

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Regulasi emosi merupakan salah satu bagian dari aspek perkembangan kognitif yang penting dan menjadi salah satu tujuan dari layanan PAUD. Secara umum, regulasi emosi didefinisikan sebagai proses mengenali emosi dan menggunakan strategi untuk mengubah emosi sejauh yang dibutuhkan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Regulasi emosi menurut Gross adalah tahapan individu dalam membentuk emosi dan bagaimana emosi tersebut diekspresikan, di mana regulasi emosi mengacu pada proses-proses ketika individu menerapkan lima strategi yakni *Situation* yaitu situasi yang ada berhubungan dengan stimulus yang diterapkan. Kemudian *Attention* yaitu adanya perhatian pada suatu peristiwa yang dialami. Tahap ketiga adalah *Appraisal* yaitu cara anak dalam memahami peristiwa yang sedang dialami. Dan tahap keempat adalah *Response*, yang merupakan situasi yang dialami akan memunculkan respon yang faktual.

Pada strategi terakhir yang diterapkan yakni *response modulation*, penerapan dari regulasi respon dengan menerapkan hambatan timbulnya ekspresi emosi yang berlebihan meliputi nada suara, sikap dan perilaku, dan ekspresi wajah.¹ Dari pemaknaan tersebut, regulasi emosi dapat diartikan sebagai proses individu dalam mengelola, membentuk dan menyalurkan emosi yang dimiliki. Regulasi emosi memiliki proses yang membuat individu mampu memengaruhi dan mengungkapkan emosi yang dirasakan berdasarkan peristiwa yang sudah terjadi.

Karena emosi adalah proses multikomponen yang berlangsung seiring waktu, sehingga regulasi emosi melibatkan perubahan dalam "dinamika emosi". Hal ini berkaitan juga dengan proses penerimaan emosi,

¹ James J. Gross, ed., *Handbook of Emotion Regulation, 2nd Ed.*, Handbook of Emotion Regulation, 2nd Ed. (New York, NY, US: The Guilford Press, 2014), xviii, 669. Hal. 7.

waktu peningkatan, besaran, durasi, dan penghentian respons dalam domain perilaku, pengalaman, atau fisiologis. Regulasi emosi juga menyangkut perubahan dalam bagaimana komponen respons saling terkait saat emosi berlangsung, seperti ketika peningkatan respons fisiologis terjadi tanpa adanya perilaku yang nyata.² Dengan demikian, regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengelola dinamika emosi secara adaptif agar respons emosional yang muncul tetap sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Menurut Thompson, regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk berperilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi. Regulasi emosi dapat mencakup proses internal, seperti mengubah perasaan subjektif emosi dan proses eksternal yakni memodifikasi jenis atau intensitas emosi yang ditampilkan, dan dapat diterapkan untuk mempertahankan, meningkatkan, atau menghambat emosi positif dan negatif.³ Pada anak, regulasi emosi dideskripsikan sebagai kemampuan dalam mengenali emosi diri sendiri dan orang lain serta kemampuan dalam mengutarakan perasaannya.

Anak-anak pada umumnya mengalami kendala dalam mengatur emosi. Kemampuan anak-anak dalam menyampaikan emosi mereka sangat beragam, di mana kemampuan tersebut berkembang di tahun-tahun awal kehidupan dan meningkat perlahan hingga dewasa. Emosi dapat menyebabkan perubahan perilaku, mempengaruhi ketepatan dalam pengambilan keputusan, mempengaruhi daya ingat terhadap suatu peristiwa penting sekaligus dapat mempermudah dalam interaksi sosial.

Masa prasekolah merupakan periode yang sangat penting bagi perkembangan regulasi emosi. Anak usia dini memiliki potensi untuk

² James J. Gross, *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review*, 1998. Hal. 275

³ Ross A. Thompson et al., 'The Development of Emotion Self-Regulation', in *Handbook of Self-Regulatory Processes in Development* (Routledge, 2013), <https://doi.org/10.4324/9780203080719.ch2>. Hal. 27.

memiliki keterampilan fungsi eksekutif, Fungsi eksekutif pada anak usia dini merupakan kemampuan yang dimiliki anak untuk mengendalikan diri, mengendalikan perilaku serta emosi, mengingat tugas yang diberikan dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Fungsi ini mencakup kemampuan mengingat informasi (*working memory*), berpikir fleksibel (*cognitive flexibility*) dan mengendalikan diri (*inhibitory control*).⁴ Pada masa usia dini, perkembangan fungsi eksekutif sangat penting karena menjadi dasar bagi anak untuk belajar mengendalikan diri dalam berbagai situasi sosial yang dialami oleh anak. Sementara itu, regulasi emosi adalah kemampuan anak dalam mengendalikan, menyampaikan perasaan yang terjadi dalam dirinya, di mana regulasi emosi berperan dengan pengendalian emosi negatif yang dirasakan akibat suatu situasi.

Strategi regulasi emosi dapat diterapkan melalui lima tahap strategi yakni *situation selection* yaitu situasi yang ada berhubungan dengan stimulus yang diterapkan. Kemudian *situation modification* yaitu adanya perhatian pada suatu peristiwa yang dialami. Tahap ketiga adalah *attention deployment* yaitu cara anak dalam memahami peristiwa yang sedang dialami. Dan tahap keempat adalah *cognitive change*, yang merupakan situasi yang dialami akan memunculkan respon yang faktual. Pada strategi terakhir yang diterapkan yakni *response modulation*, penerapan dari regulasi respon dengan menerapkan hambatan timbulnya ekspresi emosi yang berlebihan meliputi nada suara, sikap dan perilaku, dan ekspresi wajah. Kedua aspek ini saling berkaitan erat karena fungsi eksekutif membantu anak mengendalikan respons emosional yang muncul secara spontan sehingga anak mampu bertindak lebih tenang dan terarah.

Kaitan fungsi eksekutif dengan regulasi emosi dapat terlihat ketika anak menghadapi situasi yang memicu emosi yang anak rasakan. Anak dengan kemampuan mengingat informasi dapat membantu anak mengingat

⁴ Aida Aqliya Dzakkiyah, Nenden Sundari, and Esya Anesty Mashudi, 'Penggunaan Executive Function Skills Anak Usia Dini Dalam Permainan Tradisional Engklek : Studi Deskriptif', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 10, no. 1 (February 2026): 58, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i1.8039>. Hal. 447.

aturan atau nasihat dari orang dewasa mengenai cara bersikap ketika emosi muncul, misalnya menarik napas atau berbicara dengan sopan. Selanjutnya berpikir fleksibel juga berperan dalam membantu anak menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi dan mencari solusi lain ketika keinginannya tidak terpenuhi. Selain itu, anak yang memiliki kemampuan mengendalikan diri yang baik akan lebih mampu menahan dorongan untuk menangis berlebihan, memukul teman, atau berteriak saat merasa kesal.⁵ Dengan demikian, fungsi eksekutif menjadi landasan penting dalam proses regulasi emosi karena membantu anak berpikir sebelum bertindak dan mengelola emosi secara lebih adaptif.

Perkembangan fungsi eksekutif dan regulasi emosi pada anak usia dini dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, pola asuh, serta stimulasi yang diberikan oleh orang tua dan guru. Anak yang terbiasa berdiskusi, diberi kesempatan menyelesaikan masalah sederhana, dan mendapatkan contoh pengelolaan emosi yang baik cenderung memiliki fungsi eksekutif dan kemampuan regulasi emosi yang lebih optimal. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan, kurang konsisten, atau minim dukungan emosional dapat menghambat perkembangan kedua kemampuan tersebut. Oleh karena itu, orang di lingkungan sekitar perlu memberikan pendampingan yang positif melalui aktivitas bermain, komunikasi yang hangat, serta pembiasaan disiplin yang sesuai usia. Dengan berkembangnya fungsi eksekutif yang baik, anak akan lebih mudah mengendalikan emosinya, membangun hubungan sosial yang sehat, serta memiliki kesiapan belajar yang lebih baik di masa depan.

Hal ini sejalan dengan temuan oleh Saputri & Puspitasari di TK ABA Tegalsari yaitu peneliti menemukan bahwa orang tua memberikan dorongan dan apresiasi yang diberikan yang diberikan kepada anak untuk perkembangan regulasi emosinya memiliki bermacam-macam cara, sesuai dengan prinsip dan cara yang diyakini. Metode orang tua memberikan

⁵ Luci Irawati and Debie Susanti, 'Perbedaan Fungsi Eksekutif Anak Yang Memula Pembelajaran Di PAUD Sejak Usia 2 Tahun Dan 4 Tahun Di Provinsi Banten', *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7, no. 9 (September 2024): 47, <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5752>. Hal. 10140.

dorongan dalam membantu anak mengelola emosinya dilakukan dengan mengajak anak berbicara dan berkomunikasi serta menjelaskan dengan baik mengenai perasaan anak.⁶ Selain itu saat orang tua menjelaskan emosi kepada anak, orang tua juga menjelaskan bagaimana orang tua mengelola emosinya sesuai dengan keadaan atau situasinya. Selanjutnya orang tua juga memberikan apresiasi berupa pujian, seperti mengucapkan "adik hebat", atau memberi acungan jempol, dan juga pelukan.

Menurut Thompson dalam Harrington, perbedaan individu dalam proses perkembangan yang terkait dengan pemilihan dan pelaksanaan strategi regulasi emosi tertanam dalam konteks lingkungan tempat anak berkembang. Oleh karena itu, anak-anak juga harus belajar bagaimana menyesuaikan tujuan emosional mereka sendiri berdasarkan konteks norma budaya dan keluarga.⁷ Regulasi emosi pada anak usia dini sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sosial, terutama orang tua, guru, dan teman sebaya.

Dalam tahap ini, anak-anak mulai belajar untuk mengendalikan reaksi emosional mereka dan menggunakan strategi yang disesuaikan dalam berbagai situasi sosial. Sumber daya utama bagi anak-anak dalam menavigasi medan yang kompleks ini adalah pengasuh mereka, yang memberikan pengaruh regulasi ekstrinsik.⁸ Pengasuhan yang responsif dapat mendorong penggunaan strategi regulasi emosi adaptif pada anak-anak, dengan menggunakan bahasa untuk mengekspresikan perasaan, yang pada gilirannya mendorong hasil positif.

Regulasi emosi secara langsung memengaruhi perkembangan, kesehatan, dan kesejahteraan anak, serta menetapkan jalan bagi individu untuk mengelola perilaku kesehatan dan mencapai potensi sosial dan

⁶ Aprilia Ayu Saputri and Intan Puspitasari, 'Peran Orangtua dalam Perkembangan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun di TK ABA Tegalsari, Bantul', *JIPSI* 4, no. 1 (July 2022): <https://doi.org/10.37278/jipsi.v4i1.496>. Hal. 37.

⁷ Ellie M. Harrington et al., 'Emotion Regulation in Early Childhood: Implications for Socioemotional and Academic Components of School Readiness.', *Emotion* 20, no. 1 (February 2020): <https://doi.org/10.1037/emo0000667>. Hal. 50.

⁸ *Ibid.*

ekonomi penuh mereka sepanjang hidup. Secara perkembangan, regulasi emosi berjalan dengan cepat dari masa bayi hingga awal masa kanak-kanak karena terjadi pengaruh peristiwa dari perilaku bawaan, serta pengendalian yang dilakukan orang tua ke proses yang lebih terarah dan mandiri. Selama masa kanak-kanak awal, anak-anak mulai mengintegrasikan strategi kognitif dan perilaku yang muncul untuk memenuhi tujuan pribadi dan tuntutan sosial.

Aspek penting yang perlu diperhatikan oleh orang tua pada anak usia dini adalah bagaimana cara anak dalam meregulasi emosinya, di mana regulasi emosi pada anak merupakan sesuatu yang penting dan perlu diperhatikan oleh orang tua sejak anak berusia dini. Regulasi emosi berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan anak, seperti menjalin komunikasi dengan baik dengan teman sebaya karena dapat membantu anak beradaptasi dengan lingkungannya. Ketika seorang anak memiliki regulasi emosi yang rendah, dikhawatirkan emosi negatif yang muncul tidak dapat terkendali sehingga dapat mempengaruhi kesehatannya secara psikologis dan fisiologis.⁹ Orang tua memiliki kontribusi besar pada perkembangan regulasi emosi anak. Setiap perilaku dan emosi yang biasa ditunjukkan sehari-hari oleh orang tua akan menjadi refleksi bagaimana anak berpikir, bertindak dan merespon lingkungannya.

Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh Yettie Wandansari, yang menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa variabel sosialisasi emosi oleh ibu dan ayah melalui ekspresi emosi, melalui respon terhadap ekspresi emosi anak, dan melalui pelatihan emosi berpengaruh secara bersamaan terhadap regulasi emosi anak.¹⁰ Dengan demikian, jika tingkat ekspresi emosi oleh ibu dan ayah semakin positif, respon ibu dan ayah terhadap ekspresi emosi negatif anak semakin positif, dan pelatihan emosi oleh ibu dan ayah terhadap anak

⁹ Miari Edlin Kuswardani, 'Analisis Psikologi Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini', *Jurnal Literasiologi* 9, no. 4 (2025). Hal. 8.

¹⁰ Yettie Wandansari, *PERAN SOSIALISASI EMOSI OLEH IBU & AYAH TERHADAP REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI*, 7 (October 2019). Hal. 58.

semakin tinggi, maka regulasi emosi anak juga akan berkembang lebih baik. Sebaliknya, jika tingkat ekspresi emosi oleh ibu dan ayah semakin rendah, respon ibu dan ayah terhadap ekspresi emosi negatif anak semakin negatif, dan pelatihan emosi oleh ibu dan ayah terhadap anak semakin rendah, maka regulasi emosi anak juga menjadi kurang berkembang

Pada penelitian Skripsi oleh Zaatul Izzah yang menunjukkan bahwa regulasi emosi anak usia 4-6 tahun pada tingkat sedang terdapat sebanyak 69% atau 53 anak. Sedangkan sisanya terdapat 14% atau 11 anak yang memiliki kemampuan regulasi emosi tingkat rendah dan 17% atau 13 anak memiliki tingkat regulasi emosi tingkat tinggi.¹¹ Kemampuan regulasi emosi juga dipengaruhi oleh tingkat usia anak. Hal ini sejalan dengan pernyataan Santrock bahwa anak usia 2-4 tahun anak masih belajar mengetahui penyebab dan konsekuensi dari perasaan mereka. Sementara ketika anak berusia 4-5 tahun, anak-anak perlahan menunjukkan kemampuan dalam menunjukkan kemampuan regulasi emosi mereka.¹² Anak-anak perlahan memahami bahwa beragam peristiwa yang dilalui dapat menghasilkan emosi dan pada waktu yang berbeda-beda

Apabila anak tidak memiliki regulasi emosi yang cakap, maka yang dikhawatirkan adalah munculnya emosi negatif yang tak terkendali yang dapat berpengaruh pada kesehatan anak, baik secara fisik maupun mental. Regulasi emosi anak secara umum adalah kemampuan yang dimiliki anak untuk mengatur, mengevaluasi, memodifikasi serta mampu menyampaikan perasaan emosional yang ia miliki dengan tepat, di mana terdapat proses internal maupun eksternal yang melandasinya. Anak usia dini berada pada fase *golden age*, di mana pada fase tersebut perkembangan anak berlangsung secara pesat dan mempengaruhi kehidupan anak di masa mendatang. Pada tahap ini, anak mengalami perkembangan pesat dalam mengenal dunia, mengekspresikan emosi, dan membangun hubungan

¹¹ Izzah Zaatul, 'EMOTIONAL REGULATION PADA ANAK USIA 4-6 TAHUN' (Universitas Muhammadiyah Malang, 2024), <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/12607>. Hal. 20.

¹² John. W. Santrock, *Life-Span Development. Perkembangan Masa Hidup.*, 13th edn (Penerbit Erlangga, 2018). Hal. 255.

sosial.¹³ Masa kanak-kanak awal merupakan periode fundamental dalam perkembangan manusia yang menjadi pondasi dalam pertumbuhan kognitif, bahasa, motorik, agama dan moral serta sosial emosional individu.

Pada masa kini, beragam kemajuan teknologi tersedia dan digunakan oleh masyarakat. *Gadget* (Bahasa Indonesia: Gawai) merupakan alat elektronik yang memiliki teknologi terbaru yang membantu manusia untuk berkomunikasi ataupun mengakses internet. *Gadget* dapat digunakan sebagai alat interaksi sosial yang dapat digunakan tanpa harus berkomunikasi secara langsung di kehidupan nyata, yang hadir dengan memiliki banyak *fitur* yang dapat dinikmati dengan menyesuaikan kebutuhan.¹⁴ Maka tidak mengherankan lagi jika orang dewasa, remaja, hingga anak usia dini sudah terbiasa menggunakan *gadget*. Dengan kelancaran penggunaan *fitur* yang tersedia, tidak mengherankan bahwa anak usia dini sudah mulai mengenal dan menggunakan *gadget* sebagai sarana hiburan ataupun pendidikan.

Pendapat ini sejalan dengan Yuli Salis Hijriyani & Ria Astuti bahwa penggunaan *gadget* saat ini sudah merayap ke dunia anak usia dini, sehingga menjadi rintangan bagi orang tua dan pendidik PAUD dalam menghadapi anak di era revolusi industri 4.0.¹⁵ Saat ini hampir keseluruhan individu menggunakan *gadget*, mulai dari anak usia dini hingga orang dewasa. Ketika penggunaan *gadget* digunakan secara berlebihan dan tidak terkendali, akan mengakibatkan pengaruh negatif bagi penggunanya, termasuk pada anak usia dini.

Pada masa kini anak usia dini dapat dengan mudah mengakses beragam informasi dan hiburan melalui teknologi digital, sehingga membuat rasa ingin tahu yang tinggi sering membuat anak tertarik menggunakan *gadget*, sehingga mereka rela mengorbankan interaksi

¹³ Kuswardani, *loc. cit.*

¹⁴ Novi Hidayati and Badru Zaman, 'Is It Necessary to Ban Gadget in Early Childhood?':, paper presented at 5th International Conference on Early Childhood Education (ICECE 2020), 2021, <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210322.057>.

¹⁵ Yuli Salis Hijriyani and Ria Astuti, *Penggunaan Gadget Oleh Anak Usia Dini Pada Era Revolusi Industri 4.0*, 8, no. 1 (2020).

dengan teman sebayanya. Padahal, pada usia dini, anak-anak direkomendasikan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman-temannya daripada asyik bermain *gadget* di rumah.¹⁶ Pada usia dini 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

Berdasarkan pernyataan AAP (*American Academy of Pediatrics*) bahwa anak usia 0-2 tahun disarankan untuk tidak terpapar oleh *gadget*. Pada anak usia 3-5 tahun menggunakan *gadget* dengan durasi bermain *gadget* sekitar 1 jam perhari, serta 2 jam perhari untuk anak usia 6-18 tahun. Sementara menurut IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) durasi *screen time* anak ideal pada 2 jam dalam sehari untuk anak diatas 2 tahun. Pendapat lain dikemukakan WHO anak diperbolehkan menggunakan *gadget* ketika diatas 2 tahun selama 1 jam. Pemakaian *gadget* yang terlalu lama dapat berdampak bagi kesehatan anak, dan juga anak akan terpapar radiasi elektromagnetik yang berbahaya.¹⁷ Pendampingan yang dilakukan oleh orang tua ataupun pengasuh anak dapat diterapkan untuk mengurangi paparan radiasi elektromagnetik dan guna memberikan kesempatan pada anak untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Namun, berdasarkan artikel yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2024 menunjukkan bahwa 39,71% anak usia dini di Indonesia sudah memakai telepon seluler, sementara 35,57% lainnya sudah mengakses internet. Lebih lanjut dinyatakan bahwa ada perbedaan yang cukup besar dalam kelompok umur. Tercatat bahwa anak usia dini yang sudah mengakses internet berusia < 1 tahun sebanyak 4,33%, sementara pada usia 1-4 tahun tujuh kali lipat lebih banyak, yaitu sebesar 33,80%. Dan

¹⁶ Khairunnisa Nazwa Kamilla and Ayu Aprilia Pangestu Putri, 'Dampak Kecanduan Gadget Pada Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4 – 5 Tahun', *Aulad: Journal on Early Childhood* 8, no. 2 (July 2025): 878–88, <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i2.1173>.

¹⁷ Angelia Jasmine and Fransiska Farah, *Pengaruh Durasi Pemakaian Gawai Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Pada Siswa/Siswi SMA AL-Muslim Tambun*, 2023.

pada usia 5-6 tahun 52,19%.¹⁸ Data tersebut menunjukkan bahwa sudah cukup banyak anak usia dini yang diberi peluang untuk menggunakan dan mengakses internet oleh orang tua.

Pendapat lain diutarakan oleh Muhammad Akbar Syafruddin dan Agus Sutriawan bahwa radiasi dapat menyebabkan kelainan saraf otak, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan daya ingat otak dan kesulitan tidur. *Gadget* memancarkan gelombang radiasi yang dapat menimbulkan dampak buruk pada sistem organ manusia.¹⁹ Rasa ingin tahu anak yang tak terpuaskan sehingga ketika mereka dihadapkan pada sebuah *gadget*, mereka akan terus-menerus bertanya untuk menemukan hal-hal baru lainnya dari gadget tersebut.

Selain itu, penelitian oleh Sa'adah menunjukkan bahwa 67% anak yang sudah mulai menggunakan gadget dengan umur 3-8 tahun milik orang tua, 14% diantaranya menggunakan *gadget* milik pribadi dan 18% menggunakan milik saudara. Pengguna *gadget* terus meningkat di berbagai belahan dunia, diantaranya 3,2 miliar pengguna pada tahun 2019 yang mayoritas pengguna *gadget* terbesar yaitu negara China total 27% dari total pengguna *gadget* dunia. Sementara jumlah pengguna *gadget* pada tahun 2022 diperkirakan mencapai 3,9 miliar pengguna. Negara yang paling banyak menggunakan *gadget* adalah Tiongkok dengan 574,2 juta, Amerika Serikat 184,2 juta, India 167,9 juta, Rusia 58,2 juta, Jepang 57,4 juta, dan Indonesia 57,4 juta, diikuti dengan Brazil dengan 48,6 juta unit, dan pendaftar penggunaan *gadget* di tiap negara meningkat setiap tahunnya.²⁰

¹⁸ KOMDIGI, *KOMITMEN PEMERINTAH MELINDUNGI ANAK DI RUANG DIGITAL*, (Jakarta), 27 February 2025, <https://www.komdigi.go.id/berita/artikel/detail/komitmen-pemerintah-melindungi-anak-di-ruang-digital>.

¹⁹ Muhammad Akbar Syafruddin and Agus Sutriawan. *Dampak Radiasi Gadget Terhadap Tumbuh Kembang Anak*, Vol. 5, No. 1. 2024.

²⁰ Khalimatus Sa'adah, 'Hubungan Peran Orang Tua, Penggunaan Gadget Dan Kebiasaan Jajan Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Pra-sekolah Di Pondok Pesantren Walisongo: The Relationship Between the Role of Parents, the Use of Gadgets and Snacking Habits on the Emotional Development of Pre-school Children at the Walisongo Islamic Boarding School', *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)* 3, no. 07 (February 2024): 1320–26, <https://doi.org/10.54402/isjnms.v3i07.431>.

Perkembangan teknologi digital telah menyebabkan penggunaan *gadget* meningkat secara signifikan di berbagai negara di dunia. *Gadget* kini menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat karena digunakan untuk berbagai kebutuhan, seperti komunikasi, pendidikan, hiburan, hingga akses informasi. Peningkatan penggunaan *gadget* menunjukkan bahwa masyarakat global semakin bergantung pada teknologi digital dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Data menunjukkan bahwa jumlah pengguna *gadget* dunia mengalami peningkatan dari sekitar 3,2 miliar pengguna pada tahun 2019 menjadi sekitar 3,9 miliar pengguna pada tahun 2022. Peningkatan tersebut menandakan adanya pertumbuhan yang sangat pesat dalam penggunaan perangkat digital di seluruh dunia.

Negara dengan jumlah pengguna *gadget* terbesar adalah Tiongkok, yang mendominasi sekitar 27% dari total pengguna *gadget* dunia. Selain Tiongkok, negara lain dengan jumlah pengguna *gadget* yang tinggi antara lain Amerika Serikat, India, Rusia, Jepang, dan Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* tidak hanya terpusat di negara maju, tetapi juga berkembang pesat di negara berkembang, termasuk Indonesia. Indonesia termasuk salah satu negara dengan tingkat penggunaan *gadget* yang tinggi, dengan jumlah pengguna mencapai sekitar 57,4 juta pengguna. Tingginya angka tersebut menggambarkan bahwa masyarakat Indonesia semakin akrab dengan penggunaan teknologi digital dalam berbagai aspek kehidupan.

Selain itu, peningkatan jumlah pengguna *gadget* yang terjadi setiap tahun menunjukkan bahwa kebutuhan masyarakat terhadap perangkat digital terus berkembang. Kondisi ini memberikan dampak positif berupa kemudahan akses informasi dan komunikasi, namun di sisi lain juga memerlukan perhatian terhadap penggunaan *gadget* yang bijak, terutama pada anak-anak, agar tidak menimbulkan pengaruh negatif terhadap perkembangan sosial, emosional, maupun perilaku mereka.

Berdasarkan penelitian oleh Shenni Rozeva, dalam kategori penelitiannya terkait penggunaan *gadget* dengan baik, terdapat 2 anak

(7,7%) yang ditemukan memiliki masalah emosional yang meragukan, sedangkan 24 anak (92,3%) menunjukkan masalah emosional yang menyimpang. Diantara mereka yang menggunakan *gadget* dengan tidak berlebihan, 15 anak (27,8%) memiliki masalah emosional yang meragukan dan 39 anak (72,2%) dikategorikan sebagai menyimpang. Dalam kategori penggunaan *gadget* dengan buruk, 9 anak (39,1%) memiliki masalah emosional yang meragukan, sedangkan 14 anak (60,9%) dikategorikan sebagai menyimpang.²¹ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyak anak-anak yang mengalami masalah emosional yang dialami ketika menggunakan *gadget*. Pengawasan serta pembatasan penggunaan *gadget* perlu diperketat guna mendukung anak dengan emosional yang baik.

Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai dimensi perkembangan anak usia dini sangat krusial untuk dipahami baik bagi orang tua, pendidik, maupun praktisi pendidikan anak. Regulasi emosi pada anak usia dini merupakan salah satu aspek terpenting dalam tahapan proses tumbuh kembang anak. Aspek ini erat hubungannya dengan kemampuan anak untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat, serta menjalin hubungan sosial yang positif dengan lingkungan sekitar.

Orang tua merupakan keluarga yang terdiri dari ayah dan ibu, serta menjadi lembaga maupun lingkungan yang pertama untuk anak terhadap proses pertumbuhan dan perkembangannya. Orang tua mengemban tugas serta peranan yang utama dalam pendidikan dan tumbuh kembang anak, dan peran aktif orang tua terhadap anaknya sangat dibutuhkan khususnya bagi anak usia dini. Sifat maupun kebiasaan anak dipengaruhi pada lingkungan terdekatnya, terutama pada orang tuanya. Orang tua memiliki peran dalam membentuk lingkungan rumah menjadi lingkungan sosial pertama anak.²² Hal tersebut mencakup pengawasan dan pembinaan pada

²¹ Shenni Rozeva, 'Exploring the Association Between Gadget Use and Emotional Disturbances in Pre-School Children: Evidence from Al-Mujahidin Al-Qur'an Kindergarten', *Genius Journal* 6, no. 1 (June 2025): 141–46, <https://doi.org/10.56359/gj.v6i1.607>.

²² Amalia Rabiatal Adwiah and Raden Rachmy Diana, 'Strategi Orang Tua dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 2 (May 2023): 2463–73, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3700>.

anak dalam penggunaan *gadget*. Pengawasan dan penggunaan *gadget* pada anak termasuk dalam hal menemani anak pada saat mengakses *gadget*, mengarahkan anak agar mengakses aplikasi maupun fitur yang sesuai dengan tahapan perkembangannya serta memberikan batasan pada anak saat menggunakan *gadget*.

Pada masa ini, anak sedang berada dalam tahap membangun kepribadian yang akan memengaruhi perilaku dan penyesuaian diri di masa mendatang. Masa usia dini adalah periode fundamental dalam pembentukan rasa percaya diri, otonomi, dan inisiatif yang menjadi dasar bagi perkembangan sosial emosional di tahap-tahap berikutnya. Regulasi emosi menjadi fondasi bagi kesiapan anak memasuki jenjang pendidikan selanjutnya karena erat kaitannya dengan kemampuan berinteraksi, mematuhi aturan, serta menyelesaikan konflik dengan sederhana. Maka penelitian ini akan difokuskan menganalisis pengaruh intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi anak usia 5-6 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, maka peneliti mengidentifikasi permasalahan yang akan dijadikan sebuah pembahasan pada penelitian ini, diantaranya:

1. Kemampuan regulasi emosi anak yang belum terkontrol dengan baik, yang ditandai dengan mudah marah, tantrum, sulit menenangkan diri, serta kesulitan mengekspresikan emosi secara tepat dalam situasi sosial.
2. Minimnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar akibat tingginya paparan *gadget*, yang dapat mengurangi kesempatan anak untuk belajar memahami ekspresi emosi orang lain dan mengembangkan empati.
3. Banyak anak usia dini yang menggunakan *gadget* dengan durasi dan frekuensi yang relatif tinggi setiap hari, baik untuk hiburan maupun aktivitas lain, sehingga berpotensi mengurangi waktu bermain aktif, interaksi sosial, dan kegiatan belajar yang sesuai dengan tahap perkembangan anak.

4. Kurangnya pengawasan orang tua terhadap penggunaan *gadget* pada anak usia dini, sehingga orang tua tidak mengetahui secara pasti durasi penggunaan, jenis konten yang diakses, serta dampak penggunaan *gadget* terhadap perilaku dan perkembangan anak.
5. Rendahnya keterlibatan orang tua dalam mengatur dan membatasi penggunaan *gadget*, sehingga anak cenderung menggunakan *gadget* secara bebas dan tidak terkontrol.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi dengan penelitian membahas intensitas penggunaan *gadget* dibatasi pada durasi dan frekuensi penggunaan *gadget* dengan jenis *gadget handphone*, tab, dan laptop oleh anak usia 5-6 tahun. Sementara regulasi emosi yang dikaji dalam penelitian ini difokuskan pada strategi anak dalam menerapkan lima strategi yakni *Situation* yaitu situasi yang ada berhubungan dengan stimulus yang diterapkan. Kemudian *Attention* yaitu adanya perhatian pada suatu peristiwa yang dialami. Tahap ketiga adalah *Appraisal* yaitu cara anak dalam memahami peristiwa yang sedang dialami. Dan tahap keempat adalah *Response*, yang merupakan situasi yang dialami akan memunculkan respon yang faktual. Pada strategi terakhir yang diterapkan yakni *response modulation*, penerapan dari regulasi respon dengan menerapkan hambatan timbulnya ekspresi emosi yang berlebihan meliputi nada suara, sikap dan perilaku, dan ekspresi wajah.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi pada anak usia 5-6 tahun?”

E. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi pada anak usia dini, sehingga diperoleh data terkait pentingnya mengelola penggunaan *gadget* pada anak usia dini. Melalui penelitian ini diharapkan dapat

mengetahui dan menganalisis sejauh mana intensitas penggunaan *gadget* berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun, khususnya pada strategi anak dalam memilih emosi yang ingin ditunjukkan, memodifikasi situasi, mengalihkan perhatiannya, mengubah pemikiran dan menahan diri agar tidak marah.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kegunaan bagi beragam pihak. Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian dapat memberikan kontribusi konseptual mengenai hubungan antara paparan teknologi digital, khususnya intensitas penggunaan *gadget*, dengan kemampuan regulasi emosi anak pada tahap praoperasional. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan teori perkembangan anak yang berkaitan dengan pengaruh lingkungan digital terhadap kematangan emosi, serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang membahas aspek psikologis anak usia dini di era digital.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai dampak intensitas penggunaan *gadget* terhadap kemampuan anak dalam mengelola emosi, sehingga orang tua dapat lebih bijak dalam menetapkan batasan durasi penggunaan, memilih jenis konten, serta meningkatkan pendampingan selama anak menggunakan *gadget*.

b) Bagi Pendidik

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengamati perkembangan sosial-emosional anak di sekolah, serta membantu guru menyusun strategi pembelajaran dan pengelolaan kelas yang mendukung perkembangan regulasi emosi anak yang terpapar *gadget* dengan intensitas berbeda.

c) Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan sumber rujukan, sumber informasi dan bahan referensi bagi peneliti lainnya dengan harapan agar penelitian dapat dikembangkan lebih dalam lagi.

