



Pembatasan Penggunaan Gadget untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional Pada Anak



Tri Istikomah^{1*}, Siti Muntomimah¹, Choirul Huda¹



¹ PG PAUD, Universitas PGRI Kanjuruhan, Indonesia

* corresponding author: triistiomah@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: 26-Jun-2025

Revised: 10-Jul-2025

Accepted: 20-Jul-2025

Kata Kunci

Anak Usia Dini;

Gawai;

Sosial Emosional

Keywords

Children;

Gadget;

Social Emotional

ABSTRACT

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial emosional anak. Menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), model Kemis dan Mc Taggart, ada 4 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Penelitian tindakan kelas dilaksanakan di kelas B2 sejumlah 16 anak. Hasil analisis menunjukkan bahwa dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial emosional anak di TKMNU 8 Darussalam Sitirejo Wagir terdiri dari dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif penggunaan gadget yaitu meningkatkan kemampuan anak dalam mengakses informasi dan pengetahuan. Sedangkan dampak negatif penggunaan gadget yaitu anak lebih mudah marah, susah diatur, disiplin anak berkurang dan tidak mau bersosialisasi, dilakukan dengan memberikan buku kegiatan yang berbasis keluarga untuk siklus 1 dengan tema malam tanpa gadget. Untuk siklus 2 diberikan buku kegiatan berbasis keluarga dengan tema aku senang tanpa gadget. Setelah dilakukan strategi pembatasan penggunaan gadget terdapat perubahan sosial emosional anak yakni kemampuan sosial emosional anak mulai ada peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2. Kompetensi Dasar anak memiliki perilaku yang mencerminkan sikap kerjasama dengan indikator perilaku anak yang bisa menerima perbedaan teman dengan dirinya, pada pra tindakan sebesar 31,25%. Setelah tindakan siklus 1 meningkat menjadi 40,63%. Sedangkan pada siklus 2 mencapai 68,75%. Hal ini menunjukkan bahwa sosial emosional anak (77,08%) sudah melebihi indikator.

The aim of this study is to examine the effect of gadget use on children's social-emotional development. The study employed a Classroom Action Research (CAR) method using the Kemmis and McTaggart model, which involves four stages: planning, action, observation, and reflection. The research was conducted in Class B2 with a total of 16 children. The analysis results show that gadget use has both positive and negative impacts on the social-emotional development of children at TKM NU 8 Darussalam Sitirejo Wagir. The positive impact includes enhancing children's ability to access information and knowledge. However, the negative impacts include increased irritability, difficulty in being managed, decreased discipline, and reluctance to socialize with peers. The intervention involved providing a family-based activity book in cycle 1 with the theme "A Gadget-Free Night" for six days. In cycle 2, a new family-based activity book was introduced with the theme "Happy Without Gadgets", also for six days. Following this intervention to limit gadget usage, improvements were observed in the children's social-emotional abilities, particularly from cycle 1 to cycle 2. The children's basic competency in demonstrating cooperative behavior was assessed using an indicator that measured their ability to accept differences among peers. In the pre-action stage, this competency was achieved by 31.25% of the children. After cycle 1, it increased to 40.63%, and in cycle 2, it reached 68.75%. These results indicate that the children's social-emotional development (77.08%) had exceeded the expected performance indicator.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Di era modern yang sarat dengan teknologi, anak-anak usia 5–6 tahun semakin sering menggunakan gadget sebagai bagian dari rutinitas harian mereka. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran terhadap pengaruhnya terhadap perkembangan sosial dan emosional anak pada usia dini (Nurbani & Mashudi, 2023).

Masa usia dini atau golden age adalah periode usia 0–6 tahun, yang menjadi tahap emas pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada masa ini terjadi kemajuan yang sangat pesat (Fuadia, 2022). Dari sudut pandang psikologis, masa kanak-kanak dikenal sebagai usia cemerlang, di mana anak memiliki rasa ingin tahu tinggi dan aktif mencari tahu hal-hal yang belum diketahuinya (Jalilah, 2021).

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa selama empat tahun pertama kehidupan, anak telah mengembangkan sekitar 50% dari kemampuan intelektualnya, dan ketika mencapai usia delapan tahun, otaknya sudah berkembang hingga 80% dari kapasitas maksimalnya. Masa ini merupakan periode sensitif bagi anak, di mana seluruh aspek perkembangan seperti kognitif, bahasa, fisik motorik, sosial-emosional, serta nilai agama dan moral berkembang pesat dan akan memengaruhi tahap perkembangan selanjutnya (Apriani dkk, 2022).

Pemberian stimulasi yang tepat pada tahap-tahap awal ini sangat penting guna mendukung perkembangan optimal, mengingat otak anak akan mencapai kematangan sepenuhnya sekitar usia 18 tahun (Amini dkk, 2024). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 13–18% anak di Indonesia mengalami gangguan tumbuh kembang, dan 9,5–14,2% di antaranya memiliki masalah sosial-emosional. Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi ini adalah kebiasaan anak bermain gadget (Karimaturrizza & Fadhillah, 2022).

Perkembangan sosial-emosional merupakan gabungan dari dua aspek yang saling berkaitan, yaitu sosial dan emosional, sehingga keduanya sering disebut secara bersamaan (Yenti, 2021). Deotama & Lestari (2021), berpendapat bahwa perkembangan sosial emosional terdiri dari dua aspek utama yaitu perkembangan sosial dan perkembangan emosional. Perkembangan sosial merupakan suatu proses internal dalam diri anak yang mencakup kemampuan untuk mengenali diri sendiri, memahami orang lain, serta hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya.

Perkembangan sosial-emosional anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti hereditas, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, masyarakat, jenis kelamin, serta kondisi fisik dan psikis anak. Setiap anak memiliki faktor dominan yang berbeda, sehingga karakter sosial-emosional mereka pun berkembang secara unik (Aurora dkk, 2024). Dalam hal ini juga keluarga, sebagai lingkungan pertama bagi anak, memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan sosial-emosional anak secara optimal (Rahmi dkk, 2022).

Menurut Dodge dkk, terdapat tiga tujuan utama dalam perkembangan sosial-emosional: (1) Memahami diri sendiri dan mampu menjalin hubungan dengan orang lain; (2) Bertanggung jawab atas diri sendiri, termasuk mengikuti aturan, menghargai orang lain, dan memiliki inisiatif; (3) Menunjukkan perilaku sosial seperti empati, berbagi, dan menunggu giliran (Putra, 2022).

Periode prasekolah merupakan periode sensitif untuk pengembangan keterampilan prososial, dimana relatif sedikit yang diketahui tentang proses mendorong dan menghambat perkembangan prososial selama periode ini (Oktilenia & Zulkarnaen, 2024). Menurut Daniel Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain, kecerdasan ini memiliki pengaruh yang jauh lebih besar daripada kecerdasan intelektual dalam menentukan siapa yang akan menjadi bintang dalam bidang apapun. Oleh karena itu, perkembangan emosional memiliki pengaruh yang tergolong besar pada tingkat kesuksesan hidup seseorang (Listianingsih & Supriyadi, 2024).

Di sisi lain, emosi menjadi fokus perhatian banyak psikolog karena merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Sukmadinata, misalnya, mendefinisikan emosi sebagai gabungan berbagai perasaan dengan intensitas tinggi yang mampu memicu gejolak batin. Emosi adalah perasaan yang kuat dan intens yang muncul sebagai respons terhadap seseorang atau suatu peristiwa tertentu (Amri dkk, 2020). Perkembangan sosial-emosional yang terganggu sejak usia dini diperkirakan menjadi faktor pemicu munculnya berbagai perilaku menyimpang, seperti tindakan agresif, seks bebas, kenakalan remaja, dan penyalahgunaan obat-obatan (Rahmawati & Latifah, 2020).

Gadget adalah istilah dari bahasa Inggris yang merujuk pada perangkat elektronik berukuran kecil dengan fungsi khusus tertentu (Sugiarti & Andyanto, 2022). Gadget merupakan hasil inovasi teknologi yang diciptakan manusia untuk mempermudah berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Gadget mencakup berbagai perangkat elektronik seperti komputer atau laptop, tablet, serta telepon seluler atau smartphone (Rahayu dkk, 2025). Secara umum, perangkat ini memiliki beragam manfaat, baik manfaat utama (fungsi primer) maupun manfaat tambahan (fungsi sekunder). Banyaknya manfaat dari smartphone serta perkembangannya zaman yang terus bergerak maju mendorong manusia untuk menggunakannya secara rutin setiap hari (Chairunissa, 2024).

Pesatnya penggunaan perangkat elektronik memang memberikan banyak manfaat, namun juga membawa dampak negatif yang berpotensi menjadi beban, khususnya bagi anak-anak (Mahendra, 2023). Kemajuan teknologi membuka peluang besar bagi peningkatan kemampuan intelektual anak.

Dengan kemudahan akses internet, anak-anak kini dapat memperoleh informasi dan berbagai sumber pembelajaran yang sebelumnya sulit dijangkau (Rawanita & Mardhiah, 2024). Penggunaan gadget yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap interaksi sosial anak (Yuyuk dkk, 2023). Penggunaan gadget secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini, karena anak cenderung menjadi lebih pendiam, menarik diri dari lingkungan sosial, mudah marah, serta enggan melakukan aktivitas lain di luar penggunaan gadget (Juraidah dkk, 2024).

Anak usia 5-6 tahun lebih suka bermain gadget daripada bermain secara tradisional dengan teman sebayanya (Kamalia & Adawiyah, 2024). Mereka yang seharusnya sedang berada pada fase aktif dalam bersosialisasi dan membangun emosi yang stabil, justru banyak menghabiskan waktu dengan gadget, terutama di rumah.

Anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung menunjukkan sikap murung dan bisa merasa terganggu atau tidak nyaman ketika orang lain, termasuk orang tua, mencoba berkomunikasi atau melakukan interaksi fisik, terutama saat anak sedang asyik bermain game di gadget (Lusiana, dkk). Sikap acuh terhadap lingkungan sekitar dapat membuat seseorang merasa terpisah dari teman-temannya dan bahkan tersisih dalam pergaulan (Oktafia dkk, 2022).

Anak usia dini memiliki kemampuan meniru yang sangat tinggi. Mereka seringkali lebih bijak dari yang disadari orang dewasa, sehingga tidak boleh dianggap remeh. Namun, yang memprihatinkan adalah kebiasaan sebagian orang tua menggunakan perangkat elektronik hanya untuk mengalihkan perhatian anak-anak mereka (Putri & Khadijah, 2024). Para ahli menyarankan agar anak bermain gadget hanya 1–2 jam per hari, tergantung usianya. Anak di bawah 2 tahun sebaiknya tidak terpapar gadget sama sekali, sedangkan anak usia 2–5 tahun disarankan maksimal 1 jam per hari dengan pengawasan orang tua (Magdalena dkk, 2021).

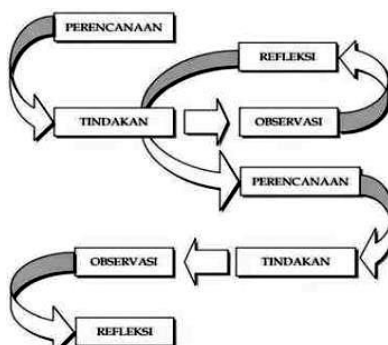
Berdasarkan pengamatan peneliti di TKM NU 8 Darussalam Sitirejo Wagir, kemampuan sosial emosional anak disekolah masih rendah. Hasil pengamatan dari peneliti terdapat anak yang masih terlambat datang ke sekolah, anak mudah marah, dan ada anak yang suka

menyendiri. Penyebab dari perilaku anak disebabkan dari kebiasaan anak yang selalu main gadget di rumah tanpa batasan dan pengawasan dari orang tua sehingga mempengaruhi perilaku anak ketika di sekolah. Penggunaan gadget dalam durasi yang berlebihan akibat kurangnya pengawasan orang tua dapat memicu berbagai masalah, salah satunya adalah terganggunya perkembangan emosional anak (Muawanah dkk, 2022).

Penelitian yang ada sebagian besar fokus pada dampak penggunaan gadget tanpa ada solusi untuk mengatasinya. Penelitian juga hanya seputar bagaimana orang tua menyikapi dampak penggunaan gadget. Belum ada strategi di lingkungan PAUD untuk mengatasi hal tersebut. Perilaku anak di sekolah juga disebabkan oleh kebiasaan anak ketika di rumah. Hal ini menjadi dasar pentingnya strategi pembatasan penggunaan gadget untuk mengisi kesenjangan tersebut, karena belum ditemukan penelitian yang secara sistematis merancang dan menerapkan strategi pembatasan penggunaan gadget sebagai intervensi untuk meningkatkan kemampuan sosial emosional anak usia dini.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas atau *Classroom Action Research*, model Kemmis dan McTaggart. Desain penelitian Kemmis dan McTaggart berbentuk siklus sistim spiral yang dilakukan secara berulang. Pelaksanaan siklus menggunakan sisitem siklus spiral seperti gambar berikut ini.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas Model Spiral Kemmis dan McTaggart

Tahap 1: Perencanaan

- Mengidentifikasi permasalahan yang muncul yang berkaitan dengan pembelajaran.
- Menentukan tujuan tindakan yang akan dilakukan.
- Membuat strategi, metode, menyiapkan media dan bahan ajar yang dibutuhkan.
- Menyusun instrumen pengumpulan data seperti lembar observasi, wawancara, dan catatan anekdot.

Tahap 2: Pelaksanaan

Pelaksanaan adalah tindakan yang dilakukan terhadap rencana yang telah dibuat Pelaksanaan yang dilakukan bertujuan untuk melaksanakan intervensi nyata di kelas untuk melihat apakah strategi yang telah dibuat efektif dalam mengatasi permasalahan yang terjadi. Hal – hal yang dilakukan antara lain:

- Guru menjelaskan tentang akibat bermain gadget yang dilakukan anak di rumah.
- Memberikan kegiatan di sekolah yang berkolaborasi dengan teman.
- Memberikan arahan kepada anak memilih kegiatan yang disukai untuk dilakukan di rumah bersama keluarga agar anak melupakan sejenak kegiatan bermain gadget di rumah.

Tahap 3: Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap objek atau fenomena yang diteliti (Rizaldi dkk, 2024). Peneliti dibantu kolaborator mengamati dan menilai keaktifan anak dalam kegiatan mengurangi penggunaan gadget jika dirumah. Instrumen yang dibutuhkan selama observasi seperti lembar observasi, jurnal guru, atau dokumentasi. Observasi bertujuan mengumpulkan data agar bisa diketahui sejauh mana tindakan yang dilakukan berjalan efektif.

Tahap 4: Refeksi

Refleksi adalah menganalisis dan mengevaluasi tindakan sesuai hasil observasi untuk mengetahui perkembangan sosial-emosional anak setelah pelaksanaan strategi. Peneliti merefleksikan keberhasilan dan hambatan yang terjadi selama proses berlangsung. Tujuan refleksi adalah untuk menilai efektivitas tindakan sehingga dapat menentukan apakah tindakan perlu diperbaiki, dilanjutkan, atau perlu dimodifikasi lagi untuk siklus berikutnya. Apabila dalam siklus 1 ada indikator yang belum tercapai, maka akan dilanjutkan dengan memberikan perlakuan tambahan pada siklus berikutnya.

Instrumen penelitian merupakan alat untuk mengumpulkan data penelitian. Pembuatan instrumen penelitian ini berdasarkan pada lingkup perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun. 1) Lingkup kesadaran diri yaitu mengenal perasaan sendiri dan mengelolanya secara wajar (mengendalikan diri secara wajar). 2) Lingkup perkembangan rasa tanggung jawab untuk diri sendiri dan tanggung jawab yaitu menaati aturan kelas (kegiatan, aturan). 3) Lingkup perkembangan perilaku prososial yaitu bermain dengan teman sebaya.

Indikator dalam penelitian ini dikembangkan dan dijadikan pedoman observasi pada tabel seperti di bawah ini.

Tabel 1. Indikator kegiatan observasi

Kompetensi Dasar	Indikator	Kegiatan
2.10 Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap kerjasama	Perilaku anak yang menerima perbedaan teman dengan dengan dirinya	Anak mau bermain dengan teman sebaya
2.12 Memiliki perilaku yang teman mencerminkan sikap tanggung jawab	Mengikuti aturan yang telah ditetapkan	Anak mampu mematuhi aturan agar tidak terlambat datang ke sekolah
3.13 – 3.14 Mengenal emosi diri dan orang lain – Menunjukkan reaksi emosi diri secara wajar	Menunjukkan reaksi emosi diri secara wajar	Anak mampu mengendalikan diri saat marah

Lembar observasi dalam penelitian ini berisi tentang hal yang diamati oleh guru atau orang tua ketika pembatasan penggunaan gadget dilakukan untuk memperoleh data kemampuan sosial emosional anak yang berupa *checklist* (v) berdasarkan tingkat pencapaian dengan level 1, 2, 3, 4.

Bentuk Rubrik penilaian Sosial emosional anak pada penelitian ini dengan kriteria: 1) BB (Belum Berkembang), 2 MB (Mulai Berkembang), 3) BSH (Berkembang Sesuai Harapan), 4) BSB (Berkembang Sangat Baik), seperti pada tabel berikut.

Tabel 2. Rubrik Penilaian Sosial Emosional Anak

Kompetensi Dasar	Indikator yang diamati	Level	Kriteria	Kegiatan
2.10 Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap kerjasama	Perilaku anak yang menerima perbedaan teman dengan dengan dirinya	4	BSB	Anak mau bermain dengan teman sebaya
		3	BSH	
		2	MB	
		1	BB	
2.12 Memiliki perilaku yang teman mencerminkan sikap tanggung jawab	Mengikuti aturan yang telah ditetapkan	4	BSB	Anak mampu mematuhi aturan agar tidak terlambat datang ke sekolah
		3	BSH	
		2	MB	
		1	BB	
3.13 – 3.14 Mengenal emosi diri dan orang lain – Menunjukkan reaksi emosi diri secara wajar	Menunjukkan reaksi emosi diri secara wajar	4	BSB	Anak mampu mengendalikan diri saat marah
		3	BSH	
		2	MB	
		1	BB	

Pedoman wawancara dilakukan peneliti agar lebih terarah dalam melakukan wawancara terhadap anak kelompok B2 pada saat kegiatan. Wawancara juga dilakukan dengan orang tua sebagai pengamat kegiatan anak saat di rumah dalam strategi pembatasan penggunaan gadget di rumah.

Tabel 3. Kisi-kisi wawancara

Kompetensi Dasar	Indikator	Kegiatan
2.10 Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap kerjasama	Perilaku anak yang menerima perbedaan teman dengan dengan dirinya	Anak mau bermain dengan teman sebaya
2.12 Memiliki perilaku yang teman mencerminkan sikap tanggung jawab	Mengikuti aturan yang telah ditetapkan	Anak mampu mematuhi aturan agar tidak terlambat datang ke sekolah
3.13 – 3.14 Mengenal emosi diri dan orang lain – Menunjukkan reaksi emosi diri secara wajar	Menunjukkan reaksi emosi diri secara wajar	Anak mampu mengendalikan diri saat marah

Analisis data diambil dengan teknik deskriptif untuk menggambarkan keadaan peningkatan pencapaian indikator sosial emosional anak pada setiap siklusnya. Teknik analisis datanya menggunakan rumus sebagai berikut (Ulfa dkk, 2024)

$$x = \frac{(nx4) + (nx3) + (nx2) + (nx1)}{N \times \text{Level Tinggi}} \times 100\%$$

Keterangan:

X = Nilai rata – rata

n = Jumlah responden

N = Jumlah jawaban

1, 2, 3, 4 = Bobot atau Level yang diberikan

Untuk mengetahui peningkatan prosentase dihitung dengan rumus sebagai berikut.

$$x = \frac{\sum x}{N} \times 100\%$$

Sesuai karakteristik penelitian tindakan kelas, penelitian ini dinyatakan berhasil jika ada perubahan atau peningkatan terhadap hasil belajar anak setelah ada tindakan yang diberikan. Teknik pengumpulan data yang terakhir yaitu dokumentasi. Dokumentasi berupa foto pada saat pembelajaran sosial emosional anak.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari berbagai kegiatan sosial emosional anak dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 4. Lembar observasi awal sosial emosional anak

Indikator	Kriteria	Jumlah anak	Presentase	Nilai presentase awal pra siklus
Perilaku anak yang menerima perbedaan teman dengan dirinya	BSB	0	31,25%	35,42%
	BSH	0		
	MB	4		
	BB	12		
Mengikuti aturan yang telah ditetapkan	BSB	0	34,38%	
	BSH	0		
	MB	6		
	BB	10		
Mengendalikan emosi secara wajar	BSB	0	39,6%	
	BSH	0		
	MB	7		
	BB	9		

Dari tabel di atas kemampuan sosial emosional anak pada pra tindakan diketahui sebesar 35,42%. Masih kurang dari indikator keberhasilan yang ditentukan oleh peneliti sehingga di perlukan tindakan untuk meningkatkan kemampuan sosial emosional anak.

Tabel 5. Lembar observasi siklus 1 sosial emosional anak

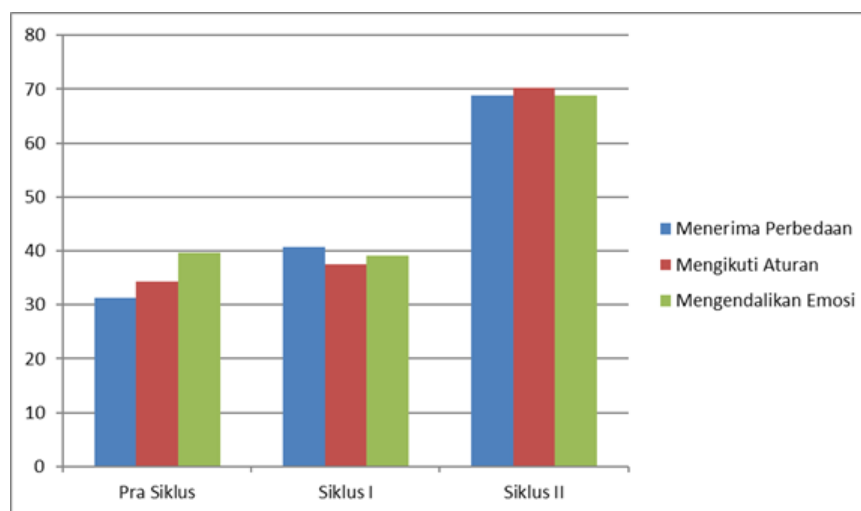
Indikator	Kriteria	Jumlah anak	Presentase	Siklus 1
Perilaku anak yang menerima perbedaan teman dengan dirinya	BSB	0	40,63%	56,25%
	BSH	0		
	MB	10		
	BB	6		
Mengikuti aturan yang telah ditetapkan	BSB	0	37,50%	
	BSH	0		
	MB	8		
	BB	8		
Mengendalikan emosi secara wajar	BSB	0	39,06%	
	BSH	0		
	MB	9		
	BB	7		

Berdasarkan data tabel di atas disimpulkan jumlah prosentase dari 16 anak yang tuntas belajar sebesar 56,25%. Hasil ini masih belum dikategorikan mencapai hasil ketuntasan keberhasilan 75%.

Tabel 6. Lembar observasi siklus 2 sosial emosional anak

Indikator	Kriteria	Jumlah anak	Presentase	Siklus 1
Perilaku anak yang menerima perbedaan teman dengan dirinya	BSB	0	68,75%	77,08%
	BSH	12		
	MB	4		
	BB	0		
Mengikuti aturan yang telah ditetapkan	BSB	0	70,31%	
	BSH	13		
	MB	3		
	BB	0		
Mengendalikan emosi secara wajar	BSB	0	68,75%	
	BSH	12		
	MB	4		
	BB	0		

Hasil data tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah prosentase pada siklus 2 dari sejumlah 16 anak yang tuntas belajar 77,08%. Hal ini dapat dikategorikan sudah melebihi capaian indikator ketuntasan belajar 75%. Dari hasil penelitian selama satu minggu untuk siklus 1 dan siklus 2, terdapat peningkatan secara bertahap. Hal ini dapat dilihat dari gambar grafik di bawah ini.



Gambar 2. Grafik peningkatan sosial emosional anak

Pada pra tindakan sosial emosional anak masih rendah. Anak masih banyak yang datang terlambat, suka marah jika merasa terganggu, dan ada anak yang suka mojik di kelas tidak mau bermain dengan temannya. Jika di rumah kegiatannya adalah bermain gadget terutama pada malam hari. Sehingga prosentase sosial emosioanal anak masih mencapai 35,42%. Kondisi ini tidak sesuai dengan pendapat [Patnomodwo \(2010\)](#) dalam [Oktavia dkk \(2022\)](#), bahwa anak pada usia ini memiliki aspek fisik, emosi, sosial, dan kognitif yang sangat aktif serta memiliki penguasaan terhadap dirinya. Mereka lebih ekspresif terhadap emosinya, dan sebagian dari mereka akan senang berbicara sesuai kelompoknya.

Hari pertama siklus 1 kegiatan anak di sekolah mendengarkan cerita dan menceritakan kembali isi cerita, guru mengobservasi anak ketika di sekolah di rumah anak menceritakan kegiatan di sekolah dan anggota keluarga bercerita secara bergiliran. Di hari kedua, di sekolah anak membuat poster kegiatan seru tanpa HP, di rumah anak dibantu orang tua membuat cerita bergambar. Hari ketiga, anak membuat gelang persahabatan untuk teman, bersama orang tua membuat karya dari bahan bekas. Hari keempat, menggambar aktifitas

keluarga di malam hari, dirumah membaca buku bersama. Di hari kelima, membuat kartu ucapan untuk teman, dirumah membuat surat untuk dirinya sendiri sibantu keluarga. Sedangkan dihari keenam jalan-jalan di sekitar sekolah dan anak dirumah membuat kartu pertanyaan keluarga misalkan apa yang kamu sukai hari ini?, siapa teman terbaikmu?kenapa?.

Kemampuan sosial emosional anak di akhir siklus 1 setelah di berikan batasan penggunaan gadget dengan topik malam tanpa gadget, mulai terlihat perubahan terhadap sosial emosional anak. Anak mengikuti arahan kegiatan yang ada di dalam buku malam tanpa gadget dan orang tua mengobservasi anak dan menuliskan hasilnya di buku. Peran orang tua terhadap anak harus selalu dijalankan dengan aktif. Orang tua tidak boleh menggantungkan gadget sebagai pengganti kehadiran mereka, apalagi membiarkan anak terlalu fokus pada gadget demi kenyamanan sendiri. Konten dalam gadget anak pun harus dikontrol secara rutin (Rohmayani, 2022). Perubahan sosial emosional ini karena berubahnya kebiasaan anak dari bermain gadget dialihkan dengan kegiatan yang berbasis keluarga dan berinteraksi dengan keluarga serta lingkungan sekitar.

Siklus 2 dilakukan untuk melanjutkan perbaikan yang sudah ada di siklus 1 agar kemampuan sosial emosional anak semakin baik. Dalam siklus 2 dengan tema aku senang tanpa gadget, orang tua mengobservasi kegiatan anak ketika dirumah. untuk pembatasan penggunaan gadget.. Anak memilih kegiatan dirumah yang disukai seperti yang tercantum dalam buku aku senang tanpa gadget seperti di siklus 1 atau kegiatan lain yang diinginkan anak. Kegiatan lain yang diinginkan anak seperti bermain tebak-tebakan, bermain musik, balap karung, berenang, bersepeda, dll. Hal ini dapat memotivasi anak agar melupakan bermain gadget dengan lebih dekat dengan keluarga dan dapat berinteraksi dengan teman sebaya. Sehingga yang sebelumnya anak mulai berkembang kemampuannya berubah menjadi berkembang sesuai harapan.

Kemampuan sosial emosional anak di siklus 2 yang merupakan perbaikan siklus 1 sudah ada peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari prosentase dari setiap indikator. Pada siklus 1 prosentase rata-rata sebesar 56,25% dan di siklus 2 meningkat menjadi 77,08%. Terdapat peningkatan sebesar 20,83%. Pembatasan penggunaan gadget dengan kegiatan bersama keluarga dan teman sebaya dapat meningkatkan sosial emosional anak. Anak masih diperbolehkan bermain gadget dengan batasan frekwensi dan durasi penggunaan sehari maksimal 1 jam.

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa strategi pembatasan penggunaan gadget yang diterapkan selama enam hari melalui kegiatan berbasis keluarga dengan tema yang menyenangkan dan aktivitas yang ringan terbukti efektif dalam mengubah kebiasaan anak yang sebelumnya lebih memilih bermain gadget menjadi lebih tertarik pada kegiatan lain yang bermanfaat. Melalui buku kreativitas yang diberikan, anak dapat memilih kegiatan yang disukai untuk dilakukan bersama keluarga, sementara orang tua mencatat hasilnya dan peneliti mengamati perkembangan sosial emosional anak di sekolah. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan sosial emosional anak, khususnya dalam sikap kerja sama dan kemampuan menerima perbedaan dengan teman, yang mencerminkan perkembangan positif setelah intervensi dilakukan.

Daftar Pustaka

- Aisyah Amalia Khoirul Amini, Nailul Azizah, Siti Salwa, & Fidrayani Fidrayani. (2024). Meta Analisis Pengaruh Pola Asuh Dalam Memberikan Gadget Terhadap Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 117–124. <https://doi.org/10.47861/khirani.v2i2.1081>
- Al Ulil Amri, M. I., Bahtiar, R. S., & Pratiwi, D. E. (2020). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Anak Sekolah Dasar pada Situasi Pandemi Covid-19'. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(02), 14. <https://doi.org/10.30742/tpd.v2i2.933>
- Apriani, H., Sumardi, & Elan. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia 5-6 Tahun (Studi Kasus di SPS Taam Annuur Kota Tasikmalaya). *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 4406–4416. <https://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/3737>
- Chaiirunissa, D. A., Putri, D. Y. T., & Herlambang, M. T. (2024). Strategi Menghadapi Dampak Negatif Penggunaan Smartphone Pada Anak Dalam Tinjauan Filsafat Teknologi. *Journal of Global and Multidisciplinary*, 2, 910–920. <https://journal.institercom-edu.org/index.php/multiple/article/view/234>
- Dwi Lestari, G., & Hardian Deotama, F. (2021). Hubungan Antara Tingkat Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Sosial Emosional Anak di PG/TK Asa Cendekia Pepe, Kec. Sedati, Kab. Sidoarjo. *J+Plus Unesa*, 10(1), 408–418. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-luar-sekolah/article/view/44252>
- Fuadia, N. (2022). Perkembangan Sosial Emosi Pada Anak Usia Dini. *Wawasan: Jurnal Kediklatan Balai Diklat Keagamaan Jakarta*, 3(1), 31–47. <https://doi.org/10.53800/wawasan.v3i1.131>
- Ulfa, M., Muntomimah, S., & Wijayanti, R. (2024). *Penggunaan Media Loose Parts untuk Mengembangkan Kreativitas Anak Usia*. 32.
- Jalilah, S. R. (2021). Analisis Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Fisik dan Perubahan Perilaku pada Anak Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 28–37. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1716>
- Juraidah Juraidah, Nayla Rizka Irwani, Nurhayati Nurhayati, Rapiqah Hayati, Yasmina Fajri, Hairani Ananda Putri6, & Khadijah Khadijah. (2024). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Dalam Penggunaan Gadget. *Ta'rim: Jurnal Pendidikan Dan Anak Usia Dini*, 5(3), 45–52. <https://doi.org/10.59059/tarim.v5i3.1333>
- Kamalia1, N., Adawiyah2, R., Ahmad, I., & Probolinggo, D. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini (Vol. 7, Issue 2). <https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/best/article/view/10884>
- Karimaturrizza, & Fadhillah, N. (2022). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *Asghar : Journal of Children Studies*, 2(1), 69–80. <https://doi.org/10.28918/asghar.v2i1.5765>
- Listianingsih, D., & Supriyadi. (2024). Pengaruh Intensitas Pemakaian Gawai terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(3), 2426–1432. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v4i3.933>

- Lusiana Sinambela, J., & Simanjuntak, M. (2025). Strategi Mengatasi Dampak Negatif Kebiasaan Penggunaan Gadget. In *Didaktika: Jurnal Kependidikan* (Vol. 14, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.58230/27454312.1395>
- Magdalena, I., Insyirah, A., Putri, N. A., & Rahma, S. B. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Rendahnya Pola Pikir Pada Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) di SDN Gempol Sari Kabupaten Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 166–177. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara/article/view/1238>
- Mahendra, J. P. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Riset Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 214–219. <https://doi.org/10.55047/jrpp.v2i1.362>
- Muawanah, R. A., Nihwan, N., Umam, A. K., & Fitri, R. A. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia 4-6 Tahun di PAUD PGRI 15 A Iringmulyo Kota Metro. *IJIGAEd: Indonesian Journal of Islamic Golden Age Education*, 2(2), 42–49. <https://doi.org/10.32332/ijigaed.v2i2.4744>
- Nabila Salsabina Itha Ishmah Aurora, Arum Meiranny, & Endang Susilowati. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Sosial-Emosional Anak Usia Dini: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 768–777. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4940>
- Oktafia, D. P., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2022). Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Personal Sosial Pada Anak Usia Prasekolah: Literatur Review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 31–47. <https://doi.org/10.61878/bnj.v4i1.48>
- Oktilenia Thalia, Z. (2024). Pengaruh Gadget pada Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 357–365. <https://doi.org/10.37985/murhum.v5i1.544>
- Putra, B. J. (2022). Teori Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 4 - 6 Tahun (Ditinjau Dari Psikologi Perkembangan Anak). *Histeria Jurnal: Ilmiah Soshum Dan Humaniora*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.55904/histeria.v1i1.36>
- Putri, A., & Khadijah, 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>
- Rahayu, R., Maba, A. P., & Ariyati, I. (2025). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Pada Anak Usia Dini. *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 3(3), 110–119. <https://doi.org/10.51214/bip.v3i3.1015>
- Rahmawati, M., & Latifah, M. (2020). Penggunaan Gawai, Interaksi Ibu-Anak, Dan Perkembangan Sosial-Emosional Anak Prasekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(1), 75–86. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.75>
- Rahmi, A. A., Hizriyani, R., & Sopiha, C. (2022). Analisis Teori Hierarki of Needs Abraham Maslow Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(3), 320–328. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i3.385>
- Rawanita, M., & Mardhiah, A. (2024). Strategi Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Gadget Anak Usia Dini di Gampong Tanjung Deah Darussalam. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 274–294. <https://doi.org/10.71153/wathan.v1i3.152>

- Rizaldi, I., Surya Adikara, F., & Susiloningsih, E. (2024). Analisis Strategi Orang Tua Dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Renjana Pendidikan Dasar*, 4(3). <https://prospek.unram.ac.id/index.php/renjana/article/view/1186>
- Rizkia Ramadhania Nurbani, & Esya Anesty Mashudi. (2023). Ketergantungan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 8(2), 100–105. <https://doi.org/10.51529/ijiece.v8i2.503>
- Rohmayani, M. A. (2022). Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 4-5tahun. *Bandung Conference Series: Early Childhood Teacher Education*, 2(2), 87–91. <https://doi.org/10.29313/bcsecte.v2i2.3832>
- Sugiarti, Y., & Andyanto, H. (2022). Pembatasan Penggunaan Gadget Terhadap Anak Dibawah Umur Oleh Orang Tua. *Jurnal Jendela Hukum*, 9(1), 81–92. <https://doi.org/10.24929/fh.v9i1.2051>
- Syahreni Yenti. (2021). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini (AUD) : Studi Literatur. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2238>
- Yuyuk, Y., Waridah, W., & Kartini, K. (2023). Upaya Orang Tua Dalam Mengatasi Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Masa Keemasan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 16–20. <https://doi.org/10.46368/mkjpaud.v3i1.1027>