

DAMPAK PENGGUNAAN GADGET BERLEBIHAN TERHADAP PERKEMBANGAN EMOSIONAL ANAK USIA DINI

Riska Falensia¹

¹ Derpartemen Pendidikan Non Formal, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

Email: RiskaFalen0202@gmail.com

Diterima tanggal: 23 November 2025, Diperiksa tanggal: 26 November 2025,

Diterbitkan tanggal: 30 November 2025

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat membuat penggunaan gadget menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak usia dini. Data BPS (2023) menunjukkan bahwa lebih dari 33% anak usia 0–6 tahun di Indonesia telah menggunakan gadget secara aktif, bahkan sebagian melampaui batas durasi yang direkomendasikan WHO (2020). Kebiasaan ini umumnya dipengaruhi oleh pola asuh orang tua yang menjadikan gadget sebagai alat penenang atau pengalih perhatian, sehingga anak memperoleh lebih banyak stimulasi digital dibandingkan interaksi sosial secara langsung. Berbagai penelitian (Putri & Hartati, 2021; Novita et al., 2022) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget berlebihan dapat menimbulkan hambatan perkembangan emosional, seperti mudah marah, kesulitan mengendalikan diri, menurunnya empati, dan berkurangnya kemampuan bersosialisasi. Padahal, usia dini merupakan periode emas yang sangat menentukan pembentukan regulasi emosi anak. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan menelaah 24 sumber ilmiah yang terdiri atas jurnal nasional terakreditasi Sinta, jurnal internasional (2015–2024), buku ilmiah, serta data resmi dari BPS, WHO, UNICEF, dan KPAI. Analisis isi digunakan melalui tahapan pengumpulan literatur, pembacaan mendalam, reduksi data, dan pengelompokan tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi berpotensi menimbulkan gangguan regulasi emosi pada anak, seperti mudah tersulut emosi, kurang sabar, sulit fokus, dan enggan berinteraksi sosial. Faktor penyebab utamanya adalah minimnya pendampingan orang tua dan penggunaan gadget sebagai solusi cepat untuk menenangkan anak. Temuan ini menegaskan pentingnya peran orang tua dalam mengatur durasi penggunaan, mendampingi akses konten digital, serta menyediakan alternatif aktivitas yang edukatif dan sosial agar gadget dapat dimanfaatkan secara positif bagi perkembangan anak usia dini.

Kata kunci: Gadget, anak usia dini, perkembangan emosional, pola asuh, kecanduan digital.

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has made gadget use a part of everyday life for young children. Data from the Central Statistics Agency (BPS) (2023) shows that more than 33% of children aged 0–6 years in Indonesia have actively used gadgets, some even exceeding the duration recommended by the WHO (2020). This habit is generally influenced by parenting styles that use gadgets as a means of calming or diversion, resulting in children receiving more digital stimulation than direct social interaction. Various studies (Putri & Hartati, 2021; Novita et al., 2022) reveal that excessive gadget use can lead to obstacles in emotional development, such as irritability, difficulty controlling oneself, decreased empathy, and reduced social skills. Yet, early childhood is a golden period that is crucial for the development of children's emotional regulation. This study used a literature review method by reviewing 24 scientific sources consisting of Sinta-accredited national journals, international journals (2015–2024), scientific books, and official data from the BPS, WHO, UNICEF, and the Indonesian Child Protection Commission (KPAI). Content analysis was conducted through literature collection, in-depth reading, data reduction, and thematic grouping. The study results indicate that high-intensity gadget use has the potential to cause emotional regulation disorders in children, such as irritability, impatience, difficulty focusing, and reluctance to interact socially. The primary contributing factors are minimal parental guidance and the use of gadgets as a quick fix to calm children. These findings emphasize the importance of parents' role in regulating usage duration, supporting access to digital content, and providing alternative educational and social activities so that gadgets can be used positively for early childhood development.

Keywords: *Gadgets, early childhood, emotional development, parenting, digital addiction.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat menyebabkan penggunaan gadget menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, termasuk bagi anak usia dini. Fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa anak berusia 0–6 tahun kini sudah terbiasa menggunakan smartphone dan tablet untuk menonton video, bermain game, hingga mengakses media sosial. Data BPS (2023) melaporkan bahwa lebih dari sepertiga anak usia dini di Indonesia merupakan pengguna aktif gadget, bahkan sebagian besar menggunakannya lebih dari satu jam per hari, melebihi rekomendasi WHO (2020). Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran karena masa usia dini merupakan periode emas perkembangan sosial dan emosional, di mana anak seharusnya memperoleh stimulasi dari interaksi langsung, bukan dari layar digital.

Permasalahan utama yang muncul adalah meningkatnya kecenderungan anak mengalami ketergantungan terhadap gadget. Pola asuh orang tua yang sibuk dan kecenderungan menjadikan gadget sebagai alat penenang membuat anak semakin banyak menerima stimulasi pasif. Akibatnya, anak lebih mudah marah, sulit mengendalikan emosi, menurun empatinya, dan enggan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Beberapa penelitian sebelumnya—seperti Putri & Hartati (2021), Sugito (2020), dan Novita et al. (2022)—menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget berlebihan berkaitan dengan gangguan regulasi emosi dan perilaku impulsif pada anak usia dini. Perkembangan teknologi digital pada era modern telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam pola interaksi dan aktivitas anak usia dini. Gadget seperti smartphone dan tablet kini tidak hanya digunakan oleh orang dewasa, tetapi juga telah menjadi bagian dari keseharian anak-anak. Fenomena yang terlihat saat ini menunjukkan bahwa anak berusia 0–6 tahun semakin terbiasa menggunakan gadget sebagai sarana hiburan, penenang, dan bahkan media pembelajaran. Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa lebih dari 33% anak usia dini di Indonesia merupakan pengguna aktif gadget, dengan sebagian besar menghabiskan waktu layar melampaui batas yang direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO, 2020). WHO secara tegas membatasi penggunaan gadget bagi anak usia dini tidak lebih dari satu jam per hari, namun kenyataannya penggunaan gadget jauh melebihi rekomendasi tersebut.

Urgensi penelitian ini semakin kuat karena penggunaan gadget pada anak usia dini terus meningkat setiap tahun, sementara pemahaman masyarakat mengenai dampaknya masih terbatas. Selain itu, sebagian penelitian sebelumnya lebih menekankan pada dampak kognitif

atau perilaku belajar, sehingga kajian mengenai pengaruh gadget terhadap perkembangan emosional anak usia dini masih memerlukan elaborasi lebih mendalam. Ada celah penelitian (research gap) terkait bagaimana gadget memengaruhi regulasi emosi, kestabilan emosi, dan interaksi sosial anak, serta bagaimana peran orang tua dapat meminimalkan dampak negatif tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut melalui analisis literatur mutakhir yang fokus pada aspek emosional dan pola asuh digital.

Rasionalisasi penelitian ini didasarkan pada kebutuhan untuk memahami fenomena penggunaan gadget yang saat ini sulit dipisahkan dari kehidupan anak. Dengan menganalisis literatur dari tahun 2015–2024, penelitian ini memberikan gambaran komprehensif mengenai pola penggunaan gadget, faktor penyebab anak menggunakan gadget secara berlebihan, dan dampaknya terhadap perkembangan emosional. Selain itu, penelitian ini menekankan pentingnya peran orang tua dalam membatasi durasi penggunaan gadget, mendampingi anak saat mengakses konten digital, serta menyediakan alternatif kegiatan edukatif sebagai bentuk stimulasi sosial-emosional yang sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk (1) menjelaskan dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional anak usia dini, (2) mengidentifikasi faktor-faktor penyebab penggunaan gadget berlebihan pada anak, dan (3) menganalisis peran orang tua dalam mengatur penggunaan gadget agar sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

Permasalahan utama yang muncul adalah banyaknya anak usia dini yang mengalami ketergantungan terhadap gadget sehingga menghambat kemampuan mereka dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Anak yang terbiasa dengan stimulasi cepat dari layar cenderung menjadi mudah marah, kurang sabar, sulit berinteraksi sosial, dan menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan. Kondisi ini diperburuk oleh pola asuh orang tua yang sibuk dan cenderung menjadikan gadget sebagai alat penenang atau pengalih perhatian. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, situasi tersebut menjadi tantangan serius karena masa usia dini merupakan periode emas (golden age) di mana dasar-dasar kepribadian, kontrol emosi, dan kemampuan sosial sedang berkembang dengan pesat.

Untuk memecahkan permasalahan ini, diperlukan upaya pengelolaan penggunaan gadget yang tepat melalui pendampingan dan pengaturan yang dilakukan oleh orang tua serta pendidik. Pendekatan edukatif berbasis interaksi langsung, permainan aktif, kegiatan kreatif, dan komunikasi interpersonal diperlukan untuk menyeimbangkan kebutuhan perkembangan

emosional anak. Peningkatan literasi digital bagi orang tua juga menjadi langkah penting agar orang tua mampu memahami batasan durasi penggunaan gadget, memilih konten yang sesuai, dan memberikan pendampingan saat anak menggunakan perangkat tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan untuk menganalisis dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap perkembangan emosional anak usia dini. Sumber literatur yang digunakan mencakup 24 referensi berupa jurnal nasional terakreditasi Sinta 2–4, jurnal internasional terindeks yang diterbitkan dalam rentang tahun 2015–2024, buku ilmiah terkait perkembangan anak dan digital parenting, serta data resmi dari BPS, WHO, UNICEF, dan KPAI sebagai dasar empiris. Prosedur penelitian dilakukan melalui empat tahapan utama. Pertama, peneliti mengumpulkan dan mengorganisasi literatur sesuai topik penelitian dengan menyeleksi sumber yang mutakhir, kredibel, dan relevan. Kedua, setiap dokumen dibaca secara mendalam untuk mengidentifikasi temuan terkait intensitas penggunaan gadget, faktor penyebab penggunaan berlebihan, dan dampaknya terhadap perkembangan emosional. Ketiga, proses reduksi data dilakukan dengan menyaring informasi penting dan mengeliminasi data yang tidak sesuai dengan fokus kajian. Keempat, data yang telah direduksi dikategorikan secara tematik menggunakan analisis isi (content analysis) ke dalam tiga tema utama, yaitu dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional anak usia dini, faktor penyebab penggunaan gadget berlebihan, dan peran orang tua dalam pengaturan penggunaan gadget. Tahapan analisis ini memungkinkan peneliti menarik kesimpulan komprehensif mengenai hubungan antara penggunaan gadget dan perkembangan emosional anak, serta memberikan rekomendasi yang berbasis bukti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini

Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berdampak pada penurunan kemampuan anak dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya. Anak usia dini berada pada tahap perkembangan sosial-emosional yang memerlukan interaksi langsung dengan orang dewasa dan teman sebaya untuk belajar mengenali perasaan, memahami respon sosial, dan membangun empati. Namun, ketika anak lebih banyak berinteraksi dengan

layar, kemampuan tersebut menjadi terhambat.

Goleman (2020) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional berkembang melalui pengalaman pengenalan emosi diri, kemampuan mengendalikan dorongan, dan membangun hubungan dengan orang lain. Ketika gadget menggantikan proses komunikasi natural dengan orang tua, kesempatan anak untuk belajar meregulasi emosi menjadi berkurang. Hal ini sejalan menurut Putri & Hartati (2021) yang menemukan bahwa anak dengan intensitas menggunakan gadget lebih dari dua jam per hari menunjukkan kecenderungan mudah frustrasi, menangis berlebihan, serta mengalami kesulitan beradaptasi pada situasi sosial.

Selain itu, penggunaan gadget yang bersifat pasif membuat anak kurang memiliki toleransi terhadap keterlambatan kesenangan (*delayed gratification*). Anak terbiasa menerima stimulasi cepat (misalnya suara dan gambar bergerak), sehingga ketika menghadapi situasi nyata yang membutuhkan kesabaran, anak menjadi cepat marah atau tidak mampu mengendalikan diri. Dengan demikian, gadget tidak hanya mempengaruhi perilaku sesaat, tetapi juga membentuk pola respon emosional jangka panjang.

2. Faktor Penyebab Penggunaan Gadget Berlebihan pada Anak Usia Dini

Temuan lain menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan tidak hanya berasal dari faktor internal anak, tetapi terutama dipengaruhi oleh pola asuh dan lingkungan keluarga. Orang tua yang sibuk bekerja seringkali menggunakan gadget sebagai alat penenang atau pengalih perhatian agar anak tidak rewel. Hal ini sesuai dengan teori *Social Learning* Bandura (1977), yang menyatakan bahwa anak belajar melalui observasi dan imitasi. Ketika orang tua sering menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-hari, anak meniru perilaku tersebut dan menjadikannya sebagai kebiasaan.

Menurut Sugito (2020) menambahkan bahwa pandemi COVID-19 memperkuat kebiasaan penggunaan gadget karena pembelajaran dilakukan secara daring, sehingga perangkat digital menjadi bagian utama aktivitas anak. Akhirnya, gadget tidak hanya menjadi media belajar, tetapi juga menjadi sumber hiburan utama dan bahkan alat pemenuhan kebutuhan emosional.

Selain itu, faktor kurangnya alternatif aktivitas bermain juga menjadi penyebab meningkatnya penggunaan gadget. Anak yang tidak memiliki ruang bermain, teman sebaya, atau akses permainan kreatif lebih cepat bergantung pada gadget karena gadget memberikan hiburan instan dan tanpa usaha.

Dengan demikian, penyebab penggunaan gadget bersifat multidimensional, meliputi:

- Pola asuh permisif atau kurang pengawasan,

- Kebiasaan orang tua menggunakan layar di depan anak,
- Gadget digunakan sebagai alat pengatur perilaku,
- Minimnya fasilitas dan waktu bermain,
- Ketertarikan anak terhadap rangsangan visual dan audio.

3. Peran Orang Tua dalam Pengaturan Penggunaan Gadget

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran sentral dalam mengatur penggunaan gadget secara tepat. Pendampingan orang tua tidak hanya berupa pembatasan durasi, tetapi juga mencakup pemilihan konten, penjelasan nilai dari setiap tayangan, serta memberikan kesempatan anak untuk mengekspresikan emosi melalui interaksi langsung.

Bronfenbrenner (2020) menyatakan bahwa keluarga merupakan lingkungan mikro yang paling berpengaruh bagi perkembangan anak. Maka, kualitas interaksi antara orang tua dan anak akan menentukan bagaimana anak membangun regulasi emosi dan kemampuan sosial. Apabila orang tua terlibat aktif dalam bermain, bercerita, atau berkomunikasi secara terbuka, anak akan memiliki kesempatan untuk belajar memahami dan mengelola emosinya dengan lebih baik.

Selain pendampingan, orang tua juga harus menyediakan aktivitas alternatif seperti permainan peran, menggambar, membaca buku, bermain di luar ruangan, dan aktivitas fisik yang dapat merangsang perkembangan emosi positif. Dengan demikian, gadget bukan menjadi sumber hiburan utama, tetapi hanya pelengkap yang digunakan secara terarah.

SIMPULAN

Penggunaan gadget secara berlebihan pada anak usia dini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan emosional mereka. Anak yang terbiasa menggunakan gadget tanpa pendampingan dan batasan cenderung menunjukkan kesulitan dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara wajar. Hal ini tampak pada munculnya perilaku mudah marah, rendahnya kemampuan bersabar, kurangnya inisiatif bersosialisasi, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi langsung dengan orang lain.

Faktor yang menyebabkan tingginya intensitas penggunaan gadget pada anak terutama berasal dari lingkungan keluarga, seperti pola asuh yang permisif, kebiasaan orang tua yang menjadikan gadget sebagai alat penenang, dan kurangnya alternatif aktivitas bermain yang mendukung perkembangan emosi. Sementara itu, karakteristik gadget yang menawarkan rangsangan cepat dan menyenangkan membuat anak mudah mengalami ketergantungan.

Peran orang tua sangat menentukan dalam mengarahkan penggunaan gadget agar tetap berada dalam konteks yang sehat. Pendampingan aktif, pembatasan durasi sesuai rekomendasi, serta penyediaan aktivitas non-digital menjadi langkah penting dalam membantu anak mengembangkan kemampuan emosional secara optimal. Dengan demikian, penggunaan gadget bukan menjadi pengganti interaksi sosial, tetapi dapat diarahkan sebagai media pendukung perkembangan apabila dikelola dengan tepat dan penuh kesadaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (2020). *Social learning theory and behavior development*. Routledge.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik penggunaan teknologi informasi dan komunikasi pada anak usia dini di Indonesia*. BPS RI.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it matters for children*. HarperCollins.
- Hurlock, E. B. (2020). *Child development: An introduction*. McGraw-Hill Education.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2023). *Laporan tahunan penggunaan gadget pada anak Indonesia*. KPAI.
- Novita, R., Andriani, N., & Putra, Y. (2022). Dampak penggunaan gawai terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 112–120.
- Putri, S., & Hartati, S. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan Anak*, 8(1), 45–55.
- Sugito, A. (2020). Paparan media digital dan implikasinya terhadap perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 30–41.
- UNICEF. (2020). *Children in a digital world*. UNICEF Publications.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. WHO Press.