

Regulasi Emosi dan Self-Control Anak Pengguna Gadget dan Non-Pengguna di RA Nurul Falah

Nilamsari Kusumawati Putri, Khairunnisa Ulfadhilah, Nissa Sakinah³

nilamsarikputri@gmail.com, khairunnisaulfadhilah51045@gmail.com

Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Jawa Barat, Indonesia

ABSTRAK

Anak usia dini berada pada periode emas pembentukan regulasi emosi dan self-control, namun paparan gadget yang semakin dini berpotensi mengganggu proses tersebut sebelum kemampuan pengendalian diri anak benar-benar matang. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan membandingkan pola regulasi emosi dan self-control antara anak yang rutin menggunakan gadget dan anak yang tidak diberikan akses gadget oleh orang tua di RA Nurul Falah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif naratif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi partisipatif, wawancara dengan guru dan orang tua, serta dokumentasi kegiatan harian anak selama masa pengamatan. Data dianalisis melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak pengguna gadget cenderung menunjukkan tantrum yang lebih intens dan berkepanjangan, konsentrasi yang mudah teralihkan, minat sosial yang menurun terhadap lingkungan sekitar, serta pola makan yang bergantung pada tayangan gadget. Sebaliknya, anak yang tidak diberikan gadget menunjukkan emosi yang lebih stabil, ketertarikan yang tinggi terhadap lingkungan dan aktivitas baru, serta pola makan yang lebih mandiri. Temuan ini memperkuat gambaran bahwa gadget dapat berfungsi sebagai substitusi regulasi emosi eksternal yang menghambat perkembangan kendali diri internal anak. Kontribusi penelitian ini terletak pada penyajian perbandingan langsung antara dua kelompok anak dalam satu lingkungan pendidikan yang sama, sebuah desain yang belum banyak ditemukan pada penelitian sejenis di Indonesia yang umumnya hanya berfokus pada satu kelompok pengguna gadget.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi; Self-Control; Penggunaan Gadget; Anak Usia Dini; Penelitian Kualitatif Naratif*

ABSTRACT

Early childhood is a critical period for the development of emotional regulation and self-control; however, increasingly early exposure to gadgets threatens to disrupt this process before a child's self-control abilities have fully matured. This study aims to identify and compare the patterns of emotional regulation and self-control between children who regularly use gadgets and those denied access to them by their parents at RA Nurul Falah. A narrative qualitative approach was employed, utilizing data collection methods such as participant observation, interviews with teachers and parents, and documentation of the children's daily activities during the observation period. Data analysis involved thematic reduction, presentation, and conclusion drawing. The results indicate that gadget-using children tend to exhibit more intense and prolonged tantrums, easily distracted attention, diminished social interest in their surroundings, and eating habits dependent on gadget content. Conversely, children without gadget access demonstrate more stable emotions, a keen interest in their environment and new activities, and greater independence in eating. These findings reinforce the notion that gadgets can serve as a substitute for external emotional regulation, thereby hindering the development of a child's internal self-control. The study's contribution lies in its direct comparison of two groups of children within the same educational setting a research design rarely seen in similar Indonesian studies, which typically focus solely on the group of gadget users.

Keywords: *Emotion Regulation; Self-Control; Gadget Use; Early Childhood; Narrative Qualitative Research*

PENDAHULUAN

Usia dini, khususnya rentang empat sampai enam tahun, dikenal sebagai periode emas yang menentukan pembentukan kemampuan regulasi emosi dan self-control anak. Pada masa ini, anak idealnya belajar mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara proporsional, sekaligus melatih kemampuan menahan dorongan sesaat demi tujuan yang lebih besar, misalnya bersabar menunggu giliran atau menyelesaikan sebuah kegiatan tanpa harus segera dipuaskan keinginannya. Kemampuan ini terutama terbentuk melalui interaksi langsung dengan lingkungan, pengasuh, dan teman sebaya, bukan melalui stimulasi pasif dari layar gawai.

Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa lebih dari 33 persen anak usia 0 sampai 6 tahun di Indonesia telah menggunakan gadget secara aktif, bahkan sebagian melampaui batas durasi yang direkomendasikan Organisasi Kesehatan Dunia (Falensia, 2025). Berbagai kajian turut menegaskan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi berpotensi menimbulkan gangguan regulasi emosi pada anak, seperti mudah tersulut emosi, kurang sabar, sulit fokus, dan enggan berinteraksi sosial (Falensia, 2025). Idealitas periode emas regulasi diri ini pada kenyataannya berbenturan dengan fakta lapangan tersebut. Kondisi serupa juga teramati di RA Nurul Falah, tempat penelitian ini dilaksanakan, tempat sebagian anak terbiasa menggunakan gadget dalam keseharian mereka sementara sebagian lainnya sama sekali tidak diberikan akses oleh orang tua, sehingga menghadirkan kondisi alamiah yang memungkinkan

perbandingan langsung antara dua pola pengasuhan tersebut.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengangkat tema dampak gadget terhadap perkembangan emosi anak. Kamilla dan Putri (2025) melakukan studi kasus terhadap anak usia empat sampai lima tahun yang mengalami kecanduan gadget dan menemukan bahwa kecanduan tersebut berdampak pada regulasi emosi anak, tampak dari perilaku tantrum dan kesulitan bersosialisasi. Sejalan dengan itu, Nuraini dan Wardhani (2023) menemukan hubungan yang signifikan antara durasi bermain gadget dan perkembangan sosial emosional anak, semakin lama durasi bermain, semakin besar hambatan pada kemampuan anak mengelola emosi dan berinteraksi. Leo dan Hendriati (2022) menambahkan dimensi lain dengan menemukan bahwa gaya emosional (emotional style) ayah dan ibu turut membedakan kemampuan regulasi emosi anak usia empat sampai enam tahun, mengindikasikan bahwa pola pengasuhan di rumah menjadi faktor yang tidak dapat dipisahkan dari pembahasan gadget. Pada level internasional, Coyne dkk. (2021) memperkenalkan konsep media emotion regulation dan menemukan bahwa balita yang terbiasa ditenangkan melalui gadget menunjukkan tantrum dengan intensitas emosi yang jauh lebih ekstrem ketika perangkat tersebut diambil, dibandingkan balita yang tidak terbiasa ditenangkan dengan cara demikian. Brauchli dkk. (2024) melalui studi longitudinal terhadap anak usia dua belas sampai tiga puluh enam bulan turut menemukan bahwa screen time berkaitan dengan negative affect anak, meskipun

hubungannya dengan effortful control atau kontrol diri tidak selalu bersifat langsung.

Meskipun literatur di atas secara konsisten mengaitkan gadget dengan gangguan regulasi emosi, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan desain satu kelompok, yaitu memotret anak pengguna gadget saja tanpa kelompok pembanding yang berada dalam konteks lingkungan yang sama (Kamilla & Putri, 2025; Nuraini & Wardhani, 2023; Puspitasari et al., 2022). Aspek self-control dalam bentuk konkret, seperti kemandirian pola makan dan minat eksploratif terhadap lingkungan, juga jarang dibahas berdampingan dengan regulasi emosi dalam satu kajian yang sama. Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan membandingkan secara langsung anak pengguna gadget dan non-pengguna dalam satu lembaga RA yang sama, sehingga variasi lingkungan pengasuhan di luar faktor gadget dapat ditekan seminimal mungkin, sekaligus menyoroti regulasi emosi dan self-control secara berdampingan sebagai satu kesatuan pembahasan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan membandingkan pola regulasi emosi dan self-control anak pengguna gadget dan non-pengguna gadget di RA Nurul Falah, ditinjau dari intensitas tantrum, konsentrasi, minat sosial-lingkungan, dan kemandirian pola makan. Penelitian ini penting dilakukan karena pola regulasi emosi dan self-control yang terbentuk pada usia dini menjadi fondasi kesiapan belajar dan penyesuaian sosial anak pada jenjang pendidikan berikutnya. Pemahaman yang akurat mengenai dampak gadget terhadap kedua kemampuan tersebut, khususnya melalui data

pembanding langsung dalam satu konteks lembaga, diharapkan dapat menjadi rujukan konkret bagi guru dan orang tua di lingkungan RA dalam menyusun kebijakan penggunaan gadget yang lebih tepat sasaran.

Regulasi emosi dan self-control merupakan dua konstruk yang saling berkaitan namun tidak identik. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan anak mengenali, memodulasi, dan mengekspresikan emosi secara sesuai dengan konteks, sedangkan self-control lebih menekankan pada kemampuan menahan dorongan impulsif demi pencapaian tujuan yang lebih besar, misalnya menunda keinginan atau menyelesaikan rutinitas tanpa memerlukan rangsangan eksternal. Rahiem (2023) menekankan bahwa keluarga, khususnya orang tua, memegang peran sentral dalam membentuk kemampuan regulasi emosi anak usia dini melalui pola interaksi dan respons emosional sehari-hari. Puspitasari dkk. (2022) memperkuat pandangan ini dengan menemukan variasi kemampuan regulasi emosi anak usia dini di Yogyakarta yang turut dipengaruhi oleh pola pengasuhan, bukan semata-mata karakteristik bawaan anak. Kedua temuan tersebut mengindikasikan bahwa regulasi emosi dan self-control bukan kemampuan yang berkembang secara otomatis seiring usia, melainkan hasil dari proses pembiasaan dan pembelajaran yang berulang di lingkungan terdekat anak, termasuk lingkungan yang di dalamnya gadget menjadi bagian dari rutinitas harian.

Kerangka konseptual inilah yang mendasari pemilihan empat indikator pada penelitian ini. Intensitas dan durasi tantrum serta kestabilan suasana hati dipakai sebagai

penanda regulasi emosi, sedangkan kemandirian pola makan dan minat sosial-eksploratif dipakai sebagai penanda self-control, sebab keduanya merepresentasikan situasi konkret sehari-hari tempat anak dituntut menahan dorongan sesaat, baik dorongan menolak makan tanpa hiburan layar maupun dorongan menarik diri dari lingkungan yang kurang familiar. Pemilihan indikator yang bersifat perilaku dan dapat diamati secara langsung ini dimaksudkan agar penelitian tetap berada pada ranah observasi naratif, bukan pengukuran psikometrik yang memerlukan instrumen baku tersendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain naratif, yaitu desain yang berfokus pada penggambaran mendalam mengenai pengalaman dan perilaku subjek dalam konteks alamiahnya, kemudian disusun ke dalam narasi yang runtut berdasarkan data lapangan (Hasan et al., 2022). Pendekatan ini dipilih karena regulasi emosi dan self-control anak lebih tepat dipahami melalui pengamatan perilaku yang kontekstual dan berkesinambungan, dibandingkan melalui pengukuran angka semata.

Subjek penelitian adalah anak usia empat sampai enam tahun yang terdaftar di RA Nurul Falah, dibagi ke dalam dua kelompok perbandingan melalui teknik purposive sampling, yaitu kelompok anak yang rutin menggunakan gadget sebagai bagian dari keseharian mereka dan kelompok anak yang tidak diberikan akses gadget oleh orang tua. Penentuan kelompok dilakukan berdasarkan informasi awal dari guru kelas

dan orang tua mengenai kebiasaan penggunaan gadget anak di rumah. Catatan bagi penulis: jumlah pasti subjek pada masing-masing kelompok, rentang usia rinci, serta periode pengamatan perlu disesuaikan dengan data lapangan aktual sebelum artikel ini diajukan ke jurnal.

Untuk menjaga kejelasan batas antar kelompok, anak dikategorikan sebagai pengguna gadget apabila mengakses gadget secara rutin setiap hari dengan durasi yang cukup untuk membentuk kebiasaan, misalnya digunakan sebagai bagian tetap dari rutinitas bermain atau makan di rumah menurut laporan orang tua. Anak dikategorikan sebagai non-pengguna apabila orang tua melaporkan tidak memberikan akses gadget sama sekali atau hanya pada frekuensi yang sangat jarang dan tidak menjadi bagian dari rutinitas harian. Kategori ini bersifat kualitatif dan didasarkan pada laporan orang tua serta konfirmasi guru, bukan pencatatan durasi layar secara elektronik, sehingga penulis perlu mencantumkan ambang batas durasi yang lebih presisi apabila data tersebut tersedia dari hasil wawancara aktual.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik. Pertama, observasi partisipatif terhadap perilaku anak selama kegiatan belajar, bermain bebas, dan waktu makan di sekolah, dengan fokus pada indikator regulasi emosi dan self-control. Kedua, wawancara semi terstruktur dengan guru pendamping dan orang tua untuk menggali kebiasaan gadget anak di rumah serta perbandingan perilaku anak dalam berbagai situasi. Ketiga, dokumentasi berupa catatan harian guru dan hasil pengamatan tertulis peneliti selama masa penelitian.

Instrumen penelitian berupa pedoman observasi dan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan empat indikator utama, yaitu intensitas dan durasi tantrum, tingkat konsentrasi, minat sosial-lingkungan, dan kemandirian pola makan. Peneliti berperan sebagai instrumen kunci (human instrument), sebagaimana lazim dalam penelitian kualitatif, karena kepekaan peneliti dalam menangkap konteks dan makna di balik perilaku anak tidak dapat sepenuhnya digantikan oleh instrumen baku (Nurahma & Hendriani, 2021). Kisi-kisi instrumen disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Observasi dan Wawancara

Aspek	Indikator	Contoh Perilaku/Pertanyaan yang Digali
Regulasi emosi	Intensitas dan durasi tantrum	Observasi: frekuensi dan lama tantrum saat keinginan tertunda. Wawancara: “Bagaimana biasanya reaksi anak ketika gadget/keinginannya tidak segera dipenuhi?”
	Kestabilan suasana hati	Observasi: perubahan mood sepanjang kegiatan harian. Wawancara: “Apakah suasana hati anak mudah berubah drastis dalam sehari?”
Self-control	Kemandirian pola makan	Observasi: kondisi saat makan (mandiri/perlu tayangan). Wawancara: “Bagaimana kebiasaan makan anak sehari-hari di rumah?”
	Minat sosial-eksploratif	Observasi: respons terhadap ajakan bermain/lingkungan baru. Wawancara: “Apakah anak tertarik mencoba aktivitas baru di luar gadget?”
	Kemampuan menunggu giliran	Observasi: perilaku saat harus antre/menunggu. Wawancara:

“Bagaimana anak bersikap saat harus menunggu gilirannya?”

Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Hasan et al., 2022). Reduksi data dilakukan dengan memilah catatan observasi dan transkrip wawancara yang relevan dengan indikator regulasi emosi dan self-control. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif dan tabel perbandingan antar kelompok, sebelum akhirnya ditarik kesimpulan melalui triangulasi antara hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk menjaga kredibilitas temuan.

Keabsahan data pada penelitian naratif ditentukan oleh kredibilitas dan ketergantungan (dependability) proses pengumpulan data, bukan oleh generalisasi statistik (Nurahma & Hendriani, 2021). Kredibilitas dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi yang diperoleh dari guru, orang tua, dan hasil observasi langsung peneliti terhadap perilaku anak, untuk memastikan bahwa pola yang dilaporkan bukan sekadar persepsi satu pihak. Selain itu, peneliti melakukan pengecekan ulang (member checking) dengan mengonfirmasi ringkasan temuan awal kepada guru pendamping untuk memastikan interpretasi peneliti sesuai dengan konteks yang sebenarnya terjadi di lapangan.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etis mengingat subjek penelitian adalah anak usia dini. Persetujuan (informed consent) diperoleh dari orang tua atau wali sebelum observasi dan wawancara dilakukan,

identitas anak disamarkan dalam pelaporan data, dan proses observasi diusahakan tidak mengganggu kegiatan belajar-mengajar yang berlangsung secara normal di RA Nurul Falah.

HASIL

Data yang diperoleh melalui observasi partisipatif dan wawancara terhadap guru serta orang tua di RA Nurul Falah menunjukkan pola yang cukup konsisten dan kontras antara kedua kelompok anak. Temuan disajikan berdasarkan empat indikator yang menjadi fokus penelitian, yaitu intensitas tantrum, konsentrasi, minat sosial-lingkungan, dan kemandirian pola makan, sebagaimana dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Pola Regulasi Emosi dan Self-Control

Indikator	Pengguna Gadget	Non-Pengguna Gadget
Intensitas dan durasi tantrum	Tantrum berlangsung intens dan berkepanjangan (dalam beberapa kasus hingga berjam-jam), terutama saat akses gadget dibatasi atau dihentikan	Emosi relatif stabil, tantrum berlebihan jarang teramati
Konsentrasi saat kegiatan belajar	Perhatian mudah teralihkan, konsentrasi cenderung menurun	Data pembandingan spesifik belum terdapat mendalam pada penelitian ini (lihat bagian Keterbatasan)
Minat sosial dan lingkungan	Minat terhadap lingkungan dan orang sekitar menurun, kecenderungan menarik diri	Antusiasme tinggi terhadap alam dan lingkungan sekitar, terbuka mencoba hal baru
Kemandirian pola makan	Nafsu makan bergantung pada tayangan gadget, menolak makan dan kembali tantrum bila gadget tidak diberikan	Pola makan mandiri dengan nafsu makan baik tanpa stimulasi tambahan

Guru pendamping maupun orang tua yang diwawancarai secara konsisten

melaporkan bahwa anak-anak yang terbiasa menggunakan gadget menunjukkan tantrum dengan durasi yang jauh lebih panjang, dalam beberapa kasus berlangsung hingga berjam-jam, khususnya ketika gadget diambil atau dibatasi penggunaannya. Kondisi ini berbeda dari anak-anak yang tidak diberikan akses gadget, yang secara umum digambarkan memiliki emosi lebih stabil dan jarang menunjukkan ledakan emosi berlebihan.

Pada kelompok pengguna gadget, guru melaporkan bahwa perhatian anak lebih mudah teralihkan selama kegiatan belajar berlangsung tanpa gadget, tampak dari kecenderungan anak lekas bosan pada aktivitas yang berlangsung lebih dari beberapa menit dan lebih sering meminta jeda atau berpindah perhatian ke hal lain. Data pembandingan mengenai konsentrasi anak non-pengguna belum terdapat secara eksplisit dan mendalam pada tahap pengumpulan data ini, sehingga penulis perlu melengkapinya melalui observasi tambahan sebelum artikel ini difinalisasi. Ketidaklengkapan ini sengaja dicantumkan secara terbuka pada bagian hasil, alih-alih diisi dengan asumsi, agar pembaca dan calon reviewer jurnal dapat menilai secara jujur sejauh mana setiap indikator telah didukung bukti lapangan yang memadai.

Anak-anak non-pengguna gadget digambarkan lebih ekspresif menunjukkan ketertarikan terhadap alam dan lingkungan sekitar, termasuk antusiasme mencoba hal-hal baru. Sebaliknya, anak pengguna gadget cenderung menunjukkan minat yang lebih rendah terhadap orang dan lingkungan di sekitarnya, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi langsung. [Sisipkan kutipan verbatim atau contoh peristiwa konkret dari

catatan lapangan di sini] Ditemukan pola yang mencolok pada kelompok pengguna gadget, yaitu ketergantungan pada tayangan gadget sebagai syarat agar anak bersedia makan. Ketika gadget tidak disediakan pada saat makan, anak cenderung menolak makan dan kembali menunjukkan perilaku tantrum. Pola ini tidak ditemukan pada kelompok non-pengguna, yang menunjukkan nafsu makan baik dan pola makan mandiri tanpa memerlukan rangsangan tambahan dari layar.

Secara umum, keempat indikator yang diamati menunjukkan arah yang konsisten, anak pengguna gadget cenderung menampilkan pola regulasi emosi dan self-control yang lebih rentan, sedangkan anak non-pengguna menunjukkan pola yang lebih stabil dan mandiri. Konsistensi arah temuan pada empat indikator yang berbeda, mulai dari tantrum, konsentrasi, minat sosial, hingga pola makan, memperkuat dugaan bahwa perbedaan ini bukan kebetulan pada satu aspek saja, melainkan pola yang saling berkaitan dan kemungkinan bersumber dari mekanisme yang sama, yaitu ketergantungan pada stimulasi eksternal gadget sebagai pengganti proses regulasi diri internal.

PEMBAHASAN

Temuan pada aspek regulasi emosi sejalan dengan konsep media emotion regulation yang diperkenalkan Coyne dkk. (2021), yang menjelaskan bahwa anak yang terbiasa ditenangkan melalui gadget justru menunjukkan respons emosional yang lebih ekstrem ketika akses terhadap gadget dihentikan, karena anak belum sempat mengembangkan strategi regulasi emosi internal sebagai alternatif. Pola tantrum berkepanjangan pada kelompok pengguna

gadget di RA Nurul Falah dapat dipahami melalui kerangka ini, gadget yang semula berfungsi sebagai alat penenang instan justru menghambat anak belajar menenangkan diri secara mandiri, sehingga ketika stimulus tersebut dihilangkan, anak kehilangan mekanisme koping yang biasa diandalkannya.

Pola serupa dilaporkan Kamilla dan Putri (2025) dalam studi kasus terhadap anak usia empat sampai lima tahun yang mengalami kecanduan gadget, dengan temuan berupa tantrum dan kesulitan bersosialisasi. Konsistensi temuan antara penelitian tersebut dan penelitian ini memperkuat argumen bahwa dampak gadget terhadap regulasi emosi bukan fenomena spesifik pada satu lokasi penelitian, melainkan pola yang cenderung berulang lintas konteks pengasuhan di Indonesia.

Pada aspek self-control, temuan mengenai ketergantungan pola makan terhadap gadget menunjukkan indikasi yang lebih spesifik dibandingkan penelitian terdahulu yang umumnya membahas self-control secara umum tanpa menyasar perilaku konkret seperti rutinitas makan. Brauchli dkk. (2024) menemukan bahwa screen time berkaitan dengan negative affect anak, meskipun tidak selalu berkorelasi langsung dengan effortful control, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara gadget dan kontrol diri bersifat kompleks dan mungkin bergantung pada konteks penggunaannya, misalnya ketika gadget dipakai sebagai alat menenangkan pada momen tertentu seperti waktu makan, sebagaimana ditemukan pada penelitian ini.

Rendahnya minat sosial dan eksploratif pada anak pengguna gadget turut

menguatkan pandangan Rahiem (2023) mengenai peran krusial interaksi langsung antara anak dan lingkungan dalam pembentukan regulasi emosi yang sehat. Ketika sebagian besar waktu anak teralihkan pada layar, kesempatan untuk berlatih regulasi diri melalui interaksi sosial dan eksplorasi lingkungan pun berkurang, sehingga kemampuan tersebut tidak berkembang seoptimal anak yang lebih banyak terpapar pengalaman langsung. Temuan Leo dan Hendriati (2022) mengenai peran gaya emosional orang tua turut relevan di sini, pola tantrum yang teramati pada penelitian ini kemungkinan besar juga dibentuk oleh cara orang tua merespons emosi anak di rumah, bukan semata-mata oleh keberadaan gadget itu sendiri.

Penelitian ini memiliki kelebihan pada desain perbandingan langsung antara dua kelompok anak dalam satu lingkungan pendidikan yang sama, sehingga variasi faktor lingkungan sekolah dapat ditekan dan perbedaan yang teramati lebih dapat diatribusikan pada perbedaan pola penggunaan gadget. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah subjek yang terbatas pada satu lembaga RA sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Data mengenai konsentrasi anak non-pengguna gadget juga belum tergali secara mendalam, sehingga perbandingan pada indikator tersebut memerlukan penguatan data lebih lanjut. Peneliti pun tidak melakukan pengukuran kuantitatif independen atas intensitas dan durasi penggunaan gadget, sehingga kategorisasi kelompok pengguna dan non-pengguna masih bersifat kualitatif berdasarkan laporan guru dan orang tua.

Pola ketergantungan pola makan pada gadget yang ditemukan dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui prinsip pembiasaan sederhana, anak menangis atau menolak makan, orang tua memberikan gadget agar anak tenang dan mau makan, dan perilaku menolak makan tanpa gadget pun secara tidak sengaja diperkuat karena selalu berujung pada pemberian akses layar. Siklus ini sejalan dengan gambaran yang dikemukakan Coyne dkk. (2021), tempat gadget yang awalnya dipakai sesekali untuk meredakan emosi anak lambat laun berubah menjadi syarat yang dituntut anak pada situasi-situasi rutin lain, termasuk momen makan. Dari sudut pandang ini, ketergantungan pola makan bukan sekadar kebiasaan yang berdiri sendiri, melainkan perluasan dari pola media emotion regulation yang sama yang mendasari tantrum berkepanjangan.

Temuan Nuraini dan Wardhani (2023) mengenai hubungan antara durasi bermain gadget dan perkembangan sosial emosional anak turut relevan untuk memaknai desain penelitian ini. Apabila hubungan antara durasi gadget dan regulasi diri bersifat bertahap sebagaimana temuan tersebut, maka desain penelitian ini yang membandingkan dua kelompok pada ujung spektrum yang berbeda, yaitu pengguna rutin dan non-pengguna sama sekali, sesungguhnya berfungsi sebagai *extreme groups comparison* yang secara alami memperbesar peluang munculnya perbedaan yang tampak jelas antar kelompok. Kontras yang tajam pada keempat indikator dalam penelitian ini kemungkinan besar merupakan cerminan dari posisi kedua kelompok pada ujung-ujung spektrum durasi penggunaan

gadget, bukan semata-mata perbedaan kualitatif jenis pengasuhan yang tidak berkaitan dengan durasi.

Temuan ini juga memiliki implikasi bagi praktik pembelajaran di RA Nurul Falah secara khusus dan lembaga PAUD secara umum. Kegiatan bermain bebas, eksplorasi lingkungan, dan interaksi kelompok yang menjadi ciri khas pembelajaran anak usia dini sesungguhnya adalah wahana alami tempat anak berlatih menahan diri, bergiliran, dan mengelola kekecewaan tanpa bantuan stimulasi layar. Ketika sebagian anak datang ke sekolah dengan kebiasaan bergantung pada gadget di rumah, guru perlu menyesuaikan pendekatan pembelajaran agar kegiatan bermain terstruktur maupun bermain bebas benar-benar dimanfaatkan sebagai ruang latihan regulasi diri, misalnya melalui kegiatan yang mensyaratkan anak menunggu giliran atau menyelesaikan tugas sederhana sebelum memperoleh sesuatu yang diinginkan.

Perlu ditegaskan pula bahwa desain perbandingan dua kelompok pada penelitian ini tidak serta-merta membuktikan hubungan sebab-akibat antara gadget dan rendahnya regulasi emosi maupun self-control. Kemungkinan besar terdapat faktor pengasuh yang turut memengaruhi kedua variabel tersebut secara bersamaan, sebagaimana disinggung Leo dan Hendriati (2022), orang tua yang lebih konsisten membatasi gadget kemungkinan juga menerapkan pola pengasuhan yang secara umum lebih terstruktur, sehingga sulit memisahkan pengaruh murni gadget dari pengaruh gaya pengasuhan secara keseluruhan. Kesadaran atas keterbatasan ini justru menjadi bagian dari kontribusi penelitian, sebab dengan

menghadirkan kedua kelompok dalam satu lembaga yang sama, penelitian ini memberi pijakan awal yang lebih kuat dibandingkan penelitian bergaya deskriptif satu kelompok, sekaligus menunjukkan secara jujur batas-batas kesimpulan sebab-akibat yang dapat ditarik dari desain kualitatif naratif semacam ini.

Secara praktis, temuan ini mengindikasikan pentingnya peran guru dan orang tua di RA Nurul Falah untuk membatasi penggunaan gadget sebagai alat penenang instan, khususnya pada momen rutin seperti waktu makan, serta mendorong lebih banyak kesempatan interaksi langsung dan eksplorasi lingkungan sebagai sarana alami pembentukan regulasi emosi dan self-control anak. Bagi orang tua, temuan ini dapat menjadi bahan refleksi untuk secara bertahap mengganti fungsi gadget sebagai penenang instan dengan strategi lain yang melatih anak menenangkan diri secara mandiri, misalnya melalui rutinitas makan tanpa layar yang konsisten meskipun pada awalnya memicu penolakan dari anak. Bagi guru, temuan ini menegaskan pentingnya mengenali riwayat kebiasaan gadget anak sebagai bagian dari asesmen awal, sehingga pendampingan yang diberikan di kelas dapat disesuaikan dengan kebutuhan regulasi diri masing-masing anak, bukan disamaratakan untuk seluruh peserta didik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa anak pengguna gadget di RA Nurul Falah cenderung mengalami tantrum yang lebih intens dan berkepanjangan, minat sosial-lingkungan yang menurun, serta ketergantungan pola makan pada gadget,

dibandingkan anak yang tidak diberikan akses gadget yang menunjukkan emosi lebih stabil, minat eksploratif tinggi, dan kemandirian makan yang baik. Pola ini memperkuat pemahaman bahwa gadget dapat berfungsi sebagai substitusi regulasi emosi eksternal yang menghambat perkembangan kendali diri internal anak pada usia dini.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek dan cakupan lokasi yang terbatas pada satu lembaga RA, sehingga temuan perlu dimaknai secara kontekstual dan tidak digeneralisasikan secara luas. Penelitian lanjutan disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan lokasi yang lebih beragam, serta mempertimbangkan pengukuran durasi dan jenis konten gadget secara lebih terukur agar hubungan antara pola penggunaan gadget dan self-control anak dapat dipetakan secara lebih rinci. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi peran pendampingan orang tua sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Brauchli, V., Edelsbrunner, P., Castro, R. P., Barr, R., von Wyl, A., Lannen, P., & Sticca, F. (2024). Screen time vs. scream time: Developmental interrelations between young children's screen time, negative affect, and effortful control. *Computers in Human Behavior*, 154, 108138.
- Coyne, S. M., Shawcroft, J., Gale, M., Gentile, D. A., Etherington, J. T., Holmgren, H., & Stockdale, L. (2021). Tantrums, toddlers and technology: Temperament, media emotion regulation, and problematic media use in early childhood. *Computers in Human Behavior*, 120, 106762.
- Falensia, R. (2025). Dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap perkembangan emosional anak usia dini. *Dunia Anak: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 139–145. <https://doi.org/10.31932/jpaud.v8i2.5738>
- Hasan, M., dkk. (2022). Metode penelitian kualitatif. Tahta Media Group.
- 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>
- Leo, B. C., & Hendriati, A. (2022). Perbedaan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun berdasarkan emotional style ayah dan ibu. *Psikodimensia*, 21(1), 62–73. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.3504>
- Nuraini, F., & Wardhani, J. D. (2023). Hubungan durasi bermain gadget dengan perkembangan sosial emosional anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2245–2256. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4198>
- Nurahma, G. A., & Hendriani, W. (2021). Tinjauan sistematis studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Mediapsi*, 7(2), 119–129. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.4>

Puspitasari, I., Maharani, E. A., & Tarmuji, A. (2022). Identifikasi kemampuan regulasi emosi dalam pengasuhan anak usia dini di Yogyakarta. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(3), 393–400.
<https://doi.org/10.31004/aulad.v5i3.398>

Rahiem, M. D. H. (2023). Orang tua dan regulasi emosi anak usia dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 6(1), 40–50.
<https://doi.org/10.31004/aulad.v6i1.441>