

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Usia Dini

1. Pengertian

Menurut Undang-undang Perlindungan Anak (UU RI Nomor 23 Tahun 2002), di Bab I Pasal 1 disebutkan bahwa anak adalah seseorang yang belum mencapai usia 18 tahun, termasuk bayi yang masih dalam kandungan (Kementerian Pendidikan Nasional, 2002). Menurut Undang-Undang Sisdiknas No. 20 tahun 2003 Pasal 28 ayat 1, anak usia dini mencakup usia 0 sampai dengan 6 tahun. Pernyataan dalam undang-undang tersebut menyebutkan bahwa pendidikan anak usia dini adalah upaya pembinaan yang dilakukan kepada anak sejak lahir hingga berusia enam tahun. Upaya ini dilakukan dengan memberikan rangsangan pendidikan agar pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak dapat tercapai secara optimal, sehingga anak siap untuk melanjutkan pendidikan lebih lanjut (Sisdiknas, 2003).

Dalam dunia pendidikan resmi maupun non-resmi, makna anak usia dini juga diperlebar agar mencakup berbagai situasi dan tipe layanan pendidikan. Pendidikan anak usia dini atau PAUD adalah cara khusus yang dibuat untuk membantu anak mendapatkan rangsangan yang tepat sesuai dengan perkembangan mereka di setiap tahap kehidupan. PAUD menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan aman, sehingga anak bisa bereksplorasi secara bebas. Lingkungan tersebut membantu anak berkembang dalam berbagai keterampilan dasar, seperti berkomunikasi, memecahkan masalah, bergerak dengan motorik

dasar, serta mengembangkan kemampuan sosial dan emosional (Idhayanti dkk., 2022).

Menurut National Association for the Education of Young Children (NAEYC), sebuah organisasi internasional yang memfokuskan diri pada pendidikan anak usia dini, fase ini mencakup anak-anak yang berusia antara 0 hingga 8 tahun (NAEYC, 2020). Pendekatan ini memungkinkan pemahaman awal tentang pendidikan prasekolah dan tahap awal sekolah dasar yang secara fungsional tetap sangat terkait dengan perkembangan anak usia dini. Pendekatan ini menekankan bahwa anak-anak dalam usia tertentu sangat tergantung pada pengalaman belajar pertama mereka, serta kualitas interaksi dalam proses pendidikan dapat memengaruhi secara berkelanjutan kemampuan akademik dan aspek sosial emosional mereka di masa depan (Kusnadi dkk., 2023).

Selain itu, perkembangan anak usia dini juga dapat dijelaskan melalui teori perkembangan kognitif yang dikemukakan oleh Jean Piaget. Piaget membagi perkembangan kognitif anak ke dalam beberapa tahap, yaitu tahap sensorimotor (0-2 tahun), praoperasional (2-7 tahun), operasional konkret (7-11 tahun), dan operasional formal (11 tahun ke atas). Anak usia 4-6 tahun berada pada tahap praoperasional, yaitu tahap di mana anak mulai mampu berpikir secara simbolik, namun belum memiliki kemampuan berpikir logis secara matang. Pada tahap ini, anak memiliki karakteristik seperti egosentrisme, berpikir intuitif, serta ketertarikan yang tinggi terhadap stimulus visual dan imajinatif (Restiani & Yasni, 2021).

Dalam konteks perkembangan anak usia dini, karakteristik tersebut menyebabkan anak lebih mudah tertarik pada media yang memiliki tampilan

visual menarik, suara yang menyenangkan, serta interaksi yang cepat, seperti *gadget*. Selain itu, pada tahap ini anak juga belum memiliki kemampuan untuk mengontrol impuls dan membatasi keinginan secara mandiri, sehingga cenderung menggunakan *gadget* secara berulang. Keterbatasan dalam kemampuan berpikir logis dan pengendalian diri ini juga berdampak pada perkembangan emosi anak. Anak belum mampu mengelola perasaan secara optimal, sehingga ketika keinginannya tidak terpenuhi, termasuk ketika penggunaan *gadget* dibatasi, anak cenderung menunjukkan reaksi emosional seperti marah, menangis, atau *tantrum*. Dengan demikian, teori perkembangan kognitif Piaget memberikan dasar bahwa karakteristik anak usia dini pada tahap praoperasional berkontribusi terhadap tingginya ketertarikan pada *gadget* serta munculnya kesulitan dalam mengendalikan emosi (Rahayu Z dkk., 2022).

2. Karakteristik Perkembangan Emosi Anak Usia Dini

Perkembangan emosi adalah bagian penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak-anak pra sekolah. Perasaan berperan penting dalam membentuk tindakan, cara berhubungan dengan orang lain, serta kemampuan anak untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Usia anak-anak pada masa ini, perkembangan emosinya masih dalam tahap awal, sehingga kemampuan mengendalikan emosi belum terbentuk dengan baik. Anak-anak cenderung mengungkapkan perasaan mereka dengan cara spontan, terbuka, dan kadang-kadang berlebihan karena mereka belum memiliki kemampuan untuk mengatur emosi secara baik (Anggraini dkk., 2023).

Anak usia dini masih berada di tahap awal perkembangan mengatur emosi, jadi kemampuan mereka untuk memahami perasaan, memberi nama, dan

mengendalikannya belum terlalu baik. Penelitian terbaru mengenai pemahaman emosi dan pengaturan emosi pada anak pra-sekolah mengungkapkan bahwa pada usia 4-6 tahun, anak-anak masih dalam proses belajar untuk mengenali berbagai jenis emosi yang mereka rasakan serta cara mengungkapkannya secara sosial yang disetujui. Fungsi kognitif dan kemampuan mengendalikan diri pada anak belum sepenuhnya berkembang, sehingga mereka cenderung menunjukkan perasaan seperti marah, sedih, takut, atau frustrasi dengan cara yang langsung dan kuat, seperti menangis, berteriak, menolak berinteraksi, atau melakukan tindakan impulsif. Kemampuan untuk menunda rasa senang, menyesuaikan tindakan sesuai dengan aturan sosial, serta membedakan antara perilaku yang sopan dan tidak sopan masih berkembang perlahan melalui pengalaman berinteraksi dengan orang dewasa dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, ekspresi perasaan yang tulus dan terkadang berlebihan pada anak-anak kecil adalah hal yang biasa dalam proses pertumbuhan sosial dan emosional yang masih terus berlangsung, dan belum mencapai tingkat kematangan yang sempurna (Li, 2023).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi yang muncul sesuai dengan tuntutan situasi. Kemampuan ini berkembang secara bertahap sejak usia dini dan sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan, khususnya orang tua dan pengasuh. Pada anak usia 4-6 tahun, kemampuan regulasi emosi belum berkembang secara optimal sehingga anak cenderung mengekspresikan emosi secara spontan dan intens. Keterbatasan dalam regulasi emosi ini menyebabkan anak lebih rentan mengalami ledakan emosi seperti *tantrum* ketika menghadapi frustrasi atau pembatasan (Rahmayunita, 2026)

Salah satu karakteristik utama perkembangan emosi pada anak usia dini adalah sikap egosentris. Anak-anak cenderung melihat dunia dari perspektif mereka sendiri dan sulit memahami perasaan orang lain. Ketika keinginannya tidak terpenuhi, anak bisa menunjukkan perasaan yang sangat kuat karena belum bisa menerima penolakan atau penundaan. Ego yang terlalu kuat, anak cenderung mudah mengalami permasalahan, baik dengan teman-teman seumur atau orang dewasa, terutama saat harus berbagi, menunggu giliran, atau mengikuti aturan tertentu (Halipah dan Suyatmin, 2024).

Selain itu, anak-anak usia dini cenderung memiliki kemampuan untuk menahan frustrasi yang lebih rendah. Anak-anak sering merasa sedih atau kecewa ketika menghadapi masalah atau rintangan, terutama ketika kegiatan yang mereka sukai dihentikan mendadak. Ketidakmampuan mengatasi perasaan sedih ini sering kali membuat emosi meledak, seperti menangis tiba-tiba, berguling di lantai, memukul sesuatu, atau berteriak keras. Perilaku itu disebut *tantrum* dan termasuk salah satu cara umum anak kecil menyampaikan perasaannya. *Tantrum* muncul sebagai cara anak mengekspresikan perasaan yang belum bisa diungkapkan dengan kata-kata atau dikontrol secara logis (Johal, 2024).

Anak usia dini sering kali sangat membutuhkan perhatian dan bimbingan dari orang dewasa. Anak masih membutuhkan bantuan, bimbingan, dan rasa aman dari orang tua atau guru ketika menghadapi perasaan atau situasi yang emosional. Peran orang dewasa sangat penting dalam membantu anak memahami perasaan mereka, memberikan contoh bagaimana mengelola emosi dengan baik, serta menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung. Jika anak tidak mendapatkan dukungan emosional yang cukup, maka anak tersebut berisiko

mengalami kesulitan untuk mengelola emosi dan perilaku di masa depan (Rifdatul dkk., 2021).

Perkembangan perasaan anak kecil juga sangat bergantung pada lingkungan sekitar, seperti cara orang tua mendidik, cara anak berinteraksi dengan orang lain, serta hal-hal yang dilihat dan dialami di sekitarnya. Lingkungan yang peduli dan ramah akan membantu anak belajar mengungkapkan perasaan dengan lebih baik. Lingkungan yang tidak stabil, terlalu banyak tekanan, atau tidak diawasi dengan baik justru bisa membuat kemampuan anak dalam mengendalikan emosi menjadi lebih buruk. Dalam kehidupan sehari-hari yang modern, penggunaan *gadget* secara berlebihan bisa memengaruhi perkembangan emosi anak. Terutama jika *gadget* digunakan sebagai cara utama untuk membuat anak tenang, tapi tidak disertai dengan bimbingan yang tepat (Survia, 2023).

Konsep *screen time* atau durasi penggunaan layar menjadi salah satu indikator penting dalam menilai paparan media *digital* pada anak usia dini. American Academy of Pediatrics merekomendasikan pembatasan penggunaan layar pada anak prasekolah karena paparan yang berlebihan dapat memengaruhi perkembangan regulasi emosi, perhatian, dan perilaku anak. Anak yang terpapar *screen time* tinggi cenderung memiliki kesulitan dalam mengendalikan impuls serta menunjukkan respons emosional yang lebih reaktif (Radesky dkk., 2026)

Anak-anak yang masih kecil dan terbiasa mendapatkan kepuasan cepat dari tayangan atau permainan di *gadget* mungkin akan kesulitan mengendalikan emosi mereka ketika keinginan mereka terbatas. Paparan terhadap stimulasi *digital* yang cepat dan langsung bisa membuat kemampuan anak dalam menunda

rasa senang berkurang dan membuat mereka lebih sulit menerima ketidaknyamanan saat menghadapi hambatan. Ketika penggunaan *gadget* dihentikan, anak mungkin merasa emosional dan menunjukkan reaksi seperti marah atau menangis, karena kemampuan untuk mengatur perasaan dan menerima aturan masih dalam tahap perkembangan yang belum sempurna (Survia, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa pertumbuhan emosi anak-anak usia dini sangat berkaitan dengan kemampuan mereka untuk mengendalikan keinginan, menunda rasa senang, serta beradaptasi dengan batasan dan aturan yang ada. Kemampuan ini bisa terganggu jika anak terlalu bergantung pada permainan *gadget* sebagai sumber kepuasan utama (Rahayu dan Wulandari, 2025).

B. Konsep *Tantrum* Anak

1. Pengertian *Tantrum*

Tantrum menunjukkan bahwa anak itu belum bisa mengatur perasaannya dengan baik. Anak-anak sering kali menjadi kacau karena mereka ingin lebih banyak kebebasan dan pengaruh daripada yang orang dewasa sadari, atau karena mereka tidak memiliki keterampilan kognitif dan motorik (Idhayanti dkk., 2022). *Tantrum* adalah bentuk kemarahan yang tidak terkendali, rasa takut yang sangat kuat, serta perasaan cemburu yang mendalam. Antara usia dua sampai empat tahun, amarah anak mencapai tingkat tertingginya, lalu perlahan berkurang (Mulfianidan dan Rakimahwati, 2023). *Tantrum* adalah bentuk ekspresi emosi yang sangat intens, yang melibatkan perasaan marah, serangan yang agresif, menangis, berteriak, serta menendang tangan dan kaki ke lantai (Nanda dan Rusdiani, 2024).

2. Penyebab Terjadinya *Tantrum*

Tantrum sering muncul ketika seorang anak tidak bisa menyampaikan perasaan frustrasinya terhadap situasi dengan menggunakan kata-kata atau ekspresi yang tepat. Anak-anak yang malu dan sering merasa takut sering melakukan hal yang tidak biasa di depan orang yang tidak dikenal. *Tantrum* bisa terjadi karena masalah pada sistem saraf pusat, masalah pendengaran, atau keterlambatan dalam berbicara. Tingkat kesedihan dan frekuensi marah-marah anak tergantung pada lingkungan di sekitarnya. *Tantrum* sering dialami anak-anak usia dua sampai tiga tahun karena pada masa ini mereka mulai memahami banyak hal dari apa yang didengar, dilihat, atau dialami, meskipun kemampuan berbicara dan menggunakan bahasa mereka masih terbatas (Rifdatul dkk., 2021).

Faktor-faktor berikut berkontribusi terhadap *tantrum* anak-anak (W. A. Lestari dan Putri, 2021):

- a. Faktor fisik seperti lapar, lelah, atau sakit.
- b. Faktor psikologis, seperti anak yang tidak mau mengikuti aturan dan orang tua yang terlalu memaksa anak-anak mereka sesuai dengan harapan mereka.
- c. Faktor eksternal, khususnya lingkungan *indoor* dan *outdoor*
- d. Faktor orang tua, yaitu pola asuh

Perkembangan teknologi *digital* yang semakin cepat membuat anak-anak lebih sering menggunakan perangkat elektronik, hal ini harus dianggap sebagai salah satu faktor yang memengaruhi munculnya perilaku *tantrum*. Pada masa perkembangan sosial dan emosional yang belum sempurna, penggunaan *gadget* secara berlebihan bisa mengganggu kemampuan mengelola emosi, mengendalikan diri, serta menahan rasa frustrasi. Jika anak menggunakan *gadget*

tanpa diasuh atau diawasi dengan baik, mereka bisa kesulitan mengendalikan emosinya ketika menghadapi batasan atau penghentian penggunaan *digital* (Domoff dkk., 2021).

Secara lebih rinci, hubungan antara kecanduan *gadget* dan munculnya *tantrum* pada anak usia dini dapat dijelaskan melalui beberapa aspek berikut:

a. Paparan stimulasi *digital* yang berlebihan

Paparan *gadget* dengan tampilan visual dan suara yang cepat serta menarik membuat anak terbiasa memperoleh kesenangan secara instan. Kebiasaan ini dapat menurunkan kemampuan anak untuk menunda keinginan (*delay of gratification*) dan mengelola frustrasi. Ketika penggunaan *gadget* dihentikan atau dibatasi, anak lebih mudah menunjukkan emosi yang intens seperti menangis, berteriak, marah, atau perilaku agresif, karena kemampuan regulasi emosi anak masih berkembang.

b. Gangguan regulasi emosi dan pengendalian diri

Durasi penggunaan layar yang panjang berkaitan dengan meningkatnya impulsivitas dan menurunnya kemampuan kontrol diri pada anak prasekolah. Anak menjadi lebih sulit mematuhi aturan, menunggu giliran, dan menerima penolakan. Hambatan regulasi emosi tersebut dapat memicu reaksi berlebihan ketika anak menghadapi pembatasan atau situasi yang tidak sesuai keinginannya, sehingga *tantrum* lebih mudah muncul.

c. Penurunan interaksi sosial dan latihan toleransi frustrasi

Gadget sering digunakan sebagai cara utama menenangkan anak, anak menjadi kurang terlatih mengembangkan *self-regulation* melalui strategi lain (misalnya komunikasi, dukungan emosional orang tua, atau coping sederhana).

Akibatnya, ketika *gadget* tidak tersedia, anak kesulitan menenangkan diri dan lebih rentan menampilkan perilaku *tantrum*.

d. Penurunan interaksi sosial dan latihan toleransi frustrasi

Penggunaan *gadget* yang berlebihan mengurangi kesempatan anak berinteraksi langsung dengan teman sebaya maupun orang dewasa. Padahal, pengalaman sosial penting untuk melatih empati, memahami aturan, serta belajar menyelesaikan konflik. Ketika anak kurang terbiasa menghadapi ketidaknyamanan secara nyata, toleransi frustrasi menjadi lebih rendah dan risiko *tantrum* meningkat.

3. Ciri-ciri *tantrum*

W. A. Lestari dan Putri (2021) mengemukakan bahwa, saat seorang anak ceria dan penuh semangat, ia bisa marah. *Tantrum* lebih sering terjadi pada anak yang memiliki karakteristik tertentu yang dianggap lebih sulit:

- a. Memiliki kebiasaan makan, tidur, dan buang air kecil yang tidak teratur.
- b. Mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, makanan yang berbeda, dan bertemu orang-orang baru.
- c. Lambat menyesuaikan diri dengan situasi baru.
- d. Suasana hati biasanya buruk.
- e. Mudah marah, jengkel, dan terprovokasi.

4. Upaya pencegahan *tantrum* pada anak

Menurut Haryanti dan Supriyanti (2019) *tantrum* dapat dicegah dengan beberapa cara diantaranya yaitu seperti berikut ini:

- a. Arahkan pamernya hanya untuk objek positif

Menanamkan kepada anak bahwa yang perlu dibanggakan adalah nilai dari

barang bukan harga barangnya. Misalnya, ketika ia mempunyai alat tulis baru.

b. Berikan motivasi terus menerus

Menjelaskan kepada anak mengenai benda-benda yang patut dibanggakan dan benda-benda yang tidak perlu dibanggakan. Jika hanya mainan baru saja, tidak perlu dianggap terlalu penting.

c. Berikan perhatian

Ketika anak terlibat dalam berbagai kegiatan, mereka mendapat dorongan positif yang bisa memenuhi kebutuhan mereka akan pengakuan dan penghargaan dari orang lain, serta mencegah mereka menjadi anak yang selalu membutuhkan pujian.

d. Menginspirasi anak-anak untuk lebih peduli dengan teman-temannya

Mengajak anak berbincang mengenai perbedaan antara satu orang dan orang lain. Memberikan pengertian bahwa mungkin ada teman yang sangat ingin memiliki barang tersebut. Tetapi orang tuanya tidak bisa membelikannya dikarenakan terhalang kondisi ekonominya.

e. Memberikan penguatan pada anak

Memberi tahu anak tentang perilaku yang benar, tetapi tetap tidak mengabaikan perilaku yang salah. Ketika anak sedang melakukan *tantrum*, mintalah anak-anak pergi ke tempat yang sepi lalu peluk dia dengan erat dan kuat.

f. Jangan pernah menjanjikan anak untuk membelikan sesuatu untuk menghentikan aksi temper *tantrum*.

g. Jangan membalas kemarahan anak dengan marah atau pukulan.

- h. Tidak selalu memberi apa yang anak inginkan dan merasa puas dengan semua permintaan anak.

5. Cara mengukur *tantrum* pada anak

Tantrum dipahami sebagai bentuk ekspresi emosi negatif yang intens ketika anak mengalami hambatan dalam memenuhi keinginannya atau menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapannya. Manifestasi perilaku tersebut dapat berupa menangis keras, berteriak, menghentakkan kaki, melempar barang, memukul, menggulingkan badan di lantai, hingga sulit ditenangkan meskipun telah diberikan arahan oleh orang dewasa (Radesky dkk., 2023).

Pengukuran perilaku *tantrum* pada anak usia dini dalam penelitian ini mengacu pada konsep perilaku emosi marah dan temper *tantrum* pada anak prasekolah sebagaimana dikembangkan dalam *Rating Scale* Perilaku Emosi Marah dan *Temper Tantrum* pada Anak Usia Dini oleh Wigati tahun 2022 (Wigati, 2022). Instrumen ini dirancang untuk menilai perilaku *tantrum* berdasarkan laporan orang tua (*parent report*), dengan fokus pada aspek regulasi emosi dan respons perilaku anak ketika menghadapi frustrasi atau pembatasan. Dalam kerangka tersebut, *tantrum* dipahami sebagai bentuk ledakan emosi yang muncul ketika anak mengalami hambatan dalam memenuhi keinginannya atau menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapannya. *Tantrum* tidak hanya mencakup ekspresi emosi negatif seperti menangis atau berteriak, tetapi juga melibatkan perilaku agresif, reaksi fisik yang dramatis, serta kesulitan dalam mengendalikan dan menenangkan diri setelah emosi muncul. Perilaku *tantrum* pada anak usia 4-6 tahun umumnya ditandai oleh respons emosional yang intens, frekuensi kejadian yang berulang, serta adanya gangguan terhadap aktivitas

sehari-hari anak maupun lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, pengukuran *tantrum* dalam penelitian ini tidak hanya melihat keberadaan perilaku, tetapi juga mempertimbangkan intensitas dan frekuensi kemunculannya.

Berdasarkan konsep tersebut, pengukuran perilaku *tantrum* dalam penelitian ini mencakup beberapa indikator utama, yaitu:

Tabel 1
Indikator Pengukuran Perilaku *Tantrum* pada Anak Usia Dini

Indikator	Contoh Perilaku
Ledakan Emosi (<i>Temper Loss</i>)	Menangis keras, berteriak, menjerit, marah mendadak, merengek berlebihan.
Perilaku Agresif Saat Marah	Memukul, menendang, mendorong, mencubit, melempar barang, merusak benda.
<i>Tantrum</i> Fisik (Perilaku Dramatis)	Berguling di lantai, menjatuhkan diri, menghentakkan kaki, menolak bergerak.
Kesulitan Regulasi Emosi	Sulit ditenangkan, butuh waktu lama untuk reda, tetap marah meski dibujuk.
Intensitas dan Frekuensi <i>Tantrum</i>	<i>Tantrum</i> berulang, berlangsung lama, mengganggu aktivitas keluarga atau sekolah.

Perilaku *tantrum* pada anak usia dini juga dapat diklasifikasikan berdasarkan frekuensi dan intensitas kemunculannya. Secara umum, *tantrum* dapat dibedakan menjadi tidak *tantrum*, *tantrum* ringan, sedang, dan berat sesuai dengan tingkat keparahan perilaku serta dampaknya terhadap aktivitas anak dan lingkungan sekitarnya.

C. Kecanduan *Gadget*

1. Definisi *Gadget*

Gadget adalah istilah dalam Bahasa Inggris yang merujuk pada alat elektronik kecil yang memiliki berbagai fungsi khusus. Dalam Bahasa Indonesia, *gadget* disebut sebagai “gawai”. *Gadget* adalah benda yang memiliki ciri khas tersendiri, memiliki performa yang baik, serta berkaitan dengan ukurannya dan harganya. Salah satu hal yang membedakan perangkat *gadget* dengan perangkat elektronik lainnya adalah adanya unsur “kebaruan”. Artinya, setiap hari perangkat elektronik terus muncul dengan menawarkan teknologi terbaru yang membuat kehidupan manusia lebih mudah (Umamy, 2023).

Febriani dan Kurniawan (2025) mengemukakan bahwa. setiap orang menggunakan perangkat elektronik dengan teknologi terkini, seperti televisi, ponsel, laptop, komputer, tablet, *smartphone*, dan masih banyak lagi. *Gadget* ini bisa ditemukan di mana saja, baik digunakan oleh orang dewasa maupun anak-anak. Sekarang anak-anak sudah menjadi konsumen yang aktif, banyak produk elektronik dan *gadget* menganggap anak-anak sebagai target pasar mereka. Bahkan orang tua juga ada yang sangat suka *gadget* sampai disebut sebagai penggemar *gadget*. *Gadget* memiliki fungsi dan manfaat yang sesuai dengan cara penggunaannya. Fungsi dan manfaat dari perangkat elektronik secara umum antara lain:

a. Komunikasi

Pengetahuan manusia semakin luas dan maju. Jika zaman dahulu manusia berkomunikasi melalui batin, kemudian berkembang melalui tulisan yang dikirimkan melalui pos. Sekarang zaman era globalisasi manusia dapat

berkomunikasi dengan mudah, cepat, praktis dan lebih efisien dengan menggunakan ponsel.

b. Sosial

Gadget memiliki berbagai fitur dan aplikasi yang bisa digunakan untuk berbagi berita, kabar, dan cerita kepada orang lain. Dengan cara tersebut, kita bisa menambah teman dan mempererat hubungan dengan keluarga atau orang yang jauh tanpa perlu menghabiskan banyak waktu untuk berkomunikasi.

c. Pendidikan

Sekarang ini, belajar tidak hanya bergantung pada buku saja. Namun dengan menggunakan *gadget*, kita bisa mencari berbagai informasi dan pengetahuan yang dibutuhkan. Mengenai pendidikan, politik, pengetahuan umum, dan agama, kamu tidak perlu repot-repot pergi ke perpustakaan yang mungkin jauh dan susah dijangkau.

2. Definisi Kecanduan *Gadget*

Kecanduan bisa diartikan sebagai tindakan yang dilakukan berulang kali dan secara paksa, meskipun seseorang itu sendiri menyadari bahwa ada dampak negatif yang muncul akibatnya. Dalam kasus adiksi perilaku seseorang bisa tergantung tanpa penggunaan bahan kimia, tetapi tetap menunjukkan gejala seperti sulit mengendalikan diri, dorongan kuat untuk terus melakukan kegiatan tertentu, dan kesulitan untuk berhenti melakukan perilaku tersebut. World Health Organization menjelaskan bahwa gangguan perilaku adiktif adalah pola perilaku yang terus-menerus dan menyebabkan gangguan pada fungsi pribadi, sosial, atau akademik karena seseorang kesulitan mengendalikan aktivitas tersebut. Sehingga, penggunaan perangkat elektronik bisa dianggap sebagai bentuk

kecanduan perilaku jika menunjukkan penggunaan yang berlebihan, kemampuan mengendalikan diri yang buruk, serta mengganggu kehidupan sehari-hari (WHO, 2024).

Pada anak usia dini, kecanduan *gadget* dapat diidentifikasi melalui perilaku seperti keinginan terus-menerus untuk menggunakan perangkat, resistensi ketika diminta berhenti, serta penggunaan *gadget* sebagai alat utama regulasi emosi. Studi longitudinal menunjukkan bahwa penggunaan layar yang berlebihan pada usia prasekolah berhubungan dengan meningkatnya masalah perilaku eksternalisasi (Radesky et al., 2023).

3. Landasan Teoretis Kecanduan *Gadget*

Untuk memahami fenomena kecanduan *gadget* pada anak usia dini secara komprehensif, diperlukan pijakan konseptual yang mampu menjelaskan mekanisme terbentuknya perilaku adiktif, proses penguatan yang mempertahankan perilaku tersebut, serta dampaknya terhadap perkembangan emosional anak. Kajian teoretis menjadi penting karena kecanduan *gadget* tidak hanya dipandang sebagai kebiasaan penggunaan yang berlebihan, tetapi sebagai pola perilaku yang berkembang melalui interaksi antara faktor psikologis, lingkungan, dan mekanisme neurobiologis. Oleh karena itu, penjelasan mengenai kecanduan *gadget* dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa landasan teori utama yang relevan, yaitu teori adiksi perilaku (*behavioral addiction*), teori penguatan (*reinforcement theory*), dan teori regulasi emosi.

a. Teori *Behavioral Addiction*

Teori adiksi perilaku menjelaskan bahwa suatu aktivitas dapat berkembang menjadi pola kompulsif ketika aktivitas tersebut secara konsisten merangsang

sistem penghargaan otak (*brain reward system*) dan menghasilkan pengalaman menyenangkan yang ingin diulang kembali. Aktivitas yang memberikan stimulasi cepat dan intens akan memicu pelepasan dopamin pada jalur mesolimbik, sehingga memperkuat pembentukan kebiasaan dan meningkatkan kecenderungan penggunaan berulang (Tan dkk., 2022). Dalam konteks penggunaan *gadget*, paparan konten *digital* yang interaktif, bergerak cepat, dan kaya warna memberikan stimulasi instan yang memperkuat respons kesenangan pada anak usia dini yang kemampuan kontrol dirinya masih berkembang (Domoff dkk., 2021). Ketika penggunaan dilakukan secara terus-menerus tanpa regulasi yang memadai, aktivitas tersebut dapat memenuhi karakteristik adiksi perilaku seperti kehilangan kontrol, dominasi aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, serta munculnya reaksi emosional negatif saat dihentikan (WHO, 2024).

b. Teori *Reinforcement* (Skinner)

Teori penguatan menjelaskan bahwa perilaku yang diikuti oleh konsekuensi menyenangkan akan cenderung diulang kembali karena memperoleh penguatan positif. Dalam penggunaan *gadget*, anak menerima penguatan positif berupa hiburan, animasi menarik, suara yang menyenangkan, serta umpan balik instan dari permainan *digital*, sehingga meningkatkan kemungkinan perilaku penggunaan berulang (Domoff dkk., 2021). Selain itu, *gadget* sering digunakan oleh orang tua sebagai alat untuk menghentikan tangisan atau kemarahan anak, yang secara tidak langsung menciptakan penguatan negatif karena perilaku menangis berhenti setelah *gadget* diberikan. Pola ini memperkuat asosiasi antara regulasi emosi dan penggunaan *gadget*, sehingga anak belajar bahwa perangkat *digital* adalah solusi cepat untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional

(Radesky dkk., 2023). Apabila pola penguatan ini berlangsung secara konsisten, maka perilaku penggunaan *gadget* dapat berkembang menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan (Tan dkk., 2022).

c. Teori Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola respons emosional secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi. Pada masa anak usia dini, kemampuan regulasi emosi masih dalam tahap perkembangan sehingga sangat dipengaruhi oleh pengalaman lingkungan dan pola pengasuhan. Paparan layar yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk berlatih mengelola frustrasi secara alami melalui interaksi sosial langsung dan pengalaman pemecahan masalah nyata (Domoff dkk., 2021). Anak yang terbiasa memperoleh kepuasan instan dari konten *digital* cenderung memiliki toleransi frustrasi yang lebih rendah karena tidak terbiasa menunda keinginan (*delay of gratification*) (Radesky dkk., 2023). Ketika akses terhadap *gadget* dihentikan, anak dapat menunjukkan respons emosional intens seperti menangis keras, berteriak, atau marah sebagai bentuk ketidakmampuan mengendalikan emosi negatif (Domoff dkk., 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol berpotensi menghambat perkembangan regulasi emosi dan meningkatkan risiko perilaku eksternalisasi, termasuk *tantrum* (Radesky dkk., 2023).

Dengan demikian, kecanduan *gadget* pada anak usia dini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kebiasaan penggunaan, tetapi juga oleh mekanisme psikologis seperti penguatan perilaku, regulasi emosi, serta perkembangan kognitif yang belum matang.

4. Indikator Kecanduan *Gadget* pada Anak Usia Dini

Kecanduan *gadget* pada anak usia dini merupakan bentuk ketergantungan perilaku yang ditandai dengan adanya pola penggunaan yang berlebihan dan sulit dikendalikan. Kondisi ini tidak hanya dilihat dari lamanya waktu penggunaan, tetapi juga dari munculnya perubahan perilaku, reaksi emosional, serta dampak terhadap aktivitas sehari-hari anak. Secara konseptual, kecanduan *gadget* pada anak dapat dipahami melalui beberapa komponen utama yang menggambarkan keterpakuan, peningkatan kebutuhan penggunaan, kesulitan mengontrol diri, hingga munculnya dampak negatif akibat penggunaan tersebut. Komponen-komponen tersebut menjadi dasar dalam mengidentifikasi tingkat kecenderungan kecanduan *gadget* pada anak usia 4-6 tahun.

Berdasarkan uraian tersebut, indikator kecanduan *gadget* dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut (Hawi dkk., 2019):

Tabel 2
Indikator Pengukuran Tingkat Kecanduan *Gadget* pada Anak Usia Dini

Indikator	Contoh Perilaku
1	2
<i>Preoccupation</i>	Sering menanyakan <i>gadget</i> , sulit fokus pada aktivitas lain.
<i>Tolerance</i>	Meminta waktu bermain lebih lama dari sebelumnya.
<i>Withdrawal</i>	Marah, menangis, atau gelisah saat <i>gadget</i> diambil.
<i>Loss of Control</i>	Tetap menggunakan <i>gadget</i> meskipun sudah diperingatkan.
<i>Mood Modification</i>	Menggunakan <i>gadget</i> untuk menenangkan diri saat sedih atau marah.
<i>Conflict</i>	Bertengkar dengan orang tua karena tidak mau berhenti bermain.

1	2
<i>Displacement</i>	Mengabaikan belajar, makan, atau bermain dengan teman karena <i>gadget</i> .
<i>Relapse</i>	Kembali bermain lama setelah sempat dibatasi.
<i>Problems</i>	Gangguan tidur, kurang interaksi sosial, atau menurunnya aktivitas fisik.

Tabel tersebut menunjukkan indikator pengukuran tingkat kecanduan *gadget* pada anak usia dini yang mencerminkan pola perilaku adiktif. Indikator-indikator tersebut tidak hanya berfokus pada lamanya durasi penggunaan *gadget*, tetapi juga mencakup aspek kognitif, emosional, dan sosial yang dialami anak.

1. *Preoccupation* (Terlalu memikirkan *gadget*)

Preoccupation menggambarkan kondisi ketika anak terlalu sering memikirkan *gadget* dalam kesehariannya. Anak terus menanyakan kapan bisa bermain, menunjukkan ketidaksabaran saat menunggu, serta sulit berkonsentrasi pada aktivitas lain. *Gadget* menjadi pusat perhatian utama sehingga minat terhadap kegiatan belajar, bermain fisik, maupun interaksi sosial mulai berkurang.

2. *Tolerance* (Peningkatan durasi penggunaan)

Tolerance terlihat ketika anak membutuhkan waktu bermain yang semakin lama untuk merasa puas. Jika sebelumnya cukup 30 menit, lama-kelamaan bisa meningkat menjadi satu jam atau lebih. Peningkatan durasi ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* tidak lagi sekadar hiburan sesaat, tetapi mulai menjadi kebutuhan yang terus bertambah.

3. *Withdrawal* (Gelisah saat dihentikan)

Withdrawal muncul ketika anak menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan saat *gadget* diambil atau dibatasi. Anak bisa menjadi marah, menangis, berteriak, atau menunjukkan perilaku *tantrum*. Reaksi ini menandakan adanya

ketergantungan emosional terhadap *gadget*.

4. *Mood Modification* (Mengubah suasana hati)

Mood modification terjadi ketika anak menggunakan *gadget* sebagai cara untuk memperbaiki suasana hati. Misalnya, saat merasa bosan, sedih, atau marah, anak langsung meminta *gadget* untuk merasa lebih tenang atau terhibur. Dalam kondisi ini, *gadget* menjadi alat pelarian dari emosi negatif.

5. *Loss of Control* (Kesulitan mengontrol penggunaan)

Loss of control terlihat ketika anak tidak mampu menghentikan penggunaan *gadget* meskipun sudah diingatkan atau diberi batas waktu. Anak terus bermain walaupun sudah tahu aturan. Hal ini menunjukkan lemahnya kemampuan mengendalikan diri terhadap keinginan bermain.

6. *Conflict* (Konflik dengan lingkungan)

Conflict terjadi ketika penggunaan *gadget* memicu pertengkaran antara anak dan orang tua atau anggota keluarga lainnya. Anak mungkin menolak berhenti bermain, membantah, atau menjadi agresif ketika ditegur. Kondisi ini dapat memengaruhi hubungan keluarga dan menciptakan ketegangan di rumah.

7. *Displacement* (Mengabaikan aktivitas lain)

Displacement terlihat ketika penggunaan *gadget* menggantikan aktivitas penting lainnya. Anak menjadi jarang bermain di luar rumah, kurang bergerak, menunda makan, atau tidak tertarik berinteraksi dengan teman sebaya. Pergeseran aktivitas ini dapat memengaruhi perkembangan sosial, emosional, dan fisik anak.

8. *Relapse* (Kembali menggunakan setelah dibatasi)

Relapse terjadi ketika anak kembali menggunakan *gadget* dalam durasi lama setelah sebelumnya sempat dibatasi. Meskipun sudah ada aturan atau

pengurangan waktu, anak kembali pada kebiasaan lama. Hal ini menunjukkan bahwa pembatasan belum dilakukan secara konsisten atau belum disertai pengawasan yang efektif.

9. *Problems & Deception* (Masalah dan menyembunyikan penggunaan)

Problems mengacu pada dampak negatif yang muncul akibat penggunaan berlebihan, seperti gangguan tidur, berkurangnya aktivitas fisik, penurunan konsentrasi, dan kurangnya interaksi sosial.

Sementara *deception* terjadi ketika anak mulai menyembunyikan penggunaan *gadget*, misalnya bermain diam-diam atau tidak jujur mengenai lamanya waktu bermain. Ini menunjukkan bahwa anak menyadari adanya larangan, tetapi tetap melanggar aturan.

Secara keseluruhan, indikator-indikator tersebut menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* pada anak usia dini tidak hanya dilihat dari lamanya penggunaan, tetapi juga dari perubahan perilaku, emosi, dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pengawasan dan pembatasan penggunaan *gadget* perlu dilakukan secara konsisten agar tidak mengganggu tumbuh kembang anak.

Berdasarkan intensitas dan jumlah gejala yang muncul, kecanduan *gadget* pada anak usia dini dapat dikategorikan ke dalam beberapa tingkatan, yaitu ringan, sedang, dan berat. Pengelompokan ini menggambarkan derajat ketergantungan anak terhadap penggunaan *gadget* serta dampaknya terhadap aktivitas dan regulasi emosinya.

5. Dampak Kecanduan *Gadget* pada Anak Usia Dini

Kecanduan *gadget* pada anak usia dini merupakan fenomena yang semakin

banyak diteliti karena dampaknya tidak hanya bersifat teknis terhadap kebiasaan penggunaan, tetapi juga berdampak luas pada perkembangan emosional, sosial, dan perilaku anak. Anak usia 4-6 tahun sedang berada pada tahap perkembangan emosi dan regulasi sosio-emosional yang sensitif; akibatnya, paparan teknologi *digital* yang berlebihan dapat mengganggu proses ini secara signifikan.

a. Gangguan Regulasi Emosi dan Perilaku

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat memengaruhi kemampuan anak dalam mengatur emosinya, terutama ketika dihadapkan pada situasi frustrasi atau pembatasan. Anak yang terbiasa mendapatkan stimulasi instan dari konten *digital* sering kali memiliki toleransi frustrasi yang rendah, sehingga ketika akses terhadap perangkat dibatasi mereka lebih rentan menunjukkan ekspresi emosional yang intens seperti marah, menangis, atau berteriak (Falensia, 2025). Penelitian lain juga menegaskan bahwa intensitas penggunaan *gadget* berhubungan dengan keadaan emosional anak; anak yang menggunakan *gadget* dalam durasi lama cenderung menunjukkan gangguan keadaan emosional yang menunjukkan ketidakmampuan (Alpiah dan Ulandari, 2025).

b. Penurunan Interaksi Sosial dan Kemampuan Bahasa

Paparan *gadget* yang tinggi akan mengurangi waktu anak berinteraksi secara langsung dengan orang dewasa maupun teman sebaya. Interaksi ini merupakan dasar dalam belajar empati, membaca ekspresi orang lain, dan praktik regulasi emosi. Ketika waktu interaksi sosial berkurang karena fokus pada layar, kemampuan anak dalam memahami dan merespon ekspresi sosial menjadi kurang optimal. Penggunaan *gadget* yang berlebihan juga dapat menghambat

perkembangan bahasa karena anak kehilangan banyak kesempatan untuk menerima stimulasi verbal melalui percakapan nyata, yang dibutuhkan untuk mengembangkan keterampilan linguistik dan emosional (Ramdana dkk., 2024).

c. Penurunan Aktivitas Fisik dan Gangguan Kognitif

Penggunaan *gadget* yang intens juga berhubungan dengan penurunan aktivitas fisik dan gangguan dalam proses belajar. Anak yang terlalu lama terpaku pada layar cenderung kurang terlibat dalam kegiatan bermain fisik yang mendukung perkembangan motorik kasar dan halus. Dual dampak ini sering dikaitkan dengan perkembangan kognitif yang tersendat. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* dapat memberi manfaat jika disertai pengawasan yang tepat, namun penggunaan tanpa pengawasan cenderung menimbulkan dampak negatif pada kemampuan konsentrasi, pemecahan masalah, dan perhatian anak (Batubara dkk., 2023).

d. Dampak pada Perilaku Sosial-Emosional (Kecanduan)

Kecanduan atau ketergantungan pada *gadget* merupakan salah satu bentuk perilaku yang dapat memengaruhi perkembangan sosio-emosional secara langsung. Anak yang sangat terikat pada perangkat *digital* dapat menunjukkan perubahan pola interaksi dengan lingkungan, lebih menarik diri dari kegiatan sosial, dan lebih sering bergantung pada *gadget* sebagai pengatur emosinya. Perubahan perilaku yang signifikan pada anak usia dini yang mengalami kecanduan *gadget*, termasuk meningkatnya iritabilitas, kesulitan beradaptasi dengan situasi sosial, dan mengutamakan perangkat *digital* dibandingkan aktivitas nyata lainnya (Sajawandi dkk., 2025).

Kecanduan *gadget* pada anak usia dini memiliki dampak yang kompleks.

Meskipun perangkat *digital* dapat memberikan manfaat tertentu apabila digunakan secara terkontrol, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali dapat menimbulkan berbagai konsekuensi terhadap perkembangan anak, khususnya dalam aspek emosional dan perilaku.

a. Dampak Positif (Jika Dalam Pengawasan dan Terarah)

Perlu dipahami bahwa perangkat *digital* pada dasarnya bersifat netral. Dampak positif dapat muncul apabila penggunaan dilakukan secara terbatas, terkontrol, dan didampingi oleh orang tua. Beberapa dampak positif yang mungkin muncul antara lain:

- 1) Stimulasi kognitif : aplikasi edukatif dan konten pembelajaran interaktif dapat membantu anak mengenal huruf, angka, warna, serta konsep dasar lainnya (Domoff dkk., 2021).
- 2) Peningkatan keterampilan motorik halus : penggunaan layar sentuh dapat melatih koordinasi mata dan tangan (Micha dkk., 2022).
- 3) Sumber hiburan dan relaksasi : dalam kondisi tertentu, *gadget* dapat menjadi sarana hiburan yang menyenangkan dan membantu anak merasa rileks (Academy, 2022).
- 4) Akses informasi yang lebih luas : anak dapat memperoleh pengalaman visual dan pengetahuan baru melalui konten yang sesuai usia.

Namun, dampak positif tersebut umumnya terjadi pada penggunaan yang terkontrol, bukan pada kondisi kecanduan.

b. Dampak Negatif Kecanduan *Gadget*

Berbeda dengan penggunaan yang wajar, kecanduan *gadget* ditandai oleh adanya kehilangan kontrol dalam penggunaan, munculnya ketergantungan

emosional terhadap perangkat, serta terganggunya aktivitas sehari-hari anak. Anak yang mengalami kecanduan *gadget* cenderung menjadikan perangkat *digital* sebagai kebutuhan utama dalam kesehariannya, sehingga aktivitas lain seperti bermain, belajar, dan berinteraksi sosial menjadi terabaikan. Dalam kondisi ini, penggunaan *gadget* tidak lagi bersifat adaptif atau sebagai sarana hiburan semata, melainkan telah berkembang menjadi pola perilaku yang sulit dikendalikan. Akibatnya, berbagai dampak negatif lebih dominan muncul, baik dalam aspek emosional, sosial, maupun perilaku anak, seperti meningkatnya iritabilitas, kesulitan mengatur emosi, serta munculnya respons yang berlebihan ketika penggunaan *gadget* dibatasi (Lalmuanawma dan Ralte, 2025).

1) Gangguan regulasi emosi

Anak terbiasa memperoleh kepuasan instan dari konten *digital* sehingga mengalami kesulitan ketika harus menunda keinginan atau menerima pembatasan. Ketika *gadget* dihentikan, anak dapat menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan seperti marah, menangis keras, atau berteriak (Radesky dkk., 2023).

2) Peningkatan risiko perilaku *tantrum*

Ketergantungan terhadap *gadget* sebagai alat penenang (*digital soothing*) dapat menghambat perkembangan kemampuan *self-regulation*. Anak menjadi kurang terlatih dalam menenangkan diri secara mandiri. Akibatnya, ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai keinginannya, anak lebih mudah menunjukkan ledakan emosi dalam bentuk *tantrum* (Khawaja dkk., 2022).

3) Penurunan interaksi sosial

Kecanduan *gadget* dapat mengurangi waktu interaksi langsung dengan orang tua dan teman sebaya. Minimnya interaksi sosial dapat menghambat perkembangan empati, kemampuan komunikasi, dan keterampilan sosial anak (Domoff dkk., 2021).

4) Gangguan konsentrasi dan perhatian

Paparan konten *digital* yang cepat dan stimulatif dapat memengaruhi kemampuan fokus anak. Anak menjadi lebih mudah terdistraksi dan sulit berkonsentrasi pada aktivitas yang membutuhkan perhatian lebih lama.

5) Gangguan pola tidur

Penggunaan *gadget* yang berlebihan, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu ritme sirkadian dan kualitas tidur anak. Kurang tidur dapat memperburuk kestabilan emosi dan meningkatkan iritabilitas.

6) Penggantian aktivitas penting

Anak yang mengalami kecanduan *gadget* cenderung menggantikan aktivitas penting seperti bermain aktif, belajar, dan berinteraksi sosial dengan penggunaan layar. Hal ini dapat menghambat perkembangan fisik dan sosial.

6. Hubungan Kecanduan *Gadget* dengan Perkembangan Sosial dan Regulasi Emosi Anak

Perkembangan sosial dan regulasi emosi pada anak usia dini sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi langsung dengan orang tua serta teman sebaya. Anak usia 4-6 tahun berada pada periode sensitif dalam memahami aturan sosial, mengelola emosi, dan membentuk keterampilan komunikasi. Kecanduan *gadget* dapat mengurangi waktu interaksi ini, yang berakibat pada hambatan perkembangan sosial anak. Penelitian kualitatif menunjukkan bahwa

penggunaan *gadget* dalam jangka panjang tanpa pengawasan orang tua dapat menghambat interaksi sosial anak, menurunkan kemampuan komunikasi, serta mengurangi empati terhadap lingkungan sekitarnya (Indriati dkk., 2025).

Gangguan regulasi emosi juga merupakan konsekuensi penting dari kecanduan *gadget* pada anak usia dini. Anak yang terbiasa menggunakan *gadget* intensif cenderung menunjukkan ketidakmampuan dalam menunda kepuasan dan mengelola frustrasi secara adaptif. Penggunaan *gadget* sebagai alat untuk menenangkan diri dapat menghambat perkembangan *self-regulation*, sehingga ketika akses *gadget* dibatasi, anak menunjukkan respons emosional yang intens seperti marah, menangis, atau reaksi yang tidak terkendali. Hal ini ditemukan dalam studi kasus kecanduan *gadget* yang menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* memengaruhi regulasi emosi serta kecenderungan untuk perilaku *tantrum* dan kesulitan bersosialisasi (Kamilla dan Putri, 2025).

Penelitian lain yang fokus pada dampak kecanduan penggunaan *gadget* terhadap perkembangan sosial emosional anak juga menemukan bahwa kecanduan *gadget* dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, ketergantungan pada perangkat, serta menurunnya minat beraktivitas sosial dengan teman sebaya. Dampak ini mencakup kecenderungan anak untuk lebih banyak menyendiri dan kurang terlibat dalam permainan kelompok, yang penting dalam pembentukan keterampilan sosial usia dini (Rahayu dan Pujiati, 2024).

Selain itu, penggunaan *gadget* juga memengaruhi perilaku sosial anak, seperti kerja sama, penghargaan terhadap teman, serta kemampuan berbagi dan membantu. Anak yang terpapar *gadget* tanpa batasan cenderung mengalami perubahan perilaku sosial yang berkaitan dengan intensitas penggunaan

perangkat *digital* (Apsari dkk., 2023).

Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* tidak hanya berdampak pada aspek individual seperti regulasi emosi tetapi juga pada perkembangan sosial anak, termasuk kemampuan berinteraksi dengan orang lain, menyelesaikan konflik sosial, serta membentuk hubungan sosial yang sehat. Penurunan kemampuan sosial ini pada akhirnya berkontribusi pada risiko munculnya perilaku emosional seperti *tantrum* ketika anak menghadapi pembatasan atau frustrasi dalam kehidupan sehari-hari (Indriati dkk., 2025).

Secara teoretis, hubungan antara kecanduan *gadget* dengan perilaku *tantrum* dapat dijelaskan melalui gangguan pada kemampuan regulasi emosi dan rendahnya toleransi terhadap frustrasi. Anak yang terbiasa memperoleh kepuasan instan dari *gadget* cenderung mengalami kesulitan dalam menunda keinginan (*delay of gratification*), sehingga ketika akses terhadap *gadget* dibatasi, muncul respons emosional yang berlebihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* berkontribusi terhadap meningkatnya risiko perilaku *tantrum* pada anak usia dini melalui mekanisme gangguan kontrol diri dan regulasi emosi (Domoff dkk., 2021).