

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Ketergantungan Penggunaan Gadget

1. Pengertian gadget

Gadget merupakan perangkat teknologi yang mengalami perkembangan pesat dan memberikan pengaruh luas pada berbagai kelompok usia, termasuk orang dewasa dan anak-anak. Pada anak prasekolah, penggunaan gadget yang terus meningkat berpotensi menimbulkan dampak negatif yang dapat memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh (Nurul dkk., 2023).

Gadget merupakan perangkat teknologi yang berkembang seiring kemajuan zaman dan dirancang untuk mempermudah berbagai aktivitas manusia sehingga menjadi lebih efisien dan praktis dibandingkan dengan teknologi sebelumnya (Narullita, 2022). Istilah gadget berasal dari bahasa Inggris dan merujuk pada perangkat elektronik berukuran relatif kecil yang memiliki fungsi spesifik. Dalam konteks bahasa Indonesia, gadget kerap dipadankan dengan istilah perangkat canggih. Karakteristik utama yang membedakannya dari perangkat elektronik lain terletak pada unsur inovasi yang terus berkembang, sehingga mampu meningkatkan efisiensi dan kepraktisan dalam aktivitas manusia. Contoh gadget antara lain tablet dan *smartphone* (Yumarni, 2022).

2. Pengertian ketergantungan penggunaan gadget

Ketergantungan gadget merupakan kondisi yang banyak ditemukan pada anak usia dini hingga anak usia sekolah dasar dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini ditandai dengan penggunaan gadget dalam durasi yang lama dan berulang,

seperti untuk menonton video, bermain gim, dan mengakses media sosial. Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak umumnya dipengaruhi oleh kurangnya pengawasan dan bimbingan dari orang tua maupun pendidik. Ketergantungan gadget tidak hanya berdampak pada kebiasaan sehari-hari anak, tetapi juga berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak, baik pada aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik (Putri dkk., 2023).

3. Akibat ketergantungan penggunaan gadget pada anak prasekolah

Ketergantungan terhadap penggunaan gadget pada anak usia prasekolah berpotensi menimbulkan berbagai dampak yang memengaruhi aspek perkembangan anak. Pada usia prasekolah, anak berada pada tahap penting dalam pembentukan kemampuan sosial, emosional, dan komunikasi. Penggunaan gadget yang berlebihan cenderung membatasi kesempatan anak untuk memperoleh pengalaman langsung melalui interaksi sosial dan kegiatan bermain. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kemampuan anak dalam mengelola emosi, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengembangkan keterampilan interpersonal secara optimal (Anggreni dkk., 2021). Akibat ketergantungan gadget pada anak prasekolah dapat dijabarkan sebagai berikut (Nurbani dan Mashudi, 2023):

a. Penurunan keterampilan interaksi

Ketergantungan gadget dapat menyebabkan anak prasekolah kehilangan kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya, sehingga keterampilan sosial dasar seperti menyapa, bekerja sama, dan berkomunikasi menjadi kurang berkembang.

b. Berkurangnya kemampuan berbagi dan bekerja sama

Anak yang terlalu sering menggunakan gadget memiliki kesempatan yang

terbatas untuk belajar berbagi mainan, menunggu giliran, serta bekerja sama dalam aktivitas kelompok, yang merupakan bagian penting dari perkembangan anak prasekolah.

c. Kesulitan memahami dan merespons ekspresi emosional

Penggunaan gadget secara berlebihan dapat mengurangi pengalaman anak dalam mengenali ekspresi emosional orang lain, seperti rasa senang, sedih, marah, atau takut, sehingga kemampuan empati dan regulasi emosi anak menjadi kurang optimal.

d. Meningkatnya risiko isolasi sosial

Ketergantungan terhadap gadget dapat mendorong anak untuk lebih memprioritaskan interaksi dengan perangkat digital dibandingkan keterlibatan dengan lingkungan sosial. Kondisi ini berpotensi menyebabkan kecenderungan menarik diri serta hambatan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

e. Terhambatnya perkembangan keterampilan interpersonal

Keterbatasan interaksi sosial secara langsung berpotensi menghambat kemampuan anak dalam beradaptasi dengan norma sosial, mengembangkan empati terhadap orang lain, serta membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya maupun orang dewasa.

f. Berkurangnya pengalaman bermain fisik dan aktivitas kelompok

Ketergantungan terhadap gadget berpotensi menurunkan partisipasi anak dalam aktivitas bermain fisik dan kegiatan kelompok, yang memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan sosial, emosional, serta motorik pada anak usia prasekolah.

4. Indikator ketergantungan penggunaan gadget pada anak prasekolah

Perilaku penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia prasekolah dapat menimbulkan kekhawatiran dan berpotensi mengarah pada kondisi ketergantungan. Anak prasekolah dikatakan mengalami kecanduan gadget apabila penggunaan dilakukan secara berlebihan dan tidak sesuai dengan fungsi perkembangan pada usianya. Paparan penggunaan gadget dalam waktu lama dapat merangsang pelepasan hormon dopamin yang berkaitan dengan rasa senang dan kepuasan, sehingga mendorong anak untuk terus menggunakan gadget dan berisiko menimbulkan ketergantungan. Gadget digunakan sebagai sarana untuk mengalihkan perhatian anak ketika rewel atau menangis. Kebiasaan ini dapat menyebabkan anak menggunakan gadget dalam durasi yang lama, yang kemudian memicu pelepasan dopamin dan meningkatkan keinginan anak untuk terus menggunakan gadget (Herdiana dan Santoso, 2024).

Ketergantungan penggunaan gadget pada anak prasekolah diukur melalui beberapa indikator utama yang mencerminkan pola perilaku ketergantungan secara komprehensif. Indikator tersebut meliputi durasi dan frekuensi penggunaan gadget yang melebihi batasan rekomendasi usia, tingkat keterlibatan yang berlebihan sehingga anak sulit menghentikan atau mengurangi waktu layar, serta anak terus memikirkan atau meminta gadget di setiap kesempatan (Hadi dkk., 2022). Ketergantungan gadget pada anak prasekolah dapat ditunjukkan melalui beberapa indikator perilaku sebagai berikut:

- a. Anak menunjukkan reaksi emosional negatif seperti marah, gelisah, atau cemas ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* atau saat penggunaan dibatasi.
- b. Anak mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan *smartphone*, ditandai

dengan penolakan terhadap pembatasan, ketidakpatuhan terhadap aturan, serta ketergantungan *smartphone* dalam melakukan aktivitas.

c. Anak menunjukkan keterikatan yang kuat terhadap *smartphone*, seperti sering memeriksanya, selalu memegangnya saat waktu luang, dan menjadikannya bagian utama dari aktivitas sehari-hari.

d. Penggunaan *smartphone* menyebabkan berkurangnya interaksi sosial, menurunnya keterlibatan dalam aktivitas lain, serta ketergantungan dalam kehidupan sehari-hari.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketergantungan penggunaan gadget

Ketergantungan gadget pada anak prasekolah merupakan kondisi perilaku yang ditandai dengan penggunaan gadget secara berlebihan dan sulit dikendalikan. Tingkat ketergantungan gadget pada anak dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut (Puspita dkk., 2022):

a. Karakteristik orang tua

Karakteristik orang tua mencakup tingkat pendidikan, suku, dan pekerjaan orang tua. Tingkat pendidikan orang tua berpengaruh terhadap pemahaman mengenai dampak penggunaan gadget dan kemampuan dalam menetapkan aturan penggunaan gadget pada anak. Orang tua dengan keterbatasan pengetahuan cenderung kurang optimal dalam mengontrol durasi penggunaan gadget, sehingga anak lebih berisiko mengalami gangguan aktivitas sehari-hari. Latar belakang budaya keluarga turut membentuk pola pengasuhan dan kebiasaan penggunaan gadget di rumah. Jenis pekerjaan orang tua juga berpengaruh terhadap intensitas pendampingan anak, di mana kesibukan orang tua dapat menyebabkan *smartphone* digunakan sebagai sarana pengalih perhatian, sehingga meningkatkan toleransi dan

ketergantungan anak terhadap gadget.

b. Karakteristik anak

Karakteristik anak yang meliputi usia anak dan berat badan anak. Anak prasekolah berada pada tahap perkembangan di mana kemampuan regulasi diri masih terbatas. Kondisi ini menyebabkan anak kesulitan menghentikan penggunaan *smartphone* dan menunjukkan gejala emosional negatif ketika akses gadget dibatasi. Berat badan anak berkaitan dengan pola aktivitas fisik, di mana penggunaan gadget dalam durasi yang lama dapat mengurangi aktivitas fisik yang sering terjadi akibat ketergantungan gadget.

c. Lingkungan penggunaan gadget

Lingkungan dengan durasi bermain gadget dan pengasuh anak di rumah. Durasi penggunaan *smartphone* yang panjang meningkatkan risiko ketergantungan karena anak mengalami peningkatan toleransi, yaitu kebutuhan untuk menggunakan gadget dalam waktu yang lebih lama agar merasa puas. Peran pengasuh anak di rumah sangat menentukan dalam mengawasi penggunaan gadget. Pengasuh yang kurang menerapkan batasan dan pendampingan cenderung memungkinkan anak menggunakan *smartphone* secara berlebihan, sehingga memperkuat keterikatan emosional anak terhadap gadget dan memicu gangguan fungsi harian.

6. Alat ukur ketergantungan penggunaan gadget

Ketergantungan gadget pada anak prasekolah dapat memengaruhi perkembangan emosional. Untuk mengukur tingkat ketergantungan, penelitian ini menggunakan *Smartphone Addiction Test* (SAT) yang dikembangkan oleh *Pumpic Mobile Monitoring* dan telah dimodifikasi menjadi 20 pertanyaan dalam bahasa

Indonesia (Apriani dkk., 2025). Kuesioner ini menilai perilaku penggunaan *smartphone* berlebihan secara sederhana melalui jawaban “Ya” atau “Tidak”, sehingga mudah diterapkan pada anak usia prasekolah.

7. Cara pengukuran ketergantungan penggunaan gadget

Pengukuran ketergantungan gadget pada anak prasekolah dilakukan dengan sistem skor biner, yaitu jawaban “Ya” diberi skor 1 dan jawaban “Tidak” diberi skor 0. Total skor dari 20 pertanyaan digunakan untuk menentukan tingkat ketergantungan gadget anak. Ketergantungan gadget dikategorikan berdasarkan skor sebagai berikut:

- a. Skor 0–5: Tidak ada ketergantungan.

Anak menggunakan gadget secara wajar dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

- b. Skor 6–10: Ketergantungan ringan.

Anak mulai menunjukkan penggunaan gadget yang berlebihan tetapi masih dapat dikendalikan.

- c. Skor 11–15: Ketergantungan sedang.

Anak sering tergantung pada gadget dan mulai mengganggu aktivitas harian.

- d. Skor 16–20: Ketergantungan atau kecanduan gadget.

Anak sangat tergantung pada gadget, berdampak signifikan pada kehidupan sehari-hari, serta memerlukan pengawasan atau intervensi.

B. Perkembangan Emosional Anak Prasekolah

1. Pengertian anak prasekolah

Masa anak prasekolah atau sering disebut masa kanak-kanak awal terjadi ketika anak berumur sekitar tiga hingga enam tahun. Anak-anak prasekolah

mengikuti kegiatan seperti penitipan anak, kelompok bermain, dan program taman kanak-kanak (Ajhuri, 2020). Pertumbuhan fisik anak pada tahap ini mulai melambat sementara perkembangan psikososial dan kognitif mengalami kemajuan.

Pada tahap ini, anak mulai menunjukkan peningkatan rasa ingin tahu serta kemampuan komunikasi yang lebih efektif. Masa prasekolah merupakan periode yang tepat bagi anak untuk mulai memperhatikan aspek kesehatan, sekaligus mengalami perkembangan yang signifikan dalam kemampuan berbahasa dan interaksi sosial. Anak mulai menghadapi dinamika kemandirian emosional, yang tercermin dari perubahan perilaku antara sikap keras kepala dan ekspresi keceriaan, serta antara keberanian dalam eksplorasi dan kecenderungan untuk tetap bergantung pada orang lain (Rohman, 2019).

2. Pengertian perkembangan emosional anak prasekolah

Perkembangan merupakan suatu proses yang berlangsung secara teratur dan sistematis, yang mencakup perubahan pada aspek struktur, kognitif, emosional, maupun perilaku. Perubahan tersebut terjadi sebagai hasil interaksi antara proses kematangan, pengalaman, dan pembelajaran. Proses ini bersifat dinamis dan terus-menerus sepanjang perjalanan hidup, ditandai dengan serangkaian peningkatan, keadaan stabil, dan penurunan. Perubahan perkembangan berlangsung pada setiap individu, baik dari segi kemampuan berpikir, berbahasa, maupun interaksi sosial. Teori perkembangan memberikan penjelasan mengenai berbagai unsur yang membentuk karakter serta mekanisme yang memengaruhi perubahan tersebut. Perkembangan juga merujuk pada modifikasi kualitatif yang terlihat ketika seseorang menguasai kemampuan baru (Rohman, 2019).

Perkembangan emosional anak prasekolah merupakan tahap mengenali,

mengekspresikan, dan mengendalikan emosi sesuai dengan konteks situasi. Anak pada usia prasekolah menunjukkan berbagai macam perasaan dengan cara yang beragam, misalnya menyesuaikan raut wajah ketika bahagia, marah, sedih, atau bersemangat. Anak prasekolah mulai mengembangkan keterampilan dalam mengatur dan menyesuaikan emosi agar sesuai dengan lingkungan sosial dan aktivitas sehari-hari. Perkembangan emosional yang optimal membantu anak membangun interaksi sosial yang sehat, menumbuhkan empati, dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan situasi (Wulan, 2024).

3. Aspek-aspek perkembangan emosional anak prasekolah

Perkembangan emosional pada anak usia prasekolah merupakan aspek penting yang mencerminkan kapasitas anak dalam mengenali, mengekspresikan, serta mengelola emosi dalam konteks kehidupan sehari-hari. Aspek-aspek perkembangan emosional anak prasekolah meliputi (Salsabela dkk., 2022):

a. Kesadaran diri

Anak prasekolah mulai memiliki kesadaran terhadap diri sendiri, termasuk perasaan yang dirasakan, preferensi, kelebihan, dan batasan emosionalnya. Kesadaran diri membantu anak menyesuaikan perilaku dan ekspresi emosinya sesuai situasi.

b. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memahami dan mengendalikan reaksi emosinya agar sesuai dengan situasi yang dihadapi. Pada anak usia prasekolah, kemampuan ini terlihat dari kemampuan mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, serta menyampaikan perasaan dengan cara yang tepat.

c. Empati dan kepedulian

Empati adalah kemampuan individu untuk memahami serta memberikan respons terhadap perasaan orang lain. Anak yang menunjukkan kepedulian terhadap temannya yang sedih atau yang membutuhkan bantuan cenderung memiliki perkembangan emosional lebih baik berdasarkan pengamatan interaksi anak dengan teman sebaya dan responsnya terhadap ekspresi emosional teman.

d. Keterampilan interaksi

Keterampilan interaksi sosial mencakup kemampuan anak dalam berkomunikasi, bekerja sama, berbagi, serta membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya maupun orang dewasa. Anak yang mampu berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, menunggu giliran, dan berkolaborasi dalam permainan menunjukkan indikator perkembangan emosional yang matang. Indikator ini dapat diamati melalui perilaku anak selama bermain dan kegiatan kelas.

e. Respons adaptif dalam situasi

Respons adaptif menunjukkan kemampuan anak untuk menyesuaikan tanggapan emosionalnya sesuai dengan tuntutan situasi sosial yang berbeda. Anak yang mampu menyesuaikan perilaku emosionalnya ketika menghadapi perubahan rutinitas, tantangan dalam pembelajaran, atau konflik kecil dengan teman dianggap memiliki perkembangan emosional yang lebih baik.

4. Indikator perkembangan emosional anak prasekolah

Perkembangan emosional pada masa prasekolah ditandai oleh munculnya emosi seperti rasa bangga, malu, dan rasa bersalah menunjukkan bahwa anak mulai memahami serta menerapkan aturan dan norma sosial dalam mengevaluasi perilakunya (Cindepuspita dan Abidin, 2025). Perkembangan emosional anak

prasekolah mempunyai indikator-indikator sebagai berikut:

- a. Anak dapat menggunakan bahasa untuk mengekspresikan emosi dasar seperti kecewa, senang, marah dan penuh semangat.
- b. Anak dapat merasakan penyesalan dan menyadari kebutuhan untuk meminta maaf ketika melakukan kesalahan walaupun harus mengingatkan mereka berkali-kali.
- c. Anak menunjukkan sikap dermawan dan menyadari bahwa di dalam kehidupan kita perlu berbagi dengan orang lain, tetapi jangan berharap mereka untuk berbagi setiap saat.
- d. Anak bisa menyembunyikan fakta tertentu, terutama ketika mereka merasakan rasa bersalah, malu, atau ketakutan.
- e. Anak menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi intens seperti kemarahan, kebingungan, dan kekecewaan, sehingga frekuensi munculnya kemarahan cenderung menurun.
- f. Anak lebih peka terhadap perasaan teman dan anggota keluarga.
- g. Anak berupaya keras untuk mematuhi aturan demi menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosional anak prasekolah

Perkembangan anak tidak berlangsung secara otomatis atau mekanis, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi secara simultan. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosional anak prasekolah sebagai berikut:

a. Faktor genetik

Faktor genetik mencakup pembawaan atau turunan yang sangat penting seperti bentuk tubuh, penampilan wajah, warna kulit, kecerdasan, bakat, karakter, dan risiko penyakit (Ajhuri, 2020). Faktor genetik diantaranya:

- 1) Bentuk tubuh dan warna kulit merupakan salah satu faktor genetik yang diperoleh anak sejak lahir.
- 2) Karakter dan sifat yang dimiliki seseorang merupakan salah satu atribut yang diturunkan dari orang tua.
- 3) Kecerdasan dan kemampuan umum untuk beradaptasi dengan situasi masalah.
- 4) Bakat merupakan kemampuan spesifik yang mencolok di antara berbagai keterampilan yang dimiliki individu.

b. Faktor pola asuh orang tua

Pola asuh orang tua merupakan salah satu determinan utama dalam perkembangan emosional anak usia prasekolah. Peran orang tua khususnya ibu sebagai figur terdekat, sangat penting dalam memberikan stimulasi yang mendukung perkembangan emosional anak (Cahyaningrum dkk., 2020). Pola asuh responsif dan dukungan keluarga membuat anak memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan lebih baik (Aurora dkk., 2024). Pola asuh orang tua umumnya diklasifikasikan menjadi tiga jenis. Pertama, pola asuh otoriter, yaitu gaya pengasuhan yang menekankan tingkat kepatuhan tinggi, dengan penetapan aturan secara sepihak, kontrol yang ketat, serta pemberian sanksi ketika anak tidak mematuhi aturan. Kedua, pola asuh demokratis, yaitu pendekatan yang menyeimbangkan antara kontrol dan kebebasan, di mana orang tua menetapkan aturan yang jelas sekaligus melibatkan anak dalam komunikasi dan proses

pengambilan keputusan. Ketiga, pola asuh permisif, yaitu gaya pengasuhan yang memberikan kebebasan yang luas kepada anak dengan minimnya aturan, pengawasan, dan kontrol terhadap perilaku anak (Ijar dkk., 2025).

c. Faktor budaya dan tradisi

Budaya dan nilai-nilai yang dianut dalam keluarga berperan dalam membentuk perkembangan emosional anak. Nilai yang menekankan kebersamaan, rasa hormat, serta tanggung jawab sosial membantu anak mengembangkan kestabilan emosi dan kemampuan menghargai hubungan sosial. Lingkungan keluarga yang menjunjung tinggi nilai-nilai positif tersebut mendukung anak dalam memahami norma sosial dan mengekspresikan emosi secara tepat.

d. Faktor status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi keluarga turut memengaruhi perkembangan emosional anak prasekolah. Kondisi ekonomi yang terbatas dapat menimbulkan tekanan dan stres dalam keluarga, yang berpotensi berdampak pada kestabilan emosi anak. Kondisi ekonomi yang lebih stabil memungkinkan keluarga menyediakan lingkungan yang lebih mendukung, termasuk pemenuhan kebutuhan dasar dan dukungan emosional, sehingga perkembangan emosional anak dapat berlangsung dengan lebih optimal (Dwistia dkk., 2025).

e. Faktor penggunaan gadget

Pemakaian gadget pada anak usia dini dalam waktu yang lama dan lebih banyak digunakan untuk bermain dapat berdampak pada perkembangan emosional. Anak biasanya lebih tertarik pada permainan di dalam gadget dibandingkan berinteraksi dengan teman sebayanya, sehingga kesempatan untuk bersosialisasi menjadi berkurang. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan anak dalam

mengembangkan perkembangan emosional (Hidayat, 2022).

6. Alat ukur perkembangan emosional anak prasekolah

Deteksi dini masalah perilaku emosional bertujuan untuk mengidentifikasi secara awal adanya indikasi gangguan perilaku emosional pada anak usia prasekolah. Pelaksanaannya dilakukan secara berkala, dengan jadwal pemeriksaan rutin setiap enam bulan untuk usia 36 bulan hingga 72 bulan. Alat yang digunakan adalah Kuesioner Masalah Perilaku Emosional (KMPE), yang terdiri dari 14 pertanyaan untuk mengidentifikasi masalah perilaku emosional pada anak usia 36 bulan hingga 72 bulan (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

7. Cara pengukuran perkembangan emosional anak prasekolah

Pengukuran perkembangan emosional dengan Kuesioner Masalah Perilaku Dan Emosional (KMPE) dilakukan melalui beberapa langkah (Kementerian Kesehatan RI, 2019) :

a. Pemberian kuesioner

Responden yaitu orang tua diminta untuk menjawab setiap item kuesioner dengan jawaban ya atau tidak berdasarkan pengamatan mereka terhadap anak.

b. Pemberian skor

Pemberian skor dengan jawaban ya = 1 dan skor jawaban tidak = 0. Skor ini kemudian dijumlahkan untuk mendapatkan nilai total masalah perilaku dan emosional anak. Berikut intervensi skor Kuesioner Masalah Perilaku Emosional:

1) Apabila hanya terdapat satu jawaban “Ya”, dilakukan konseling kepada orang tua dengan mengacu pada panduan pola asuh yang mendukung perkembangan anak. Evaluasi dilakukan setelah tiga bulan. Jika tidak ditemukan perbaikan, anak dirujuk ke rumah sakit yang menyediakan layanan tumbuh kembang atau fasilitas

kesehatan jiwa.

2) Apabila terdapat dua atau lebih jawaban “Ya”, anak segera dirujuk ke rumah sakit yang memiliki layanan tumbuh kembang atau fasilitas kesehatan jiwa. Proses rujukan perlu disertai dengan data mengenai jumlah serta jenis permasalahan emosional yang teridentifikasi.

c. Interpretasi skor

Interpretasi dari hasil pengukuran dapat digunakan sebagai dasar perencanaan bimbingan, pengembangan intervensi, atau program pendidikan yang sesuai untuk mendukung perkembangan emosional anak prasekolah. Kondisi emosional anak dikategorikan dengan skor sebagai berikut:

Skor 0 = perkembangan emosional normal.

Skor 1 = terdapat kemungkinan penyimpangan emosional

Skor ≥ 2 kondisi abnormal, menunjukkan anak memerlukan perhatian atau intervensi khusus.

C. Hubungan Ketergantungan Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Emosional Anak Prasekolah

Perkembangan emosional pada anak prasekolah meliputi kemampuan untuk memahami, mengekspresikan, serta mengendalikan emosi. Ketidakseimbangan emosional dapat menghambat kemampuan anak dalam berinteraksi sosial, berpotensi memengaruhi kualitas kehidupan di masa mendatang. Anak masih memerlukan bimbingan dalam proses penyesuaian emosional terhadap lingkungan, mampu beradaptasi secara efektif, mencapai kepuasan hidup, serta menjaga kesehatan fisik dan mental (Rachmaniah dkk., 2023).

Penggunaan gadget pada anak usia prasekolah sering kali dikategorikan

sebagai kecanduan apabila dilakukan secara berlebihan dan tidak sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Paparan gadget yang terlalu sering dapat memberikan stimulasi visual dan audio yang menyenangkan sehingga memicu pelepasan dopamin, yaitu zat kimia otak yang berkaitan dengan rasa senang dan kepuasan. Kondisi ini dapat membuat anak merasa nyaman saat menggunakan gadget dan cenderung ingin menggunakannya secara berulang, sehingga berpotensi menimbulkan ketergantungan terhadap gadget. Dalam kehidupan sehari-hari, sebagian orang tua menggunakan gadget sebagai sarana untuk menenangkan anak ketika rewel atau untuk mengalihkan perhatian anak dari aktivitas lain. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan anak menggunakan gadget dalam durasi yang lama dan semakin memperkuat kecenderungan ketergantungan terhadap perangkat digital (Herdiana dan Santoso, 2024).

Anak memiliki kecenderungan meniru perilaku yang diamati dari lingkungan sekitarnya, termasuk kebiasaan penggunaan gadget oleh orang tua maupun anggota keluarga lainnya. Ketika gadget sering digunakan sebagai media hiburan utama atau sarana pembelajaran, anak akan mengasosiasikan gadget dengan kenyamanan dan kepuasan instan. Proses pembelajaran melalui pengamatan dan peniruan ini dapat memperkuat kebiasaan penggunaan gadget secara terus-menerus sehingga berisiko menimbulkan ketergantungan pada anak usia prasekolah (Nurbani dan Mashudi, 2023).

Ketergantungan gadget dapat mengganggu interaksi sosial anak dengan orang tua maupun teman sebaya. Anak yang terlalu fokus pada gadget sering mengabaikan orang di sekitarnya dan menunjukkan emosi negatif, seperti gelisah, sedih, kecewa, marah, atau cemas ketika gadget diambil. Dampak ini juga

mendorong anak untuk lebih sering bermain sendiri daripada bermain dengan teman sebaya, sehingga menghambat perkembangan keterampilan sosial dan regulasi emosi. Pengawasan orang tua terhadap durasi dan cara penggunaan gadget sangat penting untuk mendukung perkembangan emosional yang sehat pada anak prasekolah (Widarto dkk., 2025).