

## **TINJAUAN LITERATUR TENTANG PENGARUH GADGET TERHADAP REGULASI EMOSI ANAK**

Juwita Isna Lestari<sup>1</sup>, Yona Dwi Kusumawati<sup>2</sup>, Izzatunnisa Alyya Attaqiya<sup>3</sup>, Andhita Putri Maharani<sup>4</sup>, Dessy Cahaya Permata<sup>5</sup>, Delia Indrawati<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Progam Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Universitas Negeri Surabaya

<sup>1</sup>25111744109@mhs.unesa.ac.id, <sup>2</sup>25111744104@mhs.unesa.ac.id,

<sup>3</sup>25111744088@mhs.unesa.ac.id, <sup>4</sup>25111744084@mhs.unesa.ac.id,

<sup>5</sup>25111744076@mhs.unesa.ac.id, <sup>6</sup>deliaindrawati@unesa.ac.id

### **ABSTRACT**

*This study examines the impact of gadget use on children's emotional regulation and overall development in the digital era. The increasing accessibility of digital media has led to higher exposure among children, raising concerns about its influence on their emotional and social development. This study aims to analyze previous research findings related to the effects of gadget use on children's emotional regulation and development. A qualitative approach was employed using a literature review method by examining scientific articles from national and international journals obtained through databases such as Google Scholar, Garuda, and SINTA. Data were collected through documentation techniques and analyzed using content analysis to identify patterns, relationships, and key findings. The results show that excessive gadget use has a negative impact on children's emotional regulation, including difficulties in controlling emotions, reduced empathy, and limited social interaction. High screen exposure also affects children's concentration and emotional stability. However, proper parental supervision, time limitations, and the use of educational digital content can help reduce these negative effects. Therefore, a balanced use of digital media accompanied by direct social interaction is essential to support optimal child development.*

*Keywords: gadget use, emotional regulation, child development*

### **ABSTRAK**

Abstrak ini membahas dampak penggunaan gadget terhadap regulasi emosi dan perkembangan anak di era digital. Meningkatnya akses terhadap media digital menyebabkan anak semakin sering terpapar gadget, sehingga menimbulkan kekhawatiran terhadap perkembangan emosi dan sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu terkait pengaruh penggunaan gadget terhadap regulasi emosi dan perkembangan anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur melalui analisis artikel ilmiah dari jurnal nasional dan internasional yang diperoleh dari database seperti Google Scholar, Garuda, dan SINTA. Teknik pengumpulan data

dilakukan melalui dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan analisis isi untuk mengidentifikasi pola, hubungan, dan temuan utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan berdampak negatif terhadap regulasi emosi anak, seperti kesulitan mengontrol emosi, rendahnya empati, serta berkurangnya interaksi sosial. Paparan layar yang tinggi juga memengaruhi konsentrasi dan kestabilan emosi anak. Namun, pengawasan orang tua, pembatasan durasi penggunaan, serta pemanfaatan konten digital edukatif dapat membantu mengurangi dampak negatif tersebut. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara penggunaan media digital dan interaksi sosial langsung agar perkembangan anak tetap optimal.

Kata Kunci: Penggunaan Gadget, Regulasi Emosi, Perkembangan Anak

### **A. Pendahuluan**

Teknologi semakin berkembang pesat seiring dengan perkembangan zaman. Perkembangan teknologi abad ke-21 adalah teknologi komunikasi dan informasi yang kita kenal sekarang sebagai gadget, yaitu handphone, laptop, dan ipad. (Rini, Pratiwi, & Ahsin, 2021). Perkembangannya sudah menyentuh berbagai lapisan masyarakat, baik orang tua, dewasa, remaja, maupun anak-anak. Hal ini didukung dengan ketersediaannya yang mudah dan sesuai dengan kebutuhan serta ekonomi pengguna (Silalahi, 2022).

Fasilitas yang disediakan gadget tidak terbatas pada alat komunikasi dan penyedia informasi saja. Melainkan terdapat berbagai sarana hiburan, seperti musik, game, serta aplikasi penyedia tontonan lainnya (Hidayat, 2022; Rini et al., 2021;

Silalahi, 2022). Ketersediaan berbagai hiburan ini menjadi sahabat baik anak-anak. Mengutip penelitian Rideout (10) dalam Hidayat (2022), anak usia 2 sampai 4 tahun menghabiskan waktu di depan layar selama 1 jam 58 menit setiap harinya. Kemudian, anak usia 5 sampai 8 tahun menghabiskan waktu 2 jam 21 menit setiap harinya.

Hasil tersebut bertentangan dengan pernyataan Akademi Dokter Anak Amerika dan Perhimpunan Dokter Anak Kanada dalam Anggraeni (2019) bahwa anak umur 0-2 tahun tidak boleh terpapar teknologi sama sekali. Anak umur 3-5 tahun dibatasi hanya satu jam perhari dan anak 6-18 tahun 2 jam perhari.

Penggunaan gadget yang semakin intens pada anak-anak tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga memberikan pengaruh yang cukup signifikan

terhadap perkembangan emosi mereka. Anak yang terlalu sering terpapar gadget cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, seperti mudah marah, kurang sabar, serta menunjukkan perilaku impulsif. Hal ini terjadi karena anak lebih banyak menerima stimulasi instan dari layar dibandingkan pengalaman interaksi langsung yang menjadi sarana utama dalam belajar mengenali dan mengelola emosi (Falensia, 2025).

Sejalan dengan hal tersebut, beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat menghambat perkembangan sosial-emosional anak. Anak yang memiliki durasi penggunaan gadget tinggi cenderung kurang mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar, memiliki empati yang rendah, serta menunjukkan perilaku individualis (Rini et al., 2021). Selain itu, kecanduan gadget juga berpotensi menyebabkan gangguan regulasi emosi, seperti tantrum ketika tidak diberikan gadget serta kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara tepat (Kamilla & Putri, 2025).

Temuan lain menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget

yang tinggi dapat memengaruhi kestabilan emosi anak, seperti mudah tersinggung, kurang fokus, serta menunjukkan respons emosional yang kurang adaptif terhadap lingkungan (Helmi & Hardiansyah, 2024). Kondisi ini dalam jangka panjang dapat menghambat perkembangan kecerdasan emosional anak.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol berpotensi memberikan dampak negatif terhadap perkembangan emosi anak. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih mendalam mengenai dampak penggunaan gadget terhadap emosi anak berdasarkan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Adapun tujuan penulisan artikel ini adalah untuk menganalisis temuan-temuan penelitian terdahulu terkait pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan emosi anak, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif serta menjadi acuan dalam penggunaan gadget yang lebih bijak.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi literatur (*literature review*). Studi dilakukan dengan meneliti dan menganalisis berbagai referensi yang berkaitan dengan topik penelitian, terutama artikel ilmiah dari jurnal nasional dan internasional.

Data penelitian didapatkan melalui pencarian artikel ilmiah di database akademik seperti Google scholar, Garuda, dan SINTA. Artikel yang dipilih ditentukan oleh kesesuaian topik, keterbaruan publikasi, serta keterkaitan dengan fokus penelitian.

Metode pengumpulan data dilaksanakan melalui dokumentasi, yakni dengan mengenali, membaca, dan mencatat informasi penting dari berbagai sumber literatur yang telah dipilih. Selanjutnya, data dianalisis dengan menggunakan analisis isi untuk mengidentifikasi pola, temuan utama, serta keterkaitan antara hasil penelitian yang terdapat dalam literatur tersebut.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil telaah dari beberapa sumber literatur, ditemukan bahwa, penggunaan gadget

mempengaruhi perkembangan emosi pada anak.

Penggunaan gadget secara berlebihan pada anak memberikan dampak negatif terhadap perkembangan emosional. Anak-anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam mengenali ekspresi emosi secara langsung dari orang lain.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Khoerunnisa & Laeli (2024) yang menyatakan bahwa kurangnya interaksi sosial pada anak dapat menyebabkan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat serta memahami norma-norma sosial yang berlaku.

Selain itu, berkurangnya interaksi sosial secara langsung menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi perkembangan emosional anak. Anak yang lebih banyak berinteraksi melalui perangkat digital cenderung mengalami kesulitan dalam mengembangkan empati serta keterampilan sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sofiana & Fakhriyah (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada siswa dapat

mengurangi interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari, baik dengan orang tua, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar.

Di sisi lain, peran orang tua menjadi faktor penting dalam mengatasi dampak negatif penggunaan gadget pada anak. Orang tua dapat melakukan berbagai upaya seperti menetapkan batasan penggunaan gadget, mengawasi aktivitas anak, serta mengimbangi penggunaan gadget dengan kegiatan lain yang lebih interaktif. Dengan demikian, keterlibatan orang tua menjadi salah satu kunci dalam mencegah ketergantungan gadget pada anak.

Selanjutnya, upaya edukasi juga terbukti dapat membantu mengurangi dampak negatif tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astarani, Taviyanda, Tabita, Cris Stella, Kurnianto, Zeofanny, Obillia, Agusta, Pawestri, Puspitasari, Anteng & Retno (2023) pemberian edukasi kesehatan melalui media seperti PowerPoint dan video dinilai efektif karena menarik perhatian anak serta memudahkan mereka dalam memahami pesan yang disampaikan. Edukasi ini juga mampu meningkatkan pengetahuan anak

mengenai dampak penggunaan gadget serta membantu mengurangi tingkat ketergantungan terhadap gadget.

Berdasarkan hasil kajian literatur, penggunaan gadget secara berlebihan terbukti memiliki dampak negatif terhadap perkembangan emosional dan sosial anak. Penurunan kemampuan dalam mengenali ekspresi emosi menunjukkan bahwa interaksi digital belum mampu menggantikan peran interaksi langsung dalam membentuk kecerdasan emosional anak.

Hasil penelitian oleh Khoerunnisa & Laeli (2024) yang menyatakan bahwa kurangnya interaksi sosial menyebabkan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal, sejalan dengan teori perkembangan sosial yang menekankan pentingnya interaksi langsung dalam proses pembelajaran sosial anak. Anak belajar mengenali emosi, norma, dan perilaku sosial melalui pengalaman nyata, bukan hanya melalui layar digital.

Selain itu, temuan dari Sofiana & Fakhriyah (2022) memperkuat bahwa penggunaan gadget yang tinggi berkaitan dengan menurunnya

interaksi sosial anak. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan anak menjadi lebih individual dan kurang terlibat dalam lingkungan sosialnya. Namun demikian, perbedaan tingkat dampak yang dialami anak kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pola asuh orang tua, durasi penggunaan gadget, serta lingkungan sosial anak.

Di sisi lain, peran orang tua menjadi faktor yang sangat menentukan dalam meminimalisir dampak negatif tersebut. Pembatasan penggunaan gadget, pengawasan, serta pemberian alternatif aktivitas yang lebih interaktif dapat membantu anak tetap berkembang secara sosial dan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget tidak selalu berdampak negatif, selama terdapat kontrol dan pendampingan yang tepat dari orang tua.

Lebih lanjut, hasil penelitian oleh Astarani et al., (2023) menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui media yang menarik seperti PowerPoint dan video dapat meningkatkan pemahaman anak mengenai dampak penggunaan gadget. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang

sesuai dengan karakteristik anak dapat menjadi solusi dalam mengurangi ketergantungan terhadap gadget.

Dengan demikian, dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional anak tidak hanya ditentukan oleh intensitas penggunaannya, tetapi juga oleh kualitas interaksi sosial dan peran lingkungan, terutama orang tua. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara penggunaan teknologi dan interaksi sosial secara langsung agar perkembangan anak tetap optimal.

Selain itu, durasi penggunaan gadget yang tinggi juga berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam mengendalikan perhatian dan emosi. Anak yang terlalu lama terpapar layar cenderung mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian serta lebih mudah mengalami perubahan suasana hati. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wulandari & Lestari (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat menurunkan kemampuan konsentrasi anak, yang pada akhirnya berdampak pada kestabilan emosinya.

Lebih lanjut, jenis konten yang diakses melalui gadget juga turut

memengaruhi perkembangan emosi anak. Konten yang tidak sesuai usia, seperti tayangan dengan unsur kekerasan atau stimulasi berlebihan, dapat memicu perilaku agresif dan emosi yang tidak stabil. Penelitian oleh Nurfadilla, Wardhani, & Asmawati. (2025) menunjukkan bahwa anak yang sering mengakses konten digital tanpa pendampingan cenderung meniru perilaku negatif serta mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi.

Di sisi lain, penggunaan gadget sebenarnya tidak selalu berdampak negatif apabila digunakan secara bijak dan terarah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gadget dapat menjadi media pembelajaran yang efektif dalam mengenalkan konsep emosi kepada anak. Misalnya, melalui video edukatif atau aplikasi interaktif, anak dapat belajar mengenali berbagai ekspresi emosi. Hal ini didukung oleh penelitian Melati, Haque, Narulita, Fitriawanawati, Azizah, Wicaksono, Rosli, & Hidayat. (2025) yang menyatakan bahwa penggunaan media digital edukatif dapat membantu meningkatkan pemahaman anak terhadap emosi dasar.

Namun demikian, tanpa adanya pengawasan yang memadai, manfaat tersebut sulit dicapai secara optimal. Anak yang menggunakan gadget secara mandiri tanpa batasan cenderung mengalami overstimulasi yang berdampak pada kelelahan mental dan emosional. Penelitian oleh Pradevi (2020) menyebutkan bahwa kurangnya kontrol orang tua dalam penggunaan gadget dapat meningkatkan risiko gangguan perilaku dan emosi pada anak usia dini.

Selain faktor penggunaan gadget, lingkungan keluarga juga memiliki peran penting dalam membentuk regulasi emosi anak. Pola asuh yang responsif dan penuh perhatian dapat membantu anak mengembangkan kemampuan mengelola emosi dengan lebih baik, meskipun anak tetap menggunakan gadget. Hal ini diperkuat oleh penelitian Rahayu (2024) yang menyatakan bahwa keterlibatan orang tua dalam aktivitas anak, termasuk dalam penggunaan gadget, dapat meminimalkan dampak negatif terhadap perkembangan emosional.

Selanjutnya, interaksi sosial yang seimbang antara dunia digital dan dunia nyata menjadi kunci dalam

menjaga perkembangan emosi anak. Anak yang tetap aktif berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya dan keluarga cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan anak yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget. Penelitian oleh Nadia & Suhaili (2023) menunjukkan bahwa interaksi sosial langsung berkontribusi besar dalam pembentukan empati dan keterampilan sosial anak.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa dampak penggunaan gadget terhadap regulasi emosi anak bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti durasi penggunaan, jenis konten, pengawasan orang tua, serta kualitas interaksi sosial. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang seimbang dan bijak dalam memanfaatkan teknologi agar dapat mendukung, bukan justru menghambat, perkembangan emosional anak.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi dan

perkembangan anak. Penggunaan gadget secara berlebihan cenderung memberikan dampak negatif, seperti menurunnya kemampuan anak dalam mengontrol emosi, rendahnya empati, serta berkurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Selain itu, paparan layar yang tinggi juga berpotensi memengaruhi konsentrasi dan kestabilan emosi anak. Kondisi ini menunjukkan bahwa interaksi digital belum mampu menggantikan peran interaksi langsung dalam mendukung perkembangan emosional anak secara optimal.

Namun demikian, penggunaan gadget tidak selalu berdampak negatif apabila disertai dengan pengawasan dan pendampingan yang tepat. Peran orang tua menjadi faktor penting dalam mengarahkan penggunaan gadget, baik melalui pembatasan durasi, pemilihan konten yang sesuai, maupun pemberian alternatif kegiatan yang lebih interaktif. Dengan pendekatan yang bijak, gadget dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung pembelajaran yang tetap memperhatikan kebutuhan perkembangan anak.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar orang tua dan pendidik lebih aktif dalam mengawasi

serta membimbing anak dalam penggunaan gadget. Selain itu, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan mengenai penggunaan media digital yang sehat dan seimbang. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan studi empiris secara langsung di lapangan guna memperoleh data yang lebih mendalam terkait hubungan antara penggunaan gadget dan regulasi emosi anak, serta mengkaji faktor-faktor lain yang turut memengaruhi, seperti pola asuh, lingkungan sosial, dan jenis konten yang diakses.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh pengetahuan tentang dampak gadget pada kesehatan terhadap perilaku penggunaan gadget pada siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64–68.
- Astarani, K., Taviyanda, D., Tabita, A., Crisstella, A., Kurnianto, A., Zeofanny, C., Obillia, C. N., Agusta, D., Pawestri, D. M., Puspitasari, D. A., Anteng, D. A. R., & Retno, E. D. (2023). Edukasi Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Pada Siswa Sekolah Dasar. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 116–126.  
<https://doi.org/10.55506/arch.v3i1.85>
- Falensia, R. (2025). Dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap perkembangan emosional anak usia dini. *Dunia Anak: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 139–145.
- Helmi, H., & Hardiansyah, R. (2024). Dampak interaksi dengan gadget terhadap perkembangan emosi dan sosial anak sekolah dasar: Sebuah tinjauan literatur. *Journal of Education and Culture*, 4(1), 13–20.
- Hidayat, A. H. (2022). 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.
- Kamilla, K. N., & Putri, A. A. P. (2025). Dampak kecanduan gadget pada kemampuan regulasi emosi anak usia 4–5 tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(2), 878–888.
- Khoerunnisa, R., & Laeli, S. (2024). Pengaruh gadget pada anak sekolah dasar mengenai perkembangan psikologi terhadap emosi dan sosial. *Karimah Tauhid*, 3(7), 7415–7423.  
<https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i7.14061>
- Melati, I. S., Haque, S., Narulita, L. F., Fitriawanati, G. D., Azizah, A. N., Wicaksono, I. P. W., ... Hidayat, M. A. S. (2025). Implementasi media pembelajaran interaktif berbasis digital dalam menstimulasi perkembangan emosi anak usia dini. *Sewagati*, 9(5), 1159–1168.

- <https://doi.org/10.12962/j26139960.v9i5.6036>
- Nadia, D. O., & Suhaili, N. (2023). Peran interaksi sosial dalam perkembangan emosional anak sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 2727–2738.  
<https://doi.org/10.23969/jp.v8i1.8137>
- Nurfadilla, A., Wardhani, R. R. D. K., & Asmawati, L. (2025). Pengaruh konten negatif di media sosial terhadap perilaku agresif anak usia 4–5 tahun. *JiIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 5859–5866.  
<https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8177>
- Pradevi, A. P. (2020). Hubungan pengawasan orang tua dalam penggunaan gadget dengan kemampuan empati anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 49–56.  
<https://doi.org/10.21831/jpa.v9i1.31402>
- Rahayu, H. W. S. (2024). Dampak mindful parenting terhadap regulasi emosi anak dalam pola asuh orang tua. *Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 114–121.  
<https://doi.org/10.59613/ss7kqk64>
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perilaku sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(3), 1236–1241.
- Silalahi, S. Y. (2022). Gadget dan anak sekolah dasar. *Prosiding Pendidikan Dasar*, 1(1), 335–346.
- Sofiana, S. N. A., & Fakhriyah, F. F. (2022). Dampak penggunaan gadget pada perkembangan emosional dan kognitif siswa kelas IV sekolah dasar. *Indonesian Gender and Society Journal*, 3(2), 53–59.  
<https://doi.org/10.23887/igsj.v3i2.50414>
- Wulandari, D., & Lestari, T. (2021). Pengaruh gadget terhadap perkembangan emosi anak. Diambil dari  
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1162>