikan aja lagi HP ke anak saya. Ketika tidak diberi HP anak akan nangis sambil berteriak, jadi saya tidak mau dia jadi sorotan tetangga saat diluar rumah. Jadilah mereka bermain HP bersama.” (kutipan wawancara Ibu Ananda I)



Gambar 6. Ketika Ananda I Asik Bermain HP dengan Temannya.

Maka dari itu penggunaan gadget dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap perkembangan anak. Dampak positif muncul ketika orang tua berperan aktif dalam mendampingi dan memilihkan konten yang

sesuai. Gadget dapat memperkaya pengetahuan anak, mengembangkan aspek motorik halus melalui interaksi layar sentuh dan aplikasi edukatif, serta mengasah kemampuan kognitif seperti berpikir, mengingat, dan bernalar. Selain itu, gadget juga dapat meningkatkan kreativitas dan perkembangan psikologis anak, khususnya dalam ranah kognitif dan afektif.

Ketergantungan atau kecanduan gadget yang berlebihan, penyesuaian berlebihan, kurangnya bersosialisasi, pengabaian sosial, dan adaptasi lingkungan adalah beberapa risiko yang sering berdampak pada anak-anak usia dini. Selain itu, emosi memiliki dampak besar pada bagaimana anak-anak mengembangkan penyesuaian diri (Aprilia et al., 2025). Gadget merupakan perangkat elektronik yang kini digunakan oleh semua kalangan usia, termasuk anak-anak. Meski menawarkan kemudahan dan hiburan, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan ketergantungan dan berdampak negatif, terutama pada anak usia dini. Dampak tersebut mencakup gangguan kesehatan fisik dan mental, penurunan interaksi sosial, serta hambatan dalam perkembangan emosional dan penyesuaian diri. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam mengawasi dan membatasi penggunaan gadget secara bijak demi menjaga keseimbangan tumbuh kembang anak.

4. KESIMPULAN

Kemampuan regulasi emosi pada anak usia 4–5 tahun sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua dan penggunaan gadget. Anak yang mendapat bimbingan emosional dan batasan penggunaan gadget menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik dalam berinteraksi sosial. Sebaliknya, penggunaan gadget secara berlebihan tanpa kontrol dapat menyebabkan kecanduan, menghambat perkembangan emosi, dan memicu perilaku tantrum. Oleh karena itu, peran aktif orang tua dalam mengatur pola asuh dan penggunaan gadget sangat penting untuk mendukung perkembangan emosi yang sehat pada anak usia dini.

5. REFERENSI

- Angeling, A., Mahadiva, T., Ghinarahima, C. N., Azzura, C. D., Idulfilastri, R. M., & Marella, B. (2024). Flashcard: Pengenalan Jenis Dan Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 14795- 14810.
- Apriani, H., Sumardi, & Elan. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia 5-6 Tahun (Studi Kasus di SPS Taam Annuur Kota Tasikmalaya). *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 4406–4416. <https://doi.org/10.31316/jk.v6i2.3737>
- Aprilia, L., Sundari, M. I., Rahmawati, P., & Komalasari, M. D. (2025). Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Sosial. 2, 719–730. Artikel, I. (2022). *p-ISSN : 2745-7141 e-ISSN : 2746-1920*. 3(9), 837–849.
- Cahyono, A. S. (2018). Dampak Media Sosial Terhadap Permasalahan Sosial Anak. *Publiciana*, 11(1), 89–99. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v11i1.141>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46151>
- Desi Sukma Puspita Sari. (2022). Melatih Regulasi Emosi Pada Anak Pra Sekolah Dengan Bermain: Literature Review. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(1), 14–20. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i1.149>
- Efendi M.F. (2013). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Universitas Brawijaya PTIIK/ Teknik Informatika*, 1(4),3–6. <http://blog.ub.ac.id/fuadefendi/2014/01/08/pengaruh-gadget-terhadap-perkembangan-anak-usia-dini/>
- Ginting, E., Sartika, Z., Puspitasari, C., & Anggraini, F. (2023). Pengaruh Dampak Perkembangan Teknologi Terhadap Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *UNES Journal of Scientech Research*, 8(1), 22–31. <https://ojs.ekasakti.org/index.php/UJSR/article/view/362>
- Hidayat, A. H. (2023). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Di Desa Ujunggurap Kecamatan Padangsidempuan Batunadua. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 317–334. <https://doi.org/10.24952/bki.v4i2.6534>
- Ilhami, M. W., Vera Nurfajriani, W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, W. (2024). Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 462–469. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11180129>
- Leo, B. C., & Hendriati, A. (2022). Perbedaan Regulasi Emosi Anak Usia 4-6 Tahun Berdasarkan Emotional Style Ayah dan Ibu. *Psikodimensia*, 21(1), 62–73. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.3504>
- Lestari, P. A. S. dan G. (2020). Indonesian Journal of Elementary and Childhood Education. *The Impact of Covid-19 Pandemic on Learning Implementation of Primary and Secondary School Levels*, 5(2), 58–63. <https://journal.publication-center.com/index.php/ijece/article/view/141>
- Listiana, A., Guswanti, N., Anak, P., & Dini, U. (2020). Dampak Positif Penggunaan Smartphone pada Anak Usia 2-3 Tahun dengan Peran Aktif Pengawasan Orang Tua. *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(01), 97–111. <http://ejournal.upi.edu/index.php/pedagogia>
- Masni, H. (2021). Peran Pola Asuh Demokrais Orangtua Terhadap Pengembangan Potensi Diri dan Kreativitas

- Siswa. *Jurnal Imiah Dikdaya*, 58–74. <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v17i1.104>
- Muliasari, L. (2023). Regulasi Emosi pada Anak dalam Perspektif Islam. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 649–657. <https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/1440>
- Najwa Rahmi, Khadijah Khadijah, Yola Adela Sindy, & Rama Yuspika. (2024). Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Perkembangan Sosial Emosional AUD. *Fonologi : Jurnal Ilmuan Bahasa Dan Sastra Inggris*, 2(2), 118–129. <https://doi.org/10.61132/fonologi.v2i2.660>
- Neno, A. J. (2022). Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Penggunaan Gadget Pada Anak Usia 4-6 Tahun. Sekolah Tinggi Agama Kristen Terpadu Pesat Salatiga. <https://doi.org/10.31219/osf.io/3fkuz>
- Ni Nyoman Mulya Purwati, Pupung Puspa Ardini, & Yenti Juniarti. (2023). Pengaruh Plasticine Art Therapy Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun. *Student Journal of Early Childhood Education*, 3(2), 59–72. <https://doi.org/10.37411/sjece.v3i2.2533>
- Nur Fitriana, R., Fitriana, S., & Dian, M. . P. (2020). Dampak perceraian terhadap regulasi emosi siswa SMK. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 343–355. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/13010>
- Nur Mutmainnatul Itsna, & Risatur Rofi'ah. (2021). Dampak Penggunaan Gadget pada Interaksi Sosial Anak Usia Dini. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 16(1), 60–70. <https://doi.org/10.55352/uq.v16i1.380>
- Nurahma, G. A., & Hendriani, W. (2021). Tinjauan sistematis studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Mediapsi*, 7(2), 119–129. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.4>
- Nurdewi, N. (2022). Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangsa Melayani Di Provinsi Maluku Utara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(2), 297–303. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i2.235>
- Nurrisa, T. M., & Rakhmawati, N. I. S. (2023). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Bahasa Anak Usia 4-5 Tahun Pendahuluan Anak usia dini dengan rentang usia 0-6 tahun berada di tahap perkembangan yang. *JAMBURA Early Childhood Education Journal*, 5(1), 172–183.
- Nursanjaya. (2021). Understanding Qualitative Research Procedures: A Practical Guide to Make It Easier for Students. *Negotium: Journal of Business Administration Science*, 04(01), 126–141. <https://ojs.unimal.ac.id/na/article/view/4925>
- Purwati, A., Hafidah, R., & Pudyaningtyas, A. R. (2020). Jurnal Kumara Cendekia Pola Pengasuhan Orangtua Tunggal Terhadap Pengaturan Emosi Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Kumara Cendekia*, 8(2), 117. <https://doi.org/10.20961/kc.v8i2.32300>
- Puspitasari, I., Maharani, E. A., & Tarmuji, A. (2022). Identifikasi Kemampuan Regulasi Emosi dalam Pengasuhan Anak Usia Dini di Yogyakarta. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(3), 393–400. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i3.398>
- Putri Dewi Aprilia, Ivaniarahma, Yulsi, Dayang Astri Fitriani, Dhita Afifah, Febry Maghfirah, Tri Wahyuningsih (2025). *Strategi Pendidik dalam Menumbuhkan Sikap Toleransi*. 8(2), 636–646. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i2.968>
- Rahiem, M. D. H. (2023). Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 6(1), 40–50. <https://doi.org/10.31004/aulad.v6i1.441>
- Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 18. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2649>
- Saputri, A. A., & Puspitasari, I. (2022). Peran Orangtua dalam Perkembangan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun di TK ABA Tegalsari, Bantul. *JIPSI : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 35–44. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v4i1.496>
- Setiawan, M., Sulastri, E., & Khodijah, U. P. (2020). The Overview Of The Child Development On Children With The Addiction To Gadget Or Smartphone At 5-6 Years Old Children. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 149–160. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i1.216>
- Siregar, A. Y., & Murhayati, S. (2024). Metodologi Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif :Kajian Konsep, Desain, dan Manfaatnya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 45305–45314. Retrieved from <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/21801>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suryani, D., Yuniarni, D., & Miranda, D. (2020). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jppk.v9i1.38528>
- Widiyati, W., Husna, A. I. N., & Supendi, D. (2023). Parenting Pola Asuh Orang Tua Untuk Meningkatkan Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Pengabdian Masyarakat Sumber Daya Unggul*, 1(1), 35–41. <https://doi.org/10.37985/pmsdu.v1i1.30>
- Wulandari, D., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Emosi Anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1689–1695. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1162>