Analisis hubungan lama penggunaan gadget dengan perkembangan emosional pada anak usia prasekolah

Rondhyatun Ulfa*, Herry Susanto, Indra Tri Astuti

Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Korespondensi penulis: Rondhyatun Ulfa. *Email: rodhyatunulfa@gmail.com

Abstract

Background: Preschool-aged children are increasingly exposed to gadgets, which can significantly impact their emotional development. Excessive gadget use without parental supervision is known to impair emotional regulation, while controlled usage with appropriate guidance can support healthy emotional development.
Purpose: To analyze the relationship between the duration of gadget use and emotional development among preschool-aged children.
Method: This study employed a quantitative research design with a correlational method using a cross-sectional approach. A total of 100 preschool-aged children participated as respondents, selected through purposive sampling method. Data analysis was conducted using Spearman Rank correlation test at a significance level of α = 0.05.
Results: The majority of respondents demonstrated prolonged gadget usage (>2 hours/day), with significant variations in emotional development. The Spearman Rank test revealed a significant correlation between duration of gadget use and emotional development ($p < 0.05$), indicating a negative relationship where longer gadget exposure was associated with poorer emotional regulation and increased behavioral problems.
Conclusion: Data analysis demonstrated a meaningful correlation between gadget usage duration and emotional development among preschool-aged children. The longer the duration of gadget use, particularly without parental supervision, the greater the tendency for emotional developmental issues.

Keywords: Emotional Development; Gadget Usage; Preschool Children.

Pendahuluan: Anak usia prasekolah semakin terpapar penggunaan gadget yang dapat berdampak signifikan terhadap perkembangan emosional mereka. Penggunaan gadget yang berlebihan tanpa pengawasan orang tua diketahui dapat mengganggu regulasi emosi, sementara penggunaan terkontrol dengan bimbingan yang tepat dapat mendukung perkembangan emosional yang sehat.
Tujuan: Untuk menganalisis hubungan lama penggunaan gadget dengan perkembangan emosional pada anak usia prasekolah.
Metode: Studi ini menerapkan rancangan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional melalui pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Jumlah responden yang terlibat sebanyak 100 anak usia prasekolah yang ditentukan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengolahan data dilaksanakan dengan uji korelasi Spearman Rank pada taraf signifikansi α sebesar 0,05.
Hasil: Sebagian besar responden menunjukkan penggunaan gadget yang berkepanjangan (>2 jam/hari) dengan variasi signifikan dalam perkembangan emosional. Uji Spearman Rank menunjukkan ditemukan keterkaitan yang signifikan antara lama penggunaan gadget dan perkembangan emosional ($p < 0,05$), menunjukkan hubungan negatif dimana paparan gadget yang lebih lama berkaitan dengan regulasi emosi yang lebih buruk dan peningkatan masalah perilaku.
Simpulan: Analisis data menunjukkan keterhubungan yang bermakna antara lama penggunaan gadget dengan perkembangan emosional pada anak usia prasekolah. Semakin lama durasi penggunaan gadget, khususnya tanpa pengawasan orang tua, semakin besar kecenderungan munculnya masalah perkembangan emosional.

Kata Kunci: Anak Prasekolah; Penggunaan Gadget; Perkembangan Emosional.

PENDAHULUAN

Perkembangan emosional merupakan aspek fundamental dalam pertumbuhan anak yang mencakup kemampuan mengenali, mengungkapkan, dan meregulasi perasaan serta merespons emosi orang lain (Nilfyr & Ewe, 2025). Pada masa prasekolah, keterampilan ini berkembang pesat seiring meluasnya interaksi sosial di rumah dan lembaga pendidikan. Regulasi emosi yang baik

menjadi tonggak kesiapan sekolah karena berkorelasi dengan atensi dan fungsi eksekutif yang optimal. Kemajuan teknologi dan era global telah merombak secara drastis gaya hidup serta metode pengasuhan generasi muda, yang ditandai dengan merebaknya pemakaian perangkat digital di kalangan balita. Perangkat digital merupakan alat elektronik yang memuat berbagai fitur dan penerapan elemen kreatif untuk mempermudah aktivitas keseharian manusia (Novianti & Garzia, 2020). Pada masa digitalisasi saat ini, pemakaian perangkat elektronik hampir mustahil untuk dihindarkan, desakan kemajuan zaman membuat para orang tua memperkenalkan teknologi kepada anak-anak mereka sejak belia. Akan tetapi, penggunaan perangkat digital tanpa batasan waktu dan kontrol dari orang tua berpotensi menimbulkan hambatan pada perkembangan aspek emosi anak (Situmorang et al., 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa sekitar 5-25% anak pada usia pra-sekolah mengalami hambatan dalam aspek perkembangan. Berbagai permasalahan tumbuh kembang anak, mencakup keterlambatan dalam kemampuan motorik, kemampuan berbahasa, serta interaksi sosial mengalami peningkatan dalam beberapa tahun belakangan ini. Tingkat kejadian problematika perkembangan pada anak di Indonesia berkisar antara 13-18%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa sebanyak 0,4 juta (16%) balita di Indonesia menghadapi gangguan dalam proses tumbuh kembangnya, meliputi aspek motorik halus maupun kasar, fungsi pendengaran, kemampuan bersosialisasi dan mengelola emosi, serta hambatan dalam perkembangan bicara (Samsinar et al., 2021).

Riset yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik menunjukkan 33,44% anak usia 0–6 tahun di Indonesia telah menggunakan ponsel pada 2022 (BPS, 2022). Penelitian lokal di Provinsi Jawa Tengah menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Penelitian Fatmasari & Lestari (2022) menemukan lebih dari 60% anak prasekolah di wilayah Semarang menggunakan gadget lebih dari dua jam per hari tanpa pengawasan penuh dari orang tua. Studi lapangan di Ngawi oleh Prayitno, Rusdianah, & Yuliana (2024) menemukan >60% anak prasekolah memakai gadget ≥2 jam/hari, sejalan dengan temuan global bahwa 292.000 anak dalam 117 studi multi negara rata-rata melebihi batas yang dianjurkan (Vasconcellos et al., 2025).

Pemakaian perangkat digital secara berlebihan pada anak prasekolah memiliki sejumlah faktor risiko terhadap perkembangan emosional. Anak yang terlalu lama terpapar layar cenderung mengalami keterbatasan dalam interaksi sosial langsung, yang penting untuk pembentukan empati, regulasi emosi, serta kemampuan berkomunikasi secara efektif. Penelitian Hinkley et al. (2019) menyebutkan bahwa waktu layar yang berlebihan berkorelasi dengan peningkatan risiko gangguan emosi seperti tantrum, kecemasan, dan ketidakmampuan mengontrol impuls.

Selain itu, paparan materi yang tidak tepat bagi tahapan usia serta minimnya bimbingan orang tua menjadi faktor utama yang memperparah dampak penggunaan gadget. Meta-analisis terhadap 76.049 peserta menemukan korelasi positif antara panjang *screen time* dan problem perilaku ($r = 0,169$) (Lu & Li, 2024). Penelitian di TK Pelita 2 (Sofyan & Mujiyanti, 2023) serta di TK Santo Yosef Ngawi (Prayitno et al., 2024) melaporkan nilai $p < 0,05$ untuk hubungan durasi gawai dan perkembangan sosial. Penelitian prospektif di JAMA Pediatrics juga mendapati balita yang sering diberi tablet sebagai 'penenang' menunjukkan lebih banyak tantrum setahun kemudian (Hinkley et al., 2019).

Keterkaitan antara pemakaian perangkat digital dengan pertumbuhan aspek emosi melibatkan mekanisme neuropsikologis yang kompleks. Paparan gadget memicu pelepasan dopamin intermiten dari konten yang cepat berubah, sehingga anak lebih mencari gratifikasi instan dan mengabaikan keterampilan penundaan keinginan (Lu & Li, 2024). Meta-analisis JAMA Pediatrics terhadap 39 studi melaporkan *screen time* pasif (menonton video tanpa pendamping) berkorelasi sedang dengan peningkatan gejala internalisasi (kecemasan, penarikan diri) dan eksternalisasi (agresivitas) ($g = 0,38$; $p < 0,001$) (Mallawaarachchi et al., 2024).

WHO pada tahun 2019 menganjurkan anak 3–4 tahun tidak melebihi 1 jam *screen time* per hari, sementara Ikatan Dokter Anak Indonesia merekomendasikan pendampingan aktif orang tua (Kemenkes RI, 2018). Faktor yang memengaruhi tingginya penggunaan gadget meliputi pola asuh permisif, tingkat pendidikan orang tua, ketersediaan koneksi internet, serta kebutuhan bekerja jarak jauh pasca pandemi (Novianti & Garzia, 2020). Paparan gawai orang tua sendiri juga berkorelasi positif dengan durasi *screen time* anak (Mallawaarachchi et al., 2024).

Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan gadget dan perkembangan emosional, namun belum banyak yang mengeksplorasi secara spesifik pada populasi anak prasekolah di Indonesia, khususnya dalam konteks lembaga pendidikan anak usia dini. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan lama penggunaan gadget dengan perkembangan

emosional pada anak usia prasekolah di RA Tarbiyatul Athfal 37 Semarang.

Kontribusi dari penelitian ini adalah menyajikan bukti empiris mengenai hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan perkembangan emosional anak prasekolah. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program edukasi digital parenting serta menjadi referensi bagi institusi pendidikan anak usia dini dalam merancang kebijakan penggunaan teknologi yang mendukung perkembangan emosional optimal. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup kuesioner durasi penggunaan gadget dan instrumen skrining perkembangan emosional anak yang telah tervalidasi dan reliabel untuk mengukur aspek-aspek perkembangan emosional anak usia prasekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel dalam penelitian ini mencakup variabel independen yaitu lama penggunaan gadget dan variabel dependen yaitu perkembangan emosional anak. Terdapat kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini. Kriteria inklusi meliputi anak usia prasekolah (3–6 tahun) yang terdaftar sebagai murid aktif di RA Tarbiyatul Athfal 37 Semarang, anak yang telah diperkenalkan dan menggunakan gadget minimal 30 menit dalam sehari, serta orang tua/wali anak bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi meliputi anak yang memiliki riwayat gangguan perkembangan atau kondisi medis tertentu yang dapat memengaruhi perkembangan emosional, anak yang sedang menjalani terapi psikologis atau konseling terkait masalah perilaku dan emosional, serta anak dan orang tua yang tidak hadir selama penelitian berlangsung. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*.

Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 132 anak dengan total sampel menggunakan rumus Slovin sebanyak 100 anak usia prasekolah di RA Tarbiyatul Athfal 37 Semarang. Responden penelitian ini yaitu anak usia prasekolah kelas A yang memenuhi kriteria inklusi. Waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Oktober 2025 di RA Tarbiyatul Athfal 37 Semarang. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner kepada orang tua/wali murid yang berisi pertanyaan tentang durasi penggunaan gadget anak serta melakukan skrining perkembangan emosional anak.

Penelitian ini menggunakan instrumen yang sudah valid dan reliabel. Kuesioner durasi penggunaan gadget terdiri dari pertanyaan tentang lama waktu penggunaan gadget per hari dengan interpretasi: ringan (<1 jam/hari), sedang (1-2 jam/hari), dan berat (>2 jam/hari). Instrumen perkembangan emosional menggunakan kuesioner terstandar dengan interpretasi: baik, sedang, dan kurang. Penelitian ini telah mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian dan lolos uji etik yang meliputi *informed consent*, *respect for persons*, *beneficence*, *non-maleficence*, dan *justice*.

Penelitian ini menggunakan uji koefisien korelasi Rank Spearman untuk membuktikan apakah ada hubungan antara variabel bebas dan terikat dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (Yasril & Fatma, 2021). Pengolahan data menggunakan program IBM SPSS Statistics melalui tahapan *editing*, *coding*, *processing data*, dan *cleaning data*.

HASIL

Tabel 1. Data Karakteristik Responden (N=100)

Variabel	Hasil
Umur (n/%)	
4	6/6.0
5	78/78.0
6	16/16.0
Jenis Kelamin (n/%)	
Perempuan	49/49.0
Laki-laki	51/51.0
Lama Penggunaan Gadget	
Normal	44/44.0
Lama	56/56.0
Perkembangan Emosional (n/%)	
Positif	69/69.0
Negatif	31/31.0

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden anak usia prasekolah (N=100) bahwa sebagian besar responden berusia 5 tahun yaitu sebanyak 78 responden atau 78.0%. Responden juga didominasi oleh laki-laki sebanyak 51 responden atau 51.0%. Selain itu, Tabel 1. juga menunjukkan dari hasil penelitian bahwa lama penggunaan gadget pada anak usia prasekolah pada aspek lama penggunaan gadget, mayoritas responden berada pada kategori penggunaan gadget yang lama yaitu 56 responden atau 56%. Kemudian Tabel 1. menunjukkan hasil bahwa mayoritas anak usia prasekolah berada pada perkembangan emosional, sebagian besar responden menunjukkan perkembangan emosional positif yaitu 69 responden atau 69%.

.

Tabel 2. Tabulasi Silang dan Hasil Uji Spearman Rank Analisis Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Emosional Anak Usia Prasekolah

Lama Penggunaan Gadget	Perkembangan Emosional		Total	*p value*	r
	Positif	Negatif			
Normal	44	0	44	0.001	0.591
Lama	25	31	56		

Berdasarkan Tabel 2. dari 100 responden diperoleh hasil menunjukan mayoritas anak dengan penggunaan gadget yang normal memiliki perkembangan emosional positif, yaitu sebanyak 44 anak. Sementara itu, pada kelompok anak dengan penggunaan gadget yang lama, terdapat 25 anak yang memiliki perkembangan emosional positif dan 31 anak yang memiliki perkembangan emosional negatif. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,591 dengan nilai signifikansi (p = 0,001). Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (p < 0,05) maka Ha diterima dan Ho ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan sedang antara lama penggunaan gadget dengan perkembangan emosional, dengan arah korelasi positif yang berarti semakin baik penggunaan gadget, semakin positif perkembangan emosional anak.

PEMBAHASAN

Karakteristik usia responden menunjukkan mayoritas berada pada rentang 4-5 tahun, yang merupakan periode emas perkembangan emosional anak. Pada rentang usia prasekolah (3–6 tahun), keterampilan emosional tumbuh cepat seiring meluasnya interaksi sosial di rumah dan lembaga pendidikan (Nilfyr & Plantin Ewe, 2025). Regulasi emosi menjadi tonggak kesiapan sekolah karena berkorelasi dengan atensi dan fungsi eksekutif. Karakteristik ini mencerminkan populasi yang tepat untuk mengkaji dampak penggunaan gadget

terhadap perkembangan emosional, karena pada fase ini anak sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dan stimulus eksternal.

Distribusi jenis kelamin yang relatif seimbang memiliki implikasi penting terhadap interpretasi hasil. Meskipun tidak ada perbedaan signifikan dalam paparan gadget berdasarkan gender, namun respons emosional anak laki-laki dan perempuan terhadap penggunaan teknologi dapat bervariasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anak perempuan cenderung lebih ekspresif dalam mengungkapkan emosi, sementara anak laki-laki mungkin lebih menunjukkan manifestasi perilaku eksternal.

Hasil menunjukkan mayoritas anak menggunakan gadget dalam kategori sedang hingga berat (>1 jam/hari), dengan proporsi signifikan yang melebihi rekomendasi WHO sebesar 1 jam per hari untuk anak prasekolah. Temuan ini mengkhawatirkan mengingat pentingnya pembatasan *screen time* dalam mendukung perkembangan optimal anak. Tingginya penggunaan gadget dapat dijelaskan melalui berbagai faktor. Faktor internal meliputi pola asuh permisif dan rendahnya kesadaran orang tua tentang dampak negatif gadget. Faktor eksternal mencakup ketersediaan koneksi internet, kebutuhan bekerja jarak jauh pasca pandemi, serta paparan gawai orang tua yang berkorelasi positif dengan durasi *screen time* anak (Nuraini & Wardhani, 2023; Novianti & Garzia, 2020; Mallawaarachchi et al., 2024).

Survei Badan Pusat Statistik menunjukkan 33,44% anak usia 0–6 tahun di Indonesia telah menggunakan ponsel pada 2022 (BPS, 2022). Studi lapangan di Ngawi menemukan >60% anak prasekolah memakai gadget ≥2 jam/hari, sejalan dengan temuan global bahwa penggunaan gadget anak rata-rata melebihi batas yang dianjurkan (Prayitno, Rusdianah, & Yuliana, 2024; Vasconcellos et al., 2025). Kurangnya pengetahuan orang tua tentang pentingnya membatasi *screen time* dan kualitas konten yang dikonsumsi anak juga berkontribusi terhadap pola penggunaan yang tidak terkontrol.

Mayoritas anak menunjukkan perkembangan emosional pada kategori sedang hingga kurang, mengindikasikan adanya tantangan dalam aspek regulasi emosi, ekspresi perasaan, dan respons terhadap emosi orang lain. Temuan ini sejalan dengan laporan WHO bahwa 5-25% anak usia prasekolah menderita gangguan perkembangan, dengan angka kejadian masalah perkembangan pada anak di Indonesia mencapai 13-18%. Studi di Surabaya mencatat 78,9% anak mengalami deviasi emosional, mengindikasikan kebutuhan intervensi berbasis komunitas (Fanny, Nadhiroh, & Taufiqoh, 2023). Perkembangan emosional anak dipengaruhi oleh jaringan faktor biologis, psikologis, dan sosiokultural yang saling berinteraksi. Faktor temperamen, kualitas pengasuhan, kesehatan mental orang tua, status sosio-ekonomi, serta paparan digital semuanya berkontribusi terhadap kompetensi emosional anak (Khasanah et al., 2024). Meta-analisis 10 studi menunjukkan korelasi rata-rata r = 0,71 antara kualitas interaksi keluarga dan perilaku sosial emosional anak.

Pola asuh otoriter berkorelasi signifikan dengan perkembangan emosional yang menyimpang, sedangkan pola asuh demokratis mendukung kemandirian emosi (Fanny et al., 2023; Mahfudloh, 2024). Kondisi perkembangan emosional yang kurang optimal pada sebagian anak dapat dimanifestasikan dalam berbagai bentuk seperti kesulitan mengelola kemarahan (*tantrum*), kecemasan berlebihan, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, serta keterbatasan dalam berinteraksi sosial dengan teman sebaya. Masalah-masalah ini dapat menghambat kesiapan sekolah dan prestasi akademik jangka panjang.

Uji Spearman Rank menunjukkan hubungan bermakna antara lama penggunaan gadget dengan perkembangan emosional pada anak usia prasekolah di RA Tarbiyatul Athfal 37 Semarang ($p < 0,05$). Koefisien korelasi negatif dengan kekuatan sedang menunjukkan semakin lama durasi penggunaan gadget, maka semakin buruk perkembangan emosional anak. Hasil ini selaras dengan penelitian Prayitno et al. (2024) yang menemukan nilai $p < 0.05$ untuk hubungan durasi gawai dan perkembangan sosial emosional. Meta-analisis Lu & Li (2024) terhadap 76.049 peserta juga menemukan korelasi positif antara panjang *screen time* dan problem perilaku ($r = 0.169$).

Hubungan lama penggunaan gadget dengan perkembangan emosional dapat dijelaskan melalui mekanisme neuropsikologis yang kompleks. Paparan gadget memicu pelepasan dopamin intermiten dari konten yang cepat berubah, sehingga anak lebih mencari gratifikasi instan dan mengabaikan keterampilan penundaan keinginan (Lu & Li, 2024). Meta-analisis JAMA Pediatrics melaporkan *screen time* pasif (menonton video tanpa pendamping) berkorelasi sedang dengan peningkatan gejala internalisasi (kecemasan, penarikan diri) dan eksternalisasi (agresivitas) ($g = 0,38$; $p < 0,001$) (Mallawaarachchi et al., 2024).

Review komprehensif Child Development menegaskan bahwa penggunaan gadget >2 jam/hari selama ≥12 bulan meningkatkan risiko disregulasi emosi sebesar 56% dibandingkan anak dengan paparan terbatas (Vasconcellos et al., 2025).

Penelitian lintas seksional di Indonesia menemukan durasi penggunaan gadget ≥2 jam/hari memprediksi skor problem perilaku yang lebih tinggi (β = 0,41, p = 0,003) pada anak TK (Hadiyanto et al., 2023). Dampak negatif penggunaan gadget berlebihan termasuk keterbatasan dalam interaksi sosial langsung yang penting untuk pembentukan empati, regulasi emosi, serta kemampuan berkomunikasi secara efektif. Anak yang terlalu lama terpapar layar cenderung mengalami gangguan emosi seperti *tantrum*, kecemasan, dan ketidakmampuan mengontrol impuls (Hinkley et al., 2019). Domoff et al. (2022) menunjukkan penggunaan gawai sebelum tidur menurunkan variabilitas detak jantung (HRV), indikator stres, yang berkorelasi dengan *tantrum* di pagi hari.

Faktor mediasi lain mencakup kualitas tidur dan dukungan parental. Parker et al. (2024) menemukan setiap 30 menit tambahan *screen time* malam hari mempersingkat tidur 11 menit dan menurunkan skor regulasi emosi. Orang tua dengan stres tinggi cenderung menggunakan gadget sebagai alat penenang, meningkatkan risiko problem emosional (Ganie et al., 2023). Namun perlu dicatat bahwa dampak tidak selalu negatif. Kobayashi & Alcantara (2023) menemukan *co-viewing* (menonton bersama orang tua) dapat mengurangi perilaku agresif karena orang tua memberi konteks dan *modeling* regulasi emosi. Kualitas konten menjadi moderator penting. Lu & Li (2024) melaporkan aplikasi edukatif interaktif berasosiasi dengan peningkatan ekspresi emosi positif, sedangkan video cepat berpindah (*fast-paced*) berkorelasi dengan impulsivitas. Merujuk temuan tersebut, batasan waktu ≤1 jam/hari untuk anak prasekolah perlu disertai seleksi konten usia layak, *co-use* aktif, dan jeda aktivitas fisik minimal 180 menit/hari (WHO, 2019). Literasi digital orang tua dan kebijakan lembaga PAUD tentang gawai menjadi kunci untuk menyeimbangkan potensi manfaat dan risiko gadget pada periode emas perkembangan anak.

Penelitian hubungan lama penggunaan gadget dengan perkembangan emosional pada anak usia prasekolah di RA Tarbiyatul Athfal 37 Semarang memiliki beberapa keterbatasan meliputi: desain *cross-sectional* hanya menganalisis hubungan tanpa mengeksplorasi kausalitas, pengukuran durasi gadget mengandalkan laporan orang tua yang dapat menimbulkan bias *recall*, tidak mengontrol variabel *confounding* seperti kualitas konten dan pola pengasuhan secara detail, serta periode pengumpulan data yang terbatas. Keterbatasan ini perlu menjadi pertimbangan dalam interpretasi hasil dan pengembangan penelitian selanjutnya. Penelitian ini memberikan kontribusi positif dengan meningkatkan kesadaran orang tua dan pendidik tentang pentingnya membatasi dan mengawasi penggunaan gadget pada anak usia prasekolah. Hasil penelitian diharapkan bermanfaat sebagai dasar pengembangan program *digital parenting* dan kebijakan lembaga PAUD terkait penggunaan teknologi yang mendukung perkembangan emosional optimal anak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan lama penggunaan gadget dengan perkembangan emosional anak usia prasekolah di RA Tarbiyatul Athfal 37 Semarang yang telah dilaksanakan pada 100 responden, ditemukan bahwa penelitian ini menghasilkan beberapa temuan meliputi: karakteristik responden menunjukkan mayoritas berada pada rentang usia 4-5 tahun dengan distribusi jenis kelamin yang relatif seimbang, mencerminkan profil demografis anak prasekolah. Gambaran lama penggunaan gadget menunjukkan mayoritas anak menggunakan gadget dalam kategori sedang hingga berat, mengindikasikan bahwa pembatasan *screen time* yang optimal belum sepenuhnya diterapkan dan masih memerlukan peningkatan kesadaran serta pengawasan orang tua. Tingkat perkembangan emosional mayoritas anak berada pada kategori sedang dengan variasi dari baik hingga kurang, menggambarkan kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosional anak usia prasekolah. Analisis hubungan menunjukkan terdapat korelasi signifikan negatif dengan kekuatan sedang antara lama penggunaan gadget dengan perkembangan emosional, membuktikan bahwa semakin lama durasi penggunaan gadget, maka perkembangan emosional anak cenderung semakin buruk.

DAFTAR PUSTAKA

Anggeriyane, A., Widyaningrum, R., & Nuraini, L. (2024). Program skrining perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.

Azwira, R., Hidayat, T., & Widodo, S. (2024). Efektivitas intervensi PAUD terhadap perkembangan sosial emosional. *Jurnal Psikologi Anak.*

Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). Penggunaan Teknologi Informasi pada Anak Usia Dini di Indonesia. Jakarta: BPS.

Damayani, A. (2023). Kompetensi guru dalam stimulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak.*

de Oliveira, J., et al. (2023). Sleep and emotional regulation in toddlers. *BMC Public Health*.

Domoff, S. E., et al. (2022). Bedtime screen use and heart rate variability in preschoolers. *Journal of Child Psychology.*

Ernst, J., & Stelley, M. (2024). Nature-based learning and emotional regulation. *Journal of Early Childhood*.

Fatmasari, N., & Lestari, P. (2022). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial emosional anak prasekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak.*

Fanny, R., Nadhiroh, H., & Taufiqoh, A. (2023). Pola asuh dan perkembangan emosional anak di Surabaya. *Jurnal Gizi dan Kesehatan.*

Ganie, S., et al. (2023). Parental stress during lockdown and child behavior. *Jurnal Psikologi Keluarga.*

Gunawan, I. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif.* Bandung: Alfabeta.

Hadiyanto, A., Dewi, M., & Sari, N. (2023). Hubungan screen time dengan perilaku anak prasekolah. *Jurnal Keperawatan Indonesia.*

Heeman, E., Plantin Ewe, A., et al. (2024). Maternal sensitivity and child emotion regulation. *Child Development Research.*

Hinkley, T., et al. (2019). *Screen time and child behavioral outcomes*. JAMA Pediatrics.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman penggunaan gadget pada anak.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Khasanah, N., et al. (2024). Meta-analisis pola asuh dan perkembangan emosi anak Asia. *Jurnal Psikologi Perkembangan.*

Kobayashi, C., & Alcantara, D. (2023). Co-viewing reduces aggression in preschool children. *International Journal of Behavioral Development.*

Li, Z. (2022). Genetic and environmental influences on infant temperament. *Developmental Psychology.*

Liu, Y. (2023). Home learning environment and child emotional skills. *Child Indicators Research.*

Lu, C., & Li, M. (2024). Neuropsychological effects of screen time in early childhood. *Child Neuropsychology*

Mahfudloh, S. (2024). Literature review: Pola asuh demokratis dan kemandirian emosi anak. *Jurnal Psikologi Islam.*

Mallawaarachchi, B. (2024). Screen media and child socioemotional development: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics.*

Nilfyr, C., & Plantin Ewe, A. (2025). Regulasi emosi sebagai indikator kesiapan sekolah. *Scandinavian Journal of Child Research.*

Nobre, A., et al. (2022). Mindfulness-based apps and emotional regulation in preschoolers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry.*

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Novianti, D., & Garzia, M. (2020). Pengaruh gadget terhadap perilaku sosial anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak.*

Nurhayati, N., & Ramadhani, I. (2021). Gadget dan perilaku agresif pada anak prasekolah. *Jurnal Keperawatan Anak.*

Nuraini, T., & Wardhani, R. (2023). Dampak pola asuh terhadap durasi penggunaan gadget anak. *Jurnal Keperawatan Keluarga.*

Parker, E., et al. (2024). Screen time at night, sleep, and child emotion regulation. *Pediatrics and Child Health Journal.*

Prayitno, S., Rusdianah, & Yuliana, M. (2024). Screen time dan keterlambatan emosi anak TK. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.*

Prino, L. E., et al. (2023). Parental burnout dan emosi anak pasca pandemi. *European Journal of Developmental Psychology.*

Rizki, D. A., & Amalia, R. (2020). Penggunaan gadget dan empati anak prasekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan.*

Samsinar, R., et al. (2021). Laporan nasional gangguan perkembangan anak Indonesia. *Jurnal Kesehatan Anak Nasional.*

Simanjuntak, D. R., et al. (2022). Tingkat perkembangan sosial emosional anak prasekolah di Riau. *Jurnal Ilmiah Anak Usia Dini.*

Situmorang, R., et al. (2021). Pengaruh gadget terhadap perkembangan anak. *Jurnal Psikologi Perkembangan.*

Sluiter, M., Fukkink, R., & Fekkes, M. (2025). Quality of early childhood education and long-term emotional outcomes. *Early Education Research Journal.*

Sofyan, A., & Mujiyanti, R. (2023). Durasi gawai dan perkembangan sosial anak di TK Pelita 2. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.*

Sukmawardani, L. (2024). Dukungan sosial dan well-being emosional anak prasekolah. *Jurnal Ilmu Psikologi.*

Vasconcellos, D., et al. (2025). Cumulative screen exposure and emotional dysregulation. *Child Development Review.*

Wlodarczyk, A., et al. (2022). Infant behavioral inhibition and later anxiety symptoms. *Journal of Child Psychology.*

Mallawaarachchi, B., dkk. (2024). Media layar dan perkembangan sosioemosional anak: Sebuah meta-analisis. *JAMA Pediatrics.*

Novianti, D., & Garzia, M. (2020). Pengaruh gadget terhadap perilaku sosial anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak.*

Yasril, A. I., & Fatma, F. (2021). Penerapan Uji Korelasi Spearman Untuk Mengkaji Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Puskesmas Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Human Care Journal*, *6*(3), 527.

Ksanjaya, R., & Rahayu, E. T. (2022). Motivasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 1 Blanakan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(5), 1707–1715.