



ANALISIS DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA DINI (STUDI KASUS PADA KB MEKAR ABADI DESA DADAPAN)

Endang Susilowati¹, Diah Wahyuningsih².

Endangsusilo857@gmail.com¹, diah18@isimupacitan.ac.id².

^{1,2}PIAUD, Institut Studi Islam Muhammadiyah Pacitan, Indonesia.

Korespondensi: endangsusilo857@gmail.com; Telp.: +628385048835

Submit: 29/01/2026

Review: 30/01/2026 s.d 10/02/2026

Publish: 15/02/2026

Abstract

This study aims to analyze the impact of gadget use on emotional regulation in early childhood at Mekar Abadi Playgroup. This research employs a qualitative approach with a case study design. Data were collected through observations of children, interviews with teachers and parents, and documentation. The results indicate that children with high intensity of gadget use tend to have difficulties in controlling their emotions, such as being easily angered, crying excessively, and having difficulty accepting instructions when gadget use is stopped. In addition, children tend to have lower social interaction with peers and prefer playing with gadgets. Based on the findings, it can be concluded that uncontrolled gadget use has an impact on the emotional regulation of early childhood. Therefore, the role of parents and educators is needed to supervise and limit gadget use in order to support optimal emotional development in children.

Keywords: *gadget, emotional regulation, early childhood.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan gadget terhadap regulasi emosi anak usia dini di Kelompok Bermain Mekar Abadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi terhadap anak, wawancara dengan guru dan orang tua, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak dengan intensitas penggunaan gadget yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, seperti mudah marah, menangis berlebihan, dan sulit menerima arahan ketika penggunaan gadget dihentikan. Selain itu, anak juga cenderung kurang berinteraksi dengan teman sebaya dan lebih memilih bermain dengan gadget. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol berdampak pada kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Oleh karena itu, diperlukan peran orang tua dan pendidik dalam mengawasi serta membatasi penggunaan gadget agar perkembangan emosional anak dapat berkembang secara optimal.

Kata kunci: *gadget, regulasi emosi, anak usia dini.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi pada era digital saat ini membuat penggunaan gadget semakin meningkat, termasuk pada anak usia dini. Gadget sering dimanfaatkan anak sebagai sarana hiburan seperti menonton video atau bermain permainan digital. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perkembangan sosial dan emosional (Ramadani et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi dapat memengaruhi perkembangan emosi dan perilaku sosial anak (Putri & Lestari, 2024; Sari & Rahmawati, 2023).

Selain itu, intensitas penggunaan gadget yang tinggi juga dapat mengurangi waktu anak untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitarnya, sehingga berpotensi menghambat perkembangan keterampilan sosial anak (Sari & Rahmawati, 2023). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Razali et al (2024) menyatakan bahwa penggunaan gadget pada anak usia dini juga berpotensi menyebabkan anak menjadi kurang mampu dalam mengelola emosi serta cenderung menarik diri dari interaksi sosial apabila digunakan secara berlebihan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa paparan media digital secara berlebihan dapat memengaruhi perilaku dan kestabilan emosi anak usia dini (Domoff et al., 2020).

Anak usia dini berada pada masa perkembangan yang sangat penting dalam pembentukan kemampuan sosial dan emosional, salah satunya adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi (Kamilla & Putri, 2024). Kemampuan ini berperan penting dalam membantu anak berinteraksi dengan lingkungan dan mengontrol perilakunya.

Kemampuan regulasi emosi yang baik akan membantu anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial serta membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya (Gross, 2023). Sebaliknya, anak yang memiliki regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku dan beradaptasi dengan lingkungan (Wulandari, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat berdampak pada perkembangan sosial emosional anak, seperti

berkurangnya interaksi sosial serta munculnya perilaku mudah marah atau frustrasi ketika keinginannya tidak terpenuhi (Nurbani & Mashudi, 2022). Anak yang terlalu sering menggunakan gadget juga cenderung lebih memilih bermain secara individual dibandingkan berinteraksi dengan teman sebaya.

Temuan lain menunjukkan bahwa anak dengan penggunaan gadget yang tinggi lebih rentan mengalami perilaku tantrum dan kesulitan dalam mengontrol emosi ketika akses terhadap gadget dibatasi (Kamilla & Putri, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget memiliki keterkaitan dengan kemampuan regulasi emosi anak.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti, ditemukan beberapa anak yang menunjukkan kesulitan dalam mengontrol emosi, seperti mudah marah, menangis berlebihan, dan sulit menerima arahan ketika penggunaan gadget dihentikan. Anak juga terlihat lebih tertarik bermain dengan gadget dibandingkan melakukan aktivitas bermain di luar bersama teman sebaya. Fenomena ini menunjukkan adanya dugaan keterkaitan antara penggunaan gadget dengan kemampuan regulasi emosi anak usia dini.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yang dilakukan di Kelompok Bermain Mekar Abadi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dengan guru dan orang tua, serta dokumentasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak penggunaan gadget terhadap regulasi emosi anak usia dini di Kelompok Bermain Mekar Abadi.

LANDASAN TEORI

1. Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada rentang usia 0–6 tahun yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Masa anak usia dini sering disebut sebagai *golden age* karena pada tahap ini perkembangan kognitif, sosial, bahasa, dan emosional anak berlangsung sangat pesat dan menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya (Rais & Haddar, 2023; BPS, 2023).

Pada tahap ini anak mulai belajar mengenali lingkungan sekitarnya serta mengembangkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Selain itu,

perkembangan yang terjadi pada masa ini bersifat fundamental dan akan memengaruhi perkembangan anak pada tahap selanjutnya (Sari & Rahmawati, 2023). Oleh karena itu, stimulasi yang tepat sangat diperlukan agar perkembangan anak dapat berlangsung secara optimal.

2. Regulasi Emosi pada Anak Usia Dini

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi (Kamilla & Putri, 2024). Pada anak usia dini, regulasi emosi terlihat melalui kemampuan anak dalam mengendalikan kemarahan, menenangkan diri ketika menghadapi masalah, serta mengekspresikan perasaan secara wajar. Selain itu, regulasi emosi juga mencakup kemampuan anak dalam mengenali emosi diri sendiri dan memahami emosi orang lain sebagai bagian dari perkembangan sosial emosional (Gross, 2023). Kemampuan ini berkembang seiring dengan pengalaman anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Kemampuan regulasi emosi sangat penting karena berpengaruh terhadap perkembangan sosial anak. Anak yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mudah berinteraksi dengan teman sebaya serta mampu mengikuti aturan dalam lingkungan sosialnya (Kamilla & Putri, 2024). Sebaliknya, anak yang memiliki kesulitan dalam mengontrol emosi cenderung menunjukkan perilaku mudah marah, menangis berlebihan, serta mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan (Wulandari, 2023).

3. Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini

Gadget merupakan perangkat teknologi modern yang dapat digunakan untuk berbagai aktivitas seperti komunikasi, hiburan, maupun akses informasi. Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan gadget pada anak usia dini semakin meningkat karena kemudahan akses serta banyaknya aplikasi dan permainan digital yang menarik bagi anak (Lutfitasari et al., 2024).

Selain itu, perkembangan teknologi digital juga menyebabkan anak semakin mudah terpapar media sejak usia dini, baik melalui smartphone, tablet, maupun perangkat lainnya (Livingstone et al., 2021). Kondisi ini menjadikan gadget sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari anak.

Meskipun gadget dapat memberikan manfaat sebagai media pembelajaran dan hiburan, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan anak. Anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung memiliki keterbatasan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar serta mengalami penurunan aktivitas fisik dan sosial (Ramadani et al., 2023).

Hal ini juga didukung penelitian lain, bahwa paparan media digital sejak usia dini juga berpengaruh terhadap perkembangan perilaku dan kognitif anak. Anak yang terlalu sering terpapar media cenderung mengalami kesulitan dalam mengalihkan perhatian ke aktivitas non-digital serta menunjukkan ketergantungan terhadap perangkat digital (Barr et al., 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget yang tinggi berkaitan dengan menurunnya keterampilan sosial serta meningkatnya perilaku pasif pada anak (Coyne et al., 2021).

4. Dampak Penggunaan Gadget terhadap Regulasi Emosi Anak

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat memengaruhi perkembangan sosial dan emosional anak. Anak yang terlalu sering bermain gadget cenderung lebih mudah merasa frustrasi dan menunjukkan perilaku tantrum ketika keinginannya tidak terpenuhi (Nurbani & Mashudi, 2022).

Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat memengaruhi kestabilan emosi serta meningkatkan risiko munculnya perilaku sosial yang kurang adaptif pada anak (Hidayati, 2023). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rohana dan Reswita (2025) bahwa penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat berdampak pada menurunnya kemampuan interaksi sosial, empati, serta kemampuan regulasi emosi anak usia dini.

Hal ini terjadi karena anak lebih terbiasa mendapatkan stimulasi instan dari permainan digital sehingga kesulitan mengontrol emosi ketika menghadapi situasi di dunia nyata. Selain itu, paparan media digital yang berlebihan juga dapat memengaruhi kestabilan emosi serta meningkatkan risiko perilaku agresif pada anak (Domoff et al., 2020).

Berkurangnya interaksi sosial akibat penggunaan gadget juga dapat memengaruhi kemampuan anak dalam memahami emosi diri maupun orang lain.

Padahal interaksi dengan lingkungan dan teman sebaya merupakan salah satu cara penting bagi anak untuk belajar mengelola emosi secara sehat (Gross, 2023).

5. Urgensi Penelitian

Fenomena meningkatnya penggunaan gadget pada anak usia dini menimbulkan kekhawatiran terhadap perkembangan sosial dan emosional anak, khususnya dalam kemampuan regulasi emosi. Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial emosional anak secara umum. Namun penelitian yang secara khusus menganalisis dampak penggunaan gadget terhadap regulasi emosi anak usia dini melalui pendekatan kualitatif masih terbatas.

Selain itu, sebagian besar penelitian yang ada lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum menggambarkan secara mendalam kondisi nyata yang terjadi pada anak dalam kehidupan sehari-hari (Sari & Rahmawati, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai bagaimana penggunaan gadget dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi anak usia dini.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi orang tua dan pendidik mengenai pentingnya pengawasan penggunaan gadget serta mendorong penerapan pola penggunaan gadget yang lebih bijak pada anak. Sebagai alternatif solusi, orang tua dan pendidik perlu memberikan batasan waktu penggunaan gadget serta mendorong anak untuk melakukan aktivitas bermain secara langsung bersama teman sebaya (WHO, 2020).

Dalam penelitian ini, solusi yang dipilih adalah melakukan analisis terhadap dampak penggunaan gadget terhadap regulasi emosi anak usia dini melalui pendekatan studi kasus sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus/deskriptif. Rancangan ini dipilih untuk mendapatkan gambaran mendalam mengenai fenomena yang diteliti melalui interaksi langsung di lapangan. Subjek dalam penelitian ini yaitu murid KB Mekar Abadi sebanyak 10 anak. Informasi

diambil dari guru kelas yang berinteraksi harian dengan anak dan orang tua guna mendapatkan data mengenai perkembangan anak di lingkungan rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Intensitas Penggunaan Gadget dan Pola Emosi Anak

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua, diperoleh data bahwa sebagian anak menggunakan gadget dengan durasi yang bervariasi, yaitu antara 2 hingga lebih dari 5 jam per hari. Anak dengan durasi penggunaan gadget yang lebih tinggi cenderung menunjukkan respons emosional yang lebih intens, terutama ketika akses terhadap gadget dihentikan.

Orang tua menyatakan bahwa anak sering menunjukkan perilaku seperti marah, menangis, bahkan tantrum ketika tidak diperbolehkan menggunakan gadget. Selain itu, beberapa anak juga menunjukkan ketergantungan terhadap gadget sebagai sarana hiburan utama, sehingga sulit beralih ke aktivitas lain.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya perilaku emosional negatif pada anak, seperti mudah marah dan kesulitan dalam mengontrol emosi (Kamilla & Putri, 2024; Domoff et al., 2020).

2. Respons Anak terhadap Penghentian Penggunaan Gadget

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa terdapat perbedaan respons anak ketika penggunaan gadget dihentikan. Sebagian anak mampu menerima arahan dengan baik setelah diberikan penjelasan, namun terdapat anak yang menunjukkan penolakan secara emosional. Bentuk respons tersebut antara lain:

- a. Menangis secara berlebihan.
- b. Marah dan menolak arahan.
- c. Menarik diri dari lingkungan sekitar.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan berkaitan dengan munculnya gangguan emosi seperti mudah marah, cemas, dan frustrasi pada anak usia dini (Rozeva, 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi anak dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan gadget, terutama dalam hal toleransi terhadap frustrasi. Anak yang terbiasa dengan stimulasi instan dari gadget cenderung memiliki tingkat toleransi frustrasi yang rendah sehingga sulit mengendalikan emosi ketika keinginannya tidak terpenuhi (Gross, 2023; Nurbani & Mashudi, 2022).

3. Peran Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa tidak semua orang tua memiliki aturan yang jelas terkait penggunaan gadget pada anak. Sebagian orang tua memberikan kebebasan penggunaan gadget tanpa batasan waktu, sementara sebagian lainnya telah menerapkan aturan durasi penggunaan.

Anak yang mendapatkan pengawasan dan batasan dari orang tua cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan anak yang menggunakan gadget tanpa kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa peran orang tua sangat penting dalam mengontrol dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosi anak.

Temuan ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa pengawasan orang tua terhadap penggunaan media digital dapat membantu anak dalam mengembangkan kontrol diri dan perilaku yang lebih adaptif (Livingstone et al., 2021).

4. Dinamika Perilaku Sosial-Emosional Anak di Sekolah

Berdasarkan hasil observasi langsung, ditemukan variasi perilaku yang signifikan dalam interaksi sosial anak. Sebagian besar anak menunjukkan reaksi emosional yang wajar saat menghadapi masalah. Namun, terdapat fenomena khusus pada 1-2 anak yang menunjukkan hambatan serius dalam regulasi diri (*self-regulation*).

Hal ini terlihat dari ketidakmampuan mereka untuk menunggu giliran saat bermain, yang memicu konflik antarteman. Data observasi mencatat tiga pola reaksi anak saat keinginan mereka tidak terpenuhi, yaitu reaksi eksternalisasi, emosional, dan internalisasi.

Dalam situasi tantrum, peneliti mengamati bahwa beberapa anak mampu menenangkan diri setelah mendapatkan arahan dan validasi emosi dari guru, namun anak dengan intensitas tantrum tinggi memerlukan waktu lebih lama dan penanganan yang lebih kompleks. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi anak berbeda-beda dan dipengaruhi oleh pengalaman serta lingkungan sosialnya (Wulandari, 2023).

5. Korelasi Penggunaan Gadget di Rumah dengan Fokus dan Interaksi

Melalui teknik triangulasi data, ditemukan hubungan antara pola penggunaan gadget di rumah dengan perilaku anak di sekolah. Anak yang tidak dibatasi penggunaan gadgetnya cenderung menunjukkan sikap apatis dan kurang fokus dalam kegiatan pembelajaran. Sebaliknya, anak dengan durasi penggunaan gadget yang terbatas menunjukkan kemampuan fokus yang lebih baik.

Selain itu, anak yang memiliki intensitas penggunaan gadget tinggi cenderung meniru perilaku yang mereka lihat dari layar, termasuk penggunaan bahasa yang kurang sesuai serta kesulitan dalam mengontrol emosi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan media digital yang berlebihan dapat memengaruhi perhatian, perilaku, serta interaksi sosial anak (Coyne et al., 2021).

6. Resiliensi dan Stimulus Sosial

Meskipun pengaruh gadget cukup dominan, penelitian ini juga menemukan adanya aspek resiliensi pada sebagian anak. Terdapat kelompok anak yang mampu secara adaptif beralih ke permainan fisik saat gadget tidak tersedia atau ketika ada ajakan langsung dari teman sebaya.

Hal ini menunjukkan bahwa dorongan untuk berinteraksi sosial masih ada, namun sering kali terhambat oleh daya tarik konten digital yang lebih instan dan menarik bagi mereka. Interaksi sosial secara langsung tetap menjadi faktor penting dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara optimal (Yuliana, 2023).

7. Strategi Intervensi Guru

Sebagai langkah mitigasi, ditemukan bahwa teknik validasi emosi yang dilakukan guru di sekolah menjadi instrumen krusial. Dengan mendekati anak secara persuasif dan mengajak berdialog tentang perasaan mereka, guru berhasil membantu anak mengubah ledakan emosi (*tantrum*) menjadi komunikasi verbal yang lebih konstruktif. Strategi ini menunjukkan bahwa peran guru dalam memberikan dukungan emosional sangat penting dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget memiliki pengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Anak dengan intensitas penggunaan gadget yang tinggi cenderung menunjukkan kesulitan dalam mengontrol emosi, seperti mudah marah, menangis berlebihan, serta mengalami tantrum ketika akses terhadap gadget dihentikan. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga berdampak pada menurunnya interaksi sosial anak serta kemampuan fokus dalam kegiatan pembelajaran.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pola penggunaan gadget di rumah berpengaruh terhadap perilaku anak di sekolah. Anak yang tidak mendapatkan batasan dalam penggunaan gadget cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan anak yang mendapatkan pengawasan dari orang tua. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam mengontrol durasi dan penggunaan gadget pada anak.

Meskipun demikian, sebagian anak masih menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik melalui interaksi sosial langsung dengan teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa stimulasi lingkungan tetap berperan penting dalam membantu perkembangan regulasi emosi anak. Selain itu, strategi guru dalam memberikan validasi emosi juga terbukti efektif dalam membantu anak mengelola emosinya secara lebih baik.

Dengan demikian, diperlukan kerja sama antara orang tua dan pendidik dalam mengawasi penggunaan gadget serta memberikan stimulasi sosial yang tepat agar perkembangan emosional anak usia dini dapat berkembang secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil anak usia dini 2023*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id>
- Barr, R., Lauricella, A., Zack, E., & Calvert, S. L. (2020). Infant and early childhood exposure to media. *Annual Review of Developmental Psychology, 2*, 247-270.
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2021). Does time spent using social media impact mental health? *Developmental Psychology, 57*(5), 1-15.

- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Foley, R. P., & Maffett, A. (2020). Excessive use of mobile devices and children's emotional regulation. *Psychology of Popular Media*, 9(2), 1–10.
- Gross, J. J. (2023). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Frontiers in Psychology*, 14, 1109786. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1109786>
- Hidayati, L. (2023). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Kamilla, K. N., & Putri, A. A. P. (2024). Dampak kecanduan gadget pada kemampuan regulasi emosi anak usia 4–5 tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*.
- Livingstone, S., Mascheroni, G., & Staksrud, E. (2021). European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future. *Journal of Children and Media*, 15(2), 1–16.
- Lutfitasari, W. R., Hudaya, I., Astuti, Y., & Meiranny, A. (2024). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial dan emosional anak usia dini: suatu tinjauan literatur sistematis. *Jurnal Penelitian Inovatif*.
- Nurbani, R. R., & Mashudi, E. A. (2022). Ketergantungan gadget terhadap perkembangan sosial emosional anak usia 5–6 tahun. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*.
- Putri, N. A., & Lestari, D. (2024). Hubungan intensitas penggunaan gadget dengan perkembangan emosi anak usia dini. *Jurnal Obsesi*, 8(1), 45–55.
- Ramadani, F., Khodijah, S., Rizki, C. A., & Hasanuddin, M. (2023). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia 3–6 tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Rais, M., & Haddar, G. A. (2023). Perkembangan anak usia dini pada masa golden age. *Jurnal Golden Age*, 7(1), 1–10.
- Razali, N., et al. (2024). Relationship of gadget and socioemotional development in children. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*.
- Rohana, & Reswita. (2025). Pedagogical insights into the impact of gadget use on social-emotional development in early childhood. *International Journal of Pedagogy*.
- Rozeva, S. (2024). Exploring the association between gadget use and emotional disturbances in preschool children. *Genius Journal*.
- Sari, D., & Rahmawati, I. (2023). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku anak usia dini. *Jurnal Obsesi*.
- Wulandari, R. (2023). Dampak screen time terhadap perkembangan emosi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. WHO.

Yuliana, S. (2023). Perkembangan sosial emosional anak usia dini di era digital. *Jurnal PAUD Indonesia*.