



## Overstimulasi Digital pada Anak Usia Dini: Kajian Literatur atas Parenting, Regulasi Emosi dan Interaksi Sosial

Khoirun Nisa<sup>1</sup>, Nurul Ismayyah<sup>2</sup>, Nurul Azizah<sup>3</sup>

[khoirunnisa@staimmgt.ac.id](mailto:khoirunnisa@staimmgt.ac.id)<sup>1</sup>, [nurulismayyah@uim.ac.id](mailto:nurulismayyah@uim.ac.id)<sup>2</sup>, [nurulazizah@staimmgt.ac.id](mailto:nurulazizah@staimmgt.ac.id)<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> STAI Ma'arif Magetan, Jawa Timur, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Islam Madura, Jawa Timur, Indonesia

### ARTICLE INFO:

#### Article history:

Received: 17-05-2026

Accepted: 25-05-2026

Published: 02-06-2026

#### Kata Kunci:

*Overstimulasi Digital, Parenting, Regulasi Emosi, Interaksi Sosial, Anak Usia Dini*

#### Keywords:

*Digital Overstimulation, Parenting, Emotional Regulation, Social Interaction, Early Childhood*

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam pola pengasuhan dan kehidupan anak usia dini. Paparan digital yang berlebihan berpotensi menimbulkan overstimulasi yang memengaruhi perkembangan sosial emosional anak, terutama pada aspek regulasi emosi dan kemampuan interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara overstimulasi digital, pola parenting, regulasi emosi, dan kemampuan interaksi sosial anak usia dini melalui pendekatan kajian literatur. Penelitian menggunakan metode kualitatif jenis library research dengan sumber data berupa artikel jurnal nasional dan internasional, buku ilmiah, serta dokumen akademik yang relevan pada rentang tahun 2020–2026. Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi dan dianalisis menggunakan analisis isi (content analysis). Hasil penelitian menunjukkan bahwa overstimulasi digital berkaitan dengan meningkatnya perilaku emosional seperti tantrum, impulsivitas, dan rendahnya kemampuan anak dalam mengelola frustrasi. Selain itu, paparan digital berlebihan juga memengaruhi kualitas interaksi sosial anak. Pola parenting yang responsif, komunikatif, dan disertai pendampingan digital

terbukti membantu anak mengembangkan regulasi emosi dan kemampuan sosial yang lebih baik. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengasuhan adaptif dalam menghadapi tantangan perkembangan anak di era digital

### ABSTRACT

The development of digital technology has significantly transformed parenting patterns and the daily lives of early childhood children. Excessive digital exposure may lead to overstimulation, which affects children's socio-emotional development, particularly emotional regulation and social interaction skills. This study aims to analyze the relationship between digital overstimulation, parenting patterns, emotional regulation, and social interaction abilities in early childhood through a literature review approach. The study employed a qualitative method with a library research design using data sources from national and international journal articles, academic books, and relevant scholarly documents published between 2020 and 2026. Data were collected through documentation techniques and analyzed using content analysis. The findings indicate that digital overstimulation is associated with increased emotional behaviors such as tantrums, impulsivity, and difficulties in managing frustration. Excessive digital exposure also affects the quality of children's social interactions. Responsive and communicative parenting accompanied by active digital supervision was found to support better emotional regulation and social skills in children. This study highlights the importance of adaptive parenting in addressing child development challenges in the digital era.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola kehidupan keluarga, termasuk dalam proses pengasuhan anak usia dini. Anak-anak kini tumbuh dalam lingkungan yang sangat dekat dengan gawai, media sosial, video pendek, permainan digital, dan berbagai bentuk stimulasi visual maupun audio yang berlangsung hampir tanpa jeda. Di satu sisi, teknologi memberikan manfaat sebagai media belajar interaktif dan hiburan edukatif. Namun di sisi lain, paparan digital yang berlebihan berpotensi menimbulkan overstimulasi pada anak usia dini, terutama ketika penggunaan perangkat digital tidak disertai pendampingan yang tepat dari orang tua. Kondisi ini semakin menjadi perhatian karena anak usia dini berada pada fase perkembangan otak yang sangat sensitif terhadap rangsangan lingkungan (A. S. Putri, 2021).

Overstimulasi digital dapat dipahami sebagai kondisi ketika anak menerima rangsangan sensorik secara berlebihan dalam waktu yang terus-menerus sehingga kemampuan otak untuk memproses emosi, perhatian, dan respons sosial menjadi terganggu. Bentuk overstimulasi dapat berupa paparan suara keras, pergantian visual cepat, penggunaan gawai dalam durasi panjang, maupun kebiasaan multitasking digital sejak usia dini. Dalam praktik sehari-hari, kondisi ini sering terlihat melalui anak yang mudah tantrum, sulit fokus, cepat marah, gelisah ketika jauh dari gawai, hingga mengalami hambatan dalam interaksi sosial secara langsung. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa anak yang terlalu sering terpapar perangkat digital cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan membangun komunikasi sosial yang sehat (Aini, 2021).

Penelitian Miladiah dkk. menunjukkan bahwa penggunaan digital pacifier dalam pengasuhan berhubungan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi anak usia dini, terutama ketika perangkat digital dijadikan solusi utama dalam menghadapi tantrum dan ledakan emosi anak (Miladiah et al., 2025). Selain itu terdapat kajian yang dilakukan oleh Hadisa Putri menemukan bahwa lingkungan digital yang tidak terkontrol dapat menurunkan kualitas hubungan sosial anak, terutama pada aspek empati, kemampuan berbagi, dan keterampilan komunikasi sosial (Putri, 2026). Penelitian yang dilakukan oleh Nailul Amali dan Fitrotul Hikmah menjelaskan bahwa pola asuh demokratis cenderung membantu anak memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan pola asuh permisif maupun otoriter di era digital (Amali & Hikmah, 2025). Penelitian lain mengenai dampak kecanduan gawai pada anak usia 4–5 tahun menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang tidak terkontrol berkaitan dengan meningkatnya perilaku tantrum (Harianja et al., 2023), sulit bersosialisasi, serta rendahnya kemampuan anak dalam mengelola frustrasi. Dalam penelitian tersebut juga ditegaskan bahwa keterlibatan orang tua menjadi faktor utama dalam meminimalisasi dampak negatif teknologi digital terhadap perkembangan sosial emosional anak (Kamilla & Putri, 2025). Sebagian besar penelitian masih berfokus pada dampak gawai secara umum tanpa mengaitkan secara mendalam hubungan antara overstimulasi digital, pola parenting, regulasi emosi, dan kemampuan interaksi sosial dalam satu pembahasan yang utuh (Aini, 2021).

Berdasarkan telaah terhadap penelitian terdahulu, terdapat beberapa kecenderungan yang dapat diidentifikasi. Pertama, penelitian sebelumnya lebih banyak membahas pengaruh gawai terhadap perkembangan anak secara parsial, misalnya hanya pada regulasi emosi atau hanya pada

interaksi sosial. Kedua, sebagian penelitian masih menggunakan pendekatan deskriptif sederhana sehingga belum menghasilkan sintesis konseptual yang mendalam mengenai hubungan antarfaktor. Ketiga, kajian tentang overstimulasi digital sebagai fenomena spesifik masih relatif terbatas, padahal istilah tersebut semakin relevan dalam konteks pengasuhan modern. Keempat, penelitian terdahulu cenderung memosisikan anak sebagai objek utama, sementara pola parenting sering hanya dijadikan variabel pendukung, bukan bagian integral dari dinamika overstimulasi digital.

Dengan demikian, terdapat gap penelitian berupa belum banyaknya kajian literatur yang secara khusus menganalisis hubungan antara overstimulasi digital, pola parenting, regulasi emosi, dan kemampuan interaksi sosial anak usia dini dalam satu kerangka pembahasan yang komprehensif. Padahal keempat aspek tersebut saling berkaitan dan membentuk pengalaman perkembangan anak di era digital saat ini.

Novelty atau kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan tiga variabel utama, yaitu pola parenting, regulasi emosi, dan kemampuan interaksi sosial, dalam konteks overstimulasi digital pada anak usia dini melalui pendekatan kajian literatur. Penelitian ini tidak hanya membahas dampak gawai secara umum, tetapi lebih menekankan bagaimana overstimulasi digital terbentuk melalui pola pengasuhan tertentu dan bagaimana kondisi tersebut memengaruhi perkembangan sosial emosional anak (Al Umairi, 2025). Selain itu, penelitian ini berupaya menyusun sintesis konseptual yang dapat menjadi dasar pengembangan model parenting adaptif di era digital.

Melalui penelitian ini diharapkan muncul pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya pengelolaan stimulasi digital dalam kehidupan anak usia dini. Kajian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi orang tua, pendidik PAUD, maupun peneliti dalam merancang strategi pengasuhan yang lebih sehat, seimbang, dan responsif terhadap tantangan perkembangan anak di era digital.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Rancangan penelitian difokuskan pada kajian dan analisis berbagai literatur ilmiah yang membahas overstimulasi digital pada anak usia dini, pola parenting, regulasi emosi, dan kemampuan interaksi sosial anak. Penelitian dilakukan secara sistematis melalui proses identifikasi, seleksi, evaluasi, dan interpretasi sumber-sumber ilmiah yang relevan sehingga diperoleh pemahaman konseptual yang mendalam terkait tema penelitian.

Teknik analisis data menggunakan model analisis isi (content analysis). Data dianalisis melalui tahapan reduksi data, kategorisasi tema, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Wahyudin, 2007). Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil penelitian terdahulu untuk menemukan pola hubungan, kesenjangan penelitian, serta kebaruan kajian mengenai overstimulasi digital pada anak usia dini (Sugiyono, 2018).

Populasi dalam penelitian ini berupa literatur ilmiah yang berkaitan dengan overstimulasi digital dan perkembangan sosial emosional anak usia dini. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih sumber yang sesuai dengan fokus penelitian. Literatur yang digunakan meliputi artikel jurnal nasional terakreditasi SINTA, jurnal internasional bereputasi, buku ilmiah, prosiding, serta dokumen akademik yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020–2026. Kriteria pemilihan sumber didasarkan pada relevansi topik, keterbaruan publikasi, dan kejelasan pembahasan mengenai variabel penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelusuri berbagai database ilmiah seperti Google Scholar, Garuda Kemdikbud, DOAJ, dan Scopus. Instrumen penelitian berupa lembar dokumentasi dan tabel sintesis literatur yang digunakan untuk mengelompokkan data berdasarkan tema, tujuan penelitian, metode, hasil penelitian, serta temuan utama terkait overstimulasi digital dan sosial emosional anak. Adapun bahan penelitian berupa artikel, buku, dan dokumen ilmiah yang relevan, sedangkan alat penelitian meliputi laptop, perangkat lunak pengelola referensi Mendeley, dan aplikasi pengolah data teks.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Perkembangan teknologi digital pada era modern telah menghadirkan perubahan besar dalam pola kehidupan anak usia dini (Novitasari & Fauziddin, 2022). Anak tidak lagi hanya memperoleh stimulasi dari lingkungan keluarga dan permainan konvensional, tetapi juga dari perangkat digital yang digunakan hampir setiap hari. Paparan video pendek, permainan interaktif, animasi cepat, dan media sosial berbasis visual secara tidak langsung membentuk pengalaman sensorik baru bagi anak. Dalam batas tertentu, teknologi memang dapat menjadi sarana belajar yang menarik (Ocha et al., 2024). Namun ketika penggunaannya berlangsung secara berlebihan tanpa pengawasan yang memadai, anak berpotensi mengalami overstimulasi digital. Kondisi ini ditandai dengan meningkatnya respons emosional yang tidak stabil, kesulitan berkonsentrasi, perilaku impulsif, hingga menurunnya kualitas interaksi sosial anak. Fenomena tersebut menjadi semakin penting untuk dikaji karena masa usia dini merupakan periode emas perkembangan otak dan sosial emosional anak (Madaniyah et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelusuran literatur, ditemukan bahwa overstimulasi digital tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan gawai, tetapi juga berkaitan erat dengan pola parenting yang diterapkan dalam keluarga. Anak yang memperoleh pendampingan emosional, aturan penggunaan media yang jelas, dan interaksi sosial yang cukup cenderung lebih mampu mengontrol penggunaan digital secara sehat (Fitriyani et al., 2023). Sebaliknya, pola pengasuhan yang permisif dan minim keterlibatan emosional sering kali membuat gawai digunakan sebagai alat penenang instan (digital pacifier). Situasi tersebut menyebabkan anak lebih bergantung pada stimulasi layar dibanding kemampuan regulasi diri secara alami. Oleh karena itu, kajian ini berupaya menganalisis hubungan antara overstimulasi digital, pola parenting, regulasi emosi, dan kemampuan interaksi sosial anak usia dini melalui sintesis berbagai penelitian terdahulu yang relevan.

Kajian literatur ini menganalisis berbagai penelitian nasional dan internasional mengenai overstimulasi digital pada anak usia dini dengan fokus pada tiga aspek utama, yaitu pola parenting, regulasi emosi, dan kemampuan interaksi sosial. Data diperoleh dari artikel jurnal terindeks SINTA, Scopus, DOAJ, Google Scholar, serta beberapa buku dan artikel ilmiah internasional yang diterbitkan pada rentang tahun 2020–2026. Berdasarkan proses seleksi literatur, diperoleh sejumlah artikel yang paling relevan dengan tema penelitian.

**Tabel 1. Ringkasan Peneliti Terdahulu**

<b>Peneliti</b>	<b>Fokus Penelitian</b>	<b>Temuan Utama</b>
Miladiah et al. (2025)	Digital pacifier dan regulasi emosi	Penggunaan Gawai untuk menenangkan anak berhubungan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi anak
Amali & Hikmah. (2025)	Parenting dan regulasi emosi	Pola asuh demokratis lebih efektif membantu stabilitas emosi anak dibanding permisif dan otoriter
Kamila & Putri. (2025)	Kecanduan gawai dan emosi	Anak yang mengalami kecanduan gawai lebih mudah tantrum dan sulit bersosialisasi
Putri (2026)	Lingkungan digital dan social emosional	Paparan digital berlebihan menurunkan kualitas interaksi social anak usia dini
Anjani. (2025)	Pengawasan orang tua	Pendampingan orang tua menjadi factor utama dalam meminimalkan dampak negative teknologi digital
Khairati et al. (2026)	Screen-based emotional regulation	Gawai semakin sering digunakan rsebagai alat pengatur emosi instan anak

Berdasarkan hasil sintesis literatur, ditemukan bahwa overstimulasi digital pada anak usia dini tidak muncul sebagai fenomena tunggal, melainkan terbentuk melalui interaksi antara intensitas paparan digital, kualitas pola pengasuhan, dan rendahnya keterlibatan emosional orang tua. Anak usia dini yang terlalu sering menerima stimulasi visual dan audio cepat cenderung mengalami kelelahan sensorik yang berdampak pada perilaku emosional maupun sosialnya. Kajian juga menunjukkan bahwa penggunaan gawai dalam durasi panjang menyebabkan anak lebih mudah mengalami ledakan emosi ketika akses digital dihentikan. Anak menjadi terbiasa memperoleh kepuasan instan melalui layar sehingga kemampuan menunda keinginan dan mengelola frustrasi berkembang lebih lambat. Kondisi tersebut terlihat pada meningkatnya perilaku tantrum, mudah marah, gelisah, sulit fokus, dan rendahnya toleransi terhadap situasi yang tidak menyenangkan (Miladiah et al., 2025).

Selain aspek emosional, overstimulasi digital juga berdampak pada kemampuan interaksi sosial anak usia dini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak yang terlalu lama menggunakan gawai cenderung mengalami penurunan kontak sosial langsung, kurang responsif terhadap lingkungan sekitar, dan memiliki keterbatasan dalam memahami ekspresi emosi orang lain (Kamilla & Putri, 2025). Interaksi satu arah melalui layar membuat anak lebih pasif ketika harus membangun komunikasi nyata dengan teman sebaya maupun keluarga. Dalam konteks parenting, penelitian menunjukkan bahwa pola pengasuhan memiliki posisi sentral dalam menentukan arah dampak teknologi digital. Orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis, membangun komunikasi hangat, serta melakukan pendampingan digital secara aktif cenderung mampu membantu anak mengelola emosi dengan lebih baik. Sebaliknya, pola asuh permisif yang memberikan gawai tanpa kontrol memperbesar risiko overstimulasi digital pada anak (Amali & Hikmah, 2025).

### **Overstimulasi Digital dan Perubahan Respons Emosi Anak**

Hasil kajian menunjukkan bahwa overstimulasi digital berkaitan erat dengan perubahan respons emosional anak usia dini. Paparan layar yang berlangsung terus-menerus menghadirkan rangsangan cepat berupa warna terang, suara keras, perpindahan visual singkat, dan sistem penghargaan instan yang membuat otak anak terus berada dalam kondisi siaga. Dalam jangka panjang, kondisi ini memengaruhi kemampuan anak dalam mengelola emosi secara alami (Lubis, 2019). Anak usia dini sebenarnya masih berada pada tahap perkembangan kontrol diri. Pada fase ini, mereka membutuhkan interaksi nyata, sentuhan emosional, serta pengalaman sosial langsung untuk belajar memahami emosi. Ketika sebagian besar pengalaman tersebut digantikan oleh stimulasi digital, anak menjadi lebih bergantung pada respons instan dari gawai. Akibatnya, anak mengalami kesulitan saat harus menghadapi situasi yang membutuhkan kesabaran, komunikasi, atau pengendalian diri.

Penelitian Miladiah menjelaskan bahwa penggunaan gawai sebagai digital pacifier menyebabkan anak terbiasa menenangkan diri melalui distraksi visual, bukan melalui proses pengenalan emosi secara bertahap. Dalam kondisi tersebut, anak memang tampak lebih tenang secara cepat, tetapi ketenangan itu bersifat sementara dan tidak membantu perkembangan regulasi emosi jangka panjang (Miladiah et al., 2025).

Temuan ini sejalan dengan kajian Dresp-Langley yang menyebutkan bahwa paparan digital berlebihan pada anak dapat memengaruhi sistem neurologis, terutama jalur dopamin dan serotonin yang berkaitan dengan kontrol emosi serta perilaku adiktif (Dresp-Langley, 2020). Anak menjadi lebih mudah mencari stimulasi tinggi untuk memperoleh rasa nyaman sehingga sulit menikmati aktivitas sederhana yang tidak melibatkan layar. Fenomena tersebut tampak dalam kehidupan sehari-hari ketika anak mudah merasa bosan tanpa gawai, menangis berlebihan saat perangkat diambil, atau menunjukkan perilaku agresif ketika akses digital dibatasi. Dalam beberapa penelitian, kondisi ini juga dihubungkan dengan meningkatnya perilaku tantrum dan penurunan kemampuan konsentrasi anak usia dini (Kamilla & Putri, 2025).

## **Pola Parenting sebagai Faktor Penentu**

Kajian literatur menunjukkan bahwa dampak overstimulasi digital tidak dapat dilepaskan dari pola parenting yang diterapkan orang tua. Gawai pada dasarnya bukan satu-satunya penyebab masalah sosial emosional anak, melainkan menjadi berisiko ketika digunakan tanpa pendampingan dan regulasi yang tepat (Amali & Hikmah, 2025). Pola asuh demokratis ditemukan sebagai pendekatan yang paling adaptif dalam menghadapi tantangan digital parenting. Orang tua yang menerapkan pola ini cenderung memberikan batas penggunaan gawai, mendampingi anak ketika mengakses media digital, serta membangun komunikasi terbuka mengenai emosi dan perilaku anak. Anak yang tumbuh dalam pola pengasuhan seperti ini cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik karena mereka tetap memperoleh kehangatan emosional dari interaksi keluarga. Sebaliknya, pola asuh permisif memperbesar risiko overstimulasi digital. Dalam banyak kasus, gawai digunakan sebagai solusi praktis untuk menenangkan anak ketika orang tua sibuk atau lelah. Situasi ini membuat perangkat digital berfungsi sebagai “pengganti kehadiran emosional” orang tua. Anak akhirnya lebih dekat dengan layar dibanding interaksi sosial nyata.

Kajian Wang et al. mengenai aplikasi parental control menunjukkan bahwa kontrol digital yang terlalu ketat tanpa komunikasi yang hangat juga dapat memunculkan resistensi emosional pada anak. Hal ini menunjukkan bahwa parenting digital tidak cukup hanya dengan pembatasan teknis, tetapi perlu dibangun melalui relasi emosional yang sehat antara orang tua dan anak (Wang et al., 2021). Menariknya, beberapa diskusi komunitas parenting juga menunjukkan bahwa regulasi emosi orang tua sangat memengaruhi respons emosional anak (Stress Anak GTM : R/Perempuan, n.d.). Dalam percakapan orang tua di forum daring, banyak ibu mengakui bahwa stres dan kelelahan emosional mereka sering memengaruhi perilaku anak, terutama ketika menghadapi tantrum atau kesulitan makan. Temuan ini memperlihatkan bahwa overstimulasi digital bukan hanya persoalan anak, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis dan pola interaksi dalam keluarga.

## **Dampak Overstimulasi terhadap Interaksi Sosial Anak**

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan kuat antara overstimulasi digital dan penurunan kualitas interaksi sosial anak usia dini. Anak yang terlalu lama berinteraksi dengan perangkat digital cenderung memiliki kesempatan lebih sedikit untuk belajar membaca ekspresi wajah, memahami bahasa tubuh, dan membangun komunikasi dua arah. Padahal, kemampuan sosial anak berkembang melalui pengalaman nyata seperti bermain bersama teman, berbicara dengan keluarga, menunggu giliran, dan menyelesaikan konflik secara langsung. Ketika aktivitas tersebut digantikan oleh konsumsi konten digital pasif, perkembangan keterampilan sosial menjadi kurang optimal.

Putri menjelaskan bahwa lingkungan digital memiliki pengaruh kontekstual terhadap perkembangan sosial emosional anak. Penggunaan digital yang terarah memang dapat membantu

komunikasi dan kreativitas, tetapi paparan berlebihan tanpa pendampingan justru menyebabkan penurunan empati dan keterampilan sosial (A. K. Putri, 2024).

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Romero et al. yang menjelaskan bahwa budaya digital cenderung membentuk pola konsumsi pasif dalam interaksi media sosial. Jika pola tersebut terbentuk sejak usia dini, anak dapat mengalami hambatan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat karena lebih terbiasa menerima stimulasi daripada membangun komunikasi timbal balik (Romero et al., 2011). Dalam beberapa kasus, anak yang mengalami overstimulasi digital tampak lebih nyaman bermain sendiri dengan gawai dibanding berinteraksi dengan teman sebayanya. Mereka juga cenderung mengalami kesulitan mempertahankan fokus saat berkomunikasi secara langsung karena otak terbiasa menerima perpindahan stimulus yang cepat.

### **Overstimulasi Digital sebagai Tantangan Baru Pengasuhan Modern**

Fenomena overstimulasi digital menunjukkan bahwa tantangan pengasuhan modern tidak lagi hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan fisik anak, tetapi juga pengelolaan stimulasi lingkungan. Anak usia dini saat ini hidup dalam dunia yang dipenuhi notifikasi, video pendek, algoritma hiburan, dan arus informasi tanpa batas. Situasi tersebut membuat orang tua perlu memiliki literasi digital yang baik agar mampu membedakan antara penggunaan teknologi yang edukatif dan penggunaan yang berlebihan. Penelitian Hariati et al. menekankan pentingnya literasi digital dalam membantu perkembangan regulasi emosi anak usia dini. Anak tetap dapat memperoleh manfaat dari teknologi apabila penggunaan dilakukan secara terarah, terbatas, dan didampingi secara emosional (Hariati & Amelia, 2026).

Hasil kajian juga memperlihatkan bahwa overstimulasi digital tidak sepenuhnya disebabkan oleh teknologi itu sendiri, melainkan oleh ketidaksiapan lingkungan keluarga dalam mengelola teknologi. Oleh karena itu, solusi terhadap fenomena ini tidak cukup dilakukan melalui pembatasan screen time semata, tetapi perlu melibatkan penguatan relasi keluarga, kualitas komunikasi emosional, serta penciptaan aktivitas sosial yang lebih seimbang.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pola parenting menjadi variabel paling menentukan dalam mencegah dampak negatif overstimulasi digital. Anak yang mendapatkan pendampingan hangat, batas penggunaan media yang konsisten, dan ruang interaksi sosial yang sehat cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi dan keterampilan sosial yang lebih baik dibanding anak yang tumbuh dengan pola penggunaan digital tanpa kontrol.

**Tabel 2. Sintesis Hubungan antara Variabel Penelitian**

<b>Variabel</b>	<b>Temuan Utama</b>	<b>Dampak pada Anak</b>
Overstimulasi Digital	Paparan layar berlebihan dan cepat	Mudah marah, tantrum dan sulit fokus
Pola parenting permisif	Gawai digunakan tanpa	Ketergantungan digital meningkat

pendampingan		
Pola parenting demokrasi	Pendampingan aktif dan komunikasi hangat	Regulasi emosi lebih stabil
Regulai emosi rendah	Anak sulit mengelola frustrasi	Ledakan emosi dan agresivitas
Interaksi social rendah	Minim komunikasi langsung	Empati dan kemampuan social menurun

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa overstimulasi digital merupakan persoalan multidimensional yang melibatkan faktor teknologi, pola pengasuhan, dan kondisi sosial emosional anak. Anak usia dini membutuhkan stimulasi yang seimbang antara pengalaman digital dan interaksi nyata agar perkembangan emosional maupun sosialnya dapat berlangsung secara optimal

## KESIMPULAN

Overstimulasi digital pada anak usia dini menjadi salah satu tantangan pengasuhan yang semakin nyata di tengah perkembangan teknologi saat ini. Paparan digital yang berlangsung terus-menerus tidak hanya memengaruhi kebiasaan anak dalam menggunakan gawai, tetapi juga berpengaruh pada cara anak mengenali emosi, merespons lingkungan, dan membangun hubungan sosial. Anak usia dini yang terlalu sering menerima stimulasi cepat dari layar cenderung lebih sulit mengendalikan emosi, mudah frustrasi, serta kurang terlibat dalam interaksi sosial secara langsung. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola parenting memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana anak menghadapi lingkungan digital. Kehadiran orang tua yang responsif, hangat, dan konsisten dalam mendampingi penggunaan media digital mampu membantu anak membangun regulasi emosi yang lebih sehat. Sebaliknya, penggunaan gawai sebagai penenang instan tanpa pendampingan justru memperbesar risiko ketergantungan stimulasi digital pada anak. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa persoalan overstimulasi digital tidak dapat dipahami hanya sebagai dampak teknologi semata. Fenomena ini berkaitan dengan kualitas relasi dalam keluarga, pola komunikasi orang tua-anak, serta keseimbangan antara pengalaman digital dan pengalaman sosial nyata yang diterima anak setiap hari. Karena itu, penguatan literasi digital keluarga dan pengasuhan yang lebih sadar terhadap kebutuhan emosional anak menjadi hal yang penting untuk dikembangkan. Melalui kajian ini dapat dipahami bahwa anak usia dini tetap membutuhkan ruang bermain nyata, percakapan hangat, serta interaksi sosial langsung agar perkembangan sosial emosionalnya tumbuh secara optimal di tengah arus digital yang semakin kuat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, R. (2021). Pengaruh media sosial terhadap regulasi emosi pada anak usia dini : Tinjauan sistematis. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan Agama Islam*, 3, 74–79.
- Al Umairi, M. (2025). Hubungan Dyadic terhadap Sosial Emosional Anak Usia Dini di Lingkungan PAUD: Studi pada TK ABA GIRI 11 Gresik. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(5), 2129–2138. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7325>
- Amali, N., & Hikmah, F. (2025). The role of parenting patterns in early childhood emotional regulation in the digital era. *Thufuli : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 7(1), 21–30. <https://doi.org/10.33474/thufuli.v7i1.23308>
- Ariska, K., & A. (2025). Penggunaan Gadget dalam Meningkatkan Kemampuan Berbicara Anak Usia 5-6 Tahun. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(1), 77. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i1.9177>
- Faiqoh, E., Lilawati, R. A., & Umairi, M. Al. (2025). Strategi Orang Tua Mengatasi Tantrum Belajar Anak Usia 5 Tahun. 9(6), 3465–3473. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i6.7559>
- Fitriyani, D. S., Denok, M., & Agustingrum, B. (2023). Improving Early Childhood Social-Emotional Development through the Mindful Morning Circle Method: Classroom Action Research at ABA 55 Semarang Kindergarten. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 24. <https://doi.org/10.30595/pssh.v24i.1614>
- Harianja, A. L., Siregar, R., & Lubis, J. N. (2023). Upaya Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini melalui Bermain Peran. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4871–4880. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.5159>
- Hariati, T., & Amelia, N. (2026). Peran Literasi Digital dalam Mengembangkan Regulasi Emosi pada Anak Usia Dini sebagai Keterampilan Abad ke-21. 7(1), 1093–1102. <https://doi.org/10.37985/murhum.v7i1.2057>
- Id'ha Tutfi Ulkhatiata. (2025). Pengaruh Penggunaan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Anak Tunalaras. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(2), 13–23. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i2.10216>
- Kamilla, K. N., & Putri, A. A. P. (2025). Dampak Kecanduan Gadget Pada Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4 – 5 Tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(2), 878–888. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i2.1173>
- Madaniyah, N. I., Ranakusuma, O. I., & Karimulloh. (2025). Hubungan Status Gizi Dengan Kemampuan Kognitif Pada Anak Pra Sekolah Serta Tinjauannya Menurut Islam. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 2022, 78–83. <https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5164>

- Miladiah, F. U., Desina, M., Tohar, A. A., Anwar, K., & Sultan Syarif Kasim Riau, U. (2025). *Antara Ketenangan Instan dan Regulasi Emosi: Dampak Penggunaan Digital Pacifier dalam Pengasuhan Anak Usia Dini*. 9, 40932–40939.
- Mushab Al Umairi, Putri Sukma Nabila, Aura Ayu Devani, & Unzillatur Rochma Irfah Zaidah. (2024). Strategi Pola Asuh Orang Tua Dalam Mengembangkan Aspek Spiritual Dan Sosial Pada Anak Usia Dini. *Abata : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(2), 108–116. <https://doi.org/10.32665/abata.v4i2.3304>
- Novitasari, Y., & Fauziddin, M. (2022). Analisis Literasi Digital Tenaga Pendidik pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3570–3577. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2333>
- Ocha, F. A., Habiby, J. S., & Muttaqin, M. ‘Azam. (2024). Penggunaan Teknologi Augmented Reality dalam Pembelajaran Anak Usia Dini: Studi Eksploratif. *Journal of Early Childhood Education Studies*, 4(1), 73–104.
- Putri, A. K. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 7(2), 364–373. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i2.677>
- Putri, A. S. (2021). *Efektivitas Regulasi Pengawasan Pemerintah Indonesia dan Malaysia dalam Mencegah Penipuan Perjalanan Travel Umrah*. (5).
- Rahma, N. T. A., Lilawati, R. A., & Umairi, M. Al. (2025). *Peran Orang Tua dalam Menstimulasi Kreativitas Anak melalui Aktivitas Bermain*. 9(6), 3013–3021. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i6.7407>
- Romero, D. M., Galuba, W., Asur, S., & Huberman, B. A. (2011). Influence and passivity in social media. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 6913 LNAI(PART 3), 18–33. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-23808-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-642-23808-6_2)
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R dan D*. Alfabeta.
- Umairi, M. Al, Gresik, U. M., & Emosional, S. (2025). *SEMINAR HUBUNGAN DYADIC TERHADAP SOSIAL*. 7(September), 328–334.
- Umairi, M. Al, Nurkhasyanah, A., & Masae, A. R. (n.d.). *Analysis of Early Childhood Social-Emotional Development Using the EMC2 Approach in Early Childhood Education Institutions*. 2(2023), 350–361. <https://doi.org/10.31004/aulad.v9i1.1600>
- Wahyudin. (2007). *A to Z Anak Kreatif*. GEMA INSANI.
- Wicaksono, P. A., & Rahayu, E. W. (2025). Kecerdasan Musikal melalui Multimedia sebagai Stimulan Aspek Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(1), 96. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i1.9216>