



PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA DINI : TINJAUAN SISTEMATIS

Rajaniya Aini

Sekolah Tinggi Agama Islam Tebing Tinggi Deli

rajaniyaaini13@gmail.com

Abstrak

Kemajuan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam cara anak-anak usia dini berinteraksi, belajar, dan mencari hiburan, di mana salah satu perubahan paling nyata adalah meningkatnya paparan terhadap media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis dampak media sosial terhadap kemampuan anak dalam mengatur emosi. Regulasi emosi merupakan komponen penting dalam perkembangan sosial dan emosional anak, yang turut memengaruhi kepribadian, kemampuan bersosialisasi, serta kesiapan mereka dalam proses belajar. Studi ini menggunakan metode tinjauan sistematis dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui analisis berbagai literatur dari jurnal dan buku ilmiah. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan atau tanpa pengawasan dapat berdampak negatif terhadap perkembangan emosi anak, seperti meningkatnya risiko tantrum, keterlambatan kemampuan berbahasa, hingga gangguan perhatian. Namun, jika digunakan dengan bijak dan didampingi oleh orang dewasa, media sosial juga dapat memberikan dampak positif, seperti menumbuhkan kreativitas, memperkaya kosakata, dan mengembangkan keterampilan sosial-emosional. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk turut berperan aktif dalam memantau dan membimbing penggunaan media sosial, agar perkembangan sosial-emosional anak dapat berlangsung secara optimal di era digital saat ini.

Kata Kunci : *Media Sosial, Regulasi Emosi, Anak Usia Dini*

Abstract

The advancement of digital technology has brought significant changes in the way young children interact, learn, and seek entertainment, with one of the most noticeable changes being the increased exposure to social media. This study aims to systematically examine the impact of social media on children's emotional regulation abilities. Emotional regulation is a crucial component of a child's social and emotional development, influencing personality, social skills, and readiness for learning. This study employs a systematic review method with a qualitative descriptive approach by analyzing various literature sources from academic journals and scientific books. The findings indicate that excessive or unsupervised use of social media can negatively affect children's emotional development, such as an increased risk of tantrums, delays in language development, and attention disorders. However, when used wisely and under adult supervision, social media can also have positive effects, such as fostering creativity, enriching vocabulary, and developing social-emotional skills. Therefore, it is essential for parents, educators, and policymakers to play an active role in monitoring and guiding social media use, so that children's social-emotional development can proceed optimally in today's digital era..

Keywords: *Social Media, Emotional Regulation, Early Childhood*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak besar terhadap cara anak-anak berinteraksi, belajar, dan mencari hiburan. Salah satu perubahan paling mencolok adalah

meningkatnya keterpaparan anak-anak terhadap media digital, termasuk media sosial, sejak usia sangat dini. Media sosial yang awalnya ditujukan untuk remaja dan orang dewasa kini mulai diakses pula oleh anak-anak prasekolah, baik secara langsung maupun melalui perangkat orang tua dan konten digital yang tersedia luas. Berdasarkan laporan UNICEF (2023), lebih dari 40% anak di bawah usia 8 tahun di negara berkembang memiliki akses rutin terhadap perangkat digital, dan banyak dari mereka mengakses platform seperti YouTube, TikTok, dan Instagram. Walaupun media sosial dapat memberikan manfaat berupa hiburan dan pembelajaran, kekhawatiran akan dampaknya terhadap perkembangan psikologis anak, terutama dalam hal kemampuan mengelola emosi, semakin menjadi sorotan.

Anak usia dini berada dalam fase perkembangan yang sangat penting, di mana mereka mulai membentuk kemampuan dasar dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional. Pada masa ini, rangsangan dari lingkungan termasuk media digital berperan besar dalam memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Akses terhadap media sosial sejak usia dini dapat memberikan manfaat, seperti merangsang kreativitas, memperkenalkan kosakata dan informasi baru, serta mengasah kemampuan visual dan auditori. Namun demikian, jika digunakan secara berlebihan atau tanpa pengawasan, media sosial juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti berkurangnya fokus, munculnya perilaku meniru yang tidak sesuai, serta terganggunya kemampuan anak dalam meregulasi emosinya.

Regulasi emosi merupakan kemampuan anak dalam mengenali, mengontrol, dan mengungkapkan emosinya dengan cara yang sesuai. Keterampilan ini berperan penting dalam pembentukan kepribadian, kemampuan bersosialisasi, serta kesiapan anak dalam proses pembelajaran. Paparan terhadap konten media sosial yang tidak sesuai dengan usia anak, termasuk kekerasan atau interaksi yang bersifat impulsif dan instan, dapat mengganggu perkembangan kemampuan ini. Oleh karena itu, memahami dampak media sosial terhadap aspek emosional anak usia dini menjadi sangat penting, agar orang tua, pendidik, dan pengambil kebijakan dapat menerapkan strategi yang tepat dalam mengawasi dan membimbing penggunaan media sosial pada anak.

Kemampuan mengatur emosi atau regulasi emosi adalah proses penting dalam perkembangan sosial emosional anak usia dini. Kemampuan ini mencakup pemahaman, pengendalian, serta ekspresi emosi secara tepat yang berkembang pesat selama masa kanak-kanak awal. Faktor-faktor seperti interaksi sosial, lingkungan keluarga, dan rangsangan dari luar termasuk media digital sangat mempengaruhi. Konten media yang cepat, intens dan tidak sesuai usia bisa menghambat terbentuknya regulasi emosi yang sehat pada anak usia dini. Sebaliknya, penggunaan media yang diarahkan dengan baik dan disertai pendampingan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan emosi anak.

Beberapa studi mengungkapkan bahwa penggunaan media oleh orang tua sebagai sarana untuk menenangkan anak seperti memberikan gadget saat anak menangis yang dapat menghambat perkembangan regulasi emosi dan meningkatkan kecenderungan anak untuk bersikap impulsif, agresif, serta sulit mengontrol diri. Di sisi lain, penelitian lain menunjukkan bahwa dengan pengawasan orang tua dan pemilihan konten yang tepat, media digital juga dapat berkontribusi dalam pembelajaran keterampilan sosial-emosional anak. Meskipun telah banyak penelitian yang membahas pengaruh media sosial terhadap perkembangan anak, hasilnya masih beragam dan tidak selalu konsisten. Sampai saat ini, belum ada kajian sistematis yang secara khusus menelaah dampak media sosial terhadap regulasi emosi anak usia dini dengan memperhitungkan faktor-faktor seperti pola asuh, hubungan orang tua-anak, dan jenis media yang digunakan. Atas dasar itu, kajian sistematis ini disusun untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan merangkum temuan-temuan empiris terkait pengaruh media sosial terhadap regulasi emosi anak usia dini. Tujuannya adalah untuk memberikan wawasan yang lebih komprehensif bagi peneliti, pendidik, orang tua, serta pembuat kebijakan mengenai risiko dan peluang dari penggunaan media sosial sejak dini, serta memberikan dasar bagi intervensi dan penelitian lanjutan ke depan.

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak besar terhadap cara anak-anak berinteraksi, belajar, dan mencari hiburan. Salah satu perubahan paling mencolok adalah meningkatnya keterpaparan anak-anak terhadap media digital, termasuk media sosial, sejak usia sangat dini. Media sosial yang awalnya ditujukan untuk remaja dan orang dewasa kini mulai diakses pula oleh anak-anak prasekolah, baik secara langsung maupun melalui perangkat orang tua dan konten digital yang tersedia luas. Berdasarkan laporan UNICEF (2023), lebih dari 40% anak di bawah usia 8 tahun di negara berkembang memiliki akses rutin terhadap perangkat digital, dan banyak dari mereka mengakses platform seperti YouTube, TikTok, dan Instagram. Walaupun media sosial dapat memberikan manfaat berupa hiburan dan pembelajaran, kekhawatiran akan dampaknya terhadap perkembangan psikologis anak, terutama dalam hal kemampuan mengelola emosi, semakin menjadi sorotan.

Anak usia dini berada dalam fase perkembangan yang sangat penting, di mana mereka mulai membentuk kemampuan dasar dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional. Pada masa ini, rangsangan dari lingkungan termasuk media digital berperan besar dalam memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Akses terhadap media sosial sejak usia dini dapat memberikan manfaat, seperti merangsang kreativitas, memperkenalkan kosakata dan informasi baru, serta mengasah kemampuan visual dan auditori. Namun demikian, jika digunakan secara berlebihan atau tanpa pengawasan, media sosial juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti berkurangnya fokus, munculnya perilaku meniru yang tidak sesuai, serta terganggunya kemampuan anak dalam meregulasi emosinya.

Regulasi emosi merupakan kemampuan anak dalam mengenali, mengontrol, dan mengungkapkan emosinya dengan cara yang sesuai. Keterampilan ini berperan penting dalam pembentukan kepribadian, kemampuan bersosialisasi, serta kesiapan anak dalam proses pembelajaran. Paparan terhadap konten media sosial yang tidak sesuai dengan usia anak, termasuk kekerasan atau interaksi yang bersifat impulsif dan instan, dapat mengganggu perkembangan kemampuan ini. Oleh karena itu, memahami dampak media sosial terhadap aspek emosional anak usia dini menjadi sangat penting, agar orang tua, pendidik, dan pengambil kebijakan dapat menerapkan strategi yang tepat dalam mengawasi dan membimbing penggunaan media sosial pada anak.

Kemampuan mengatur emosi atau regulasi emosi adalah proses penting dalam perkembangan sosial emosional anak usia dini. Kemampuan ini mencakup pemahaman, pengendalian, serta ekspresi emosi secara tepat yang berkembang pesat selama masa kanak-kanak awal. Faktor-faktor seperti interaksi sosial, lingkungan keluarga, dan rangsangan dari luar termasuk media digital sangat mempengaruhi. Konten media yang cepat, intens dan tidak sesuai usia bisa menghambat terbentuknya regulasi emosi yang sehat pada anak usia dini. Sebaliknya, penggunaan media yang diarahkan dengan baik dan disertai pendampingan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan emosi anak.

Beberapa studi mengungkapkan bahwa penggunaan media oleh orang tua sebagai sarana untuk menenangkan anak seperti memberikan gadget saat anak menangis yang dapat menghambat perkembangan regulasi emosi dan meningkatkan kecenderungan anak untuk bersikap impulsif, agresif, serta sulit mengontrol diri. Di sisi lain, penelitian lain menunjukkan bahwa dengan pengawasan orang tua dan pemilihan konten yang tepat, media digital juga dapat berkontribusi dalam pembelajaran keterampilan sosial-emosional anak. Meskipun telah banyak penelitian yang membahas pengaruh media sosial terhadap perkembangan anak, hasilnya masih beragam dan tidak selalu konsisten. Sampai saat ini, belum ada kajian sistematis yang secara khusus menelaah dampak media sosial terhadap regulasi emosi anak usia dini dengan memperhitungkan faktor-faktor seperti pola asuh, hubungan orang tua-anak, dan jenis media yang digunakan. Atas dasar itu, kajian sistematis ini disusun untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan merangkum temuan-temuan empiris terkait pengaruh media sosial terhadap regulasi emosi anak usia dini. Tujuannya adalah untuk memberikan wawasan yang lebih komprehensif bagi peneliti, pendidik, orang tua, serta pembuat kebijakan mengenai risiko dan

peluang dari penggunaan media sosial sejak dini, serta memberikan dasar bagi intervensi dan penelitian lanjutan ke depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode tinjauan sistematis, dengan tujuan untuk menghimpun, menelaah, dan menganalisis secara mendalam berbagai studi yang berkaitan dengan dampak media sosial terhadap kemampuan regulasi emosi pada anak usia dini. Pendekatan ini digunakan guna memperoleh pemahaman yang komprehensif dan berbasis bukti ilmiah mengenai topik yang dikaji. Metode dalam penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data menggunakan kajian pustaka dari berbagai referensi yang bersumber dari jurnal penelitian dan buku. Adapun metode yang digunakan bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pengaruh media sosial terhadap regulasi emosi pada anak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial memiliki peran besar dalam membentuk lingkungan informasi dan interaksi bagi anak usia dini. Mereka dapat mengakses materi pembelajaran yang merangsang perkembangan kognitif dan kreativitas. Namun, keberagaman konten juga membawa risiko paparan konten yang tidak sesuai usia, yang dapat mengganggu perkembangan emosi dan perilaku mereka. Penggunaan media sosial secara berlebihan bisa mengganggu kesejahteraan fisik dan pola tidur anak-anak serta memengaruhi keterampilan berkomunikasi tatap muka. Karena itu, peran guru dan orang tua sangatlah krusial dalam mengelola efek media sosial pada anak-anak usia dini. Mereka harus memberikan pembelajaran dan arahan mengenai penggunaan media sosial yang bertanggung jawab, sekaligus membantu anak-anak memperoleh keterampilan untuk mengevaluasi informasi yang mereka temui di platform tersebut. Perlunya kerjasama antara orang tua, guru, pembuat konten, platform media sosial, dan pemerintah untuk menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan bermanfaat bagi perkembangan anak usia dini dalam era digital (Pebriani & Astuti, 2024).

Pada anak usia dini, perkembangan sosial emosional sangat penting untuk dikembangkan karena kemampuan anak dalam mengelola emosi dan berinteraksi sosial dengan orang lain sangat dibutuhkan ketika anak memasuki lingkungan di sekitarnya. Tanpa kemampuan mengelola emosi dan kemampuan melakukan interaksi sosial yang baik, anak akan kesulitan untuk beradaptasi sosialnya. dengan lingkungan Kemampuan ini juga akan membantu anak untuk menemukan jati diri dan peran anak dalam kehidupan nyata (Radliya dkk, 2017).

Perkembangan sosial emosional adalah proses yang berlangsung sepanjang hidup dan akan dipengaruhi oleh perkembangan di masa mendatang. Seorang anak dengan kepribadian yang positif dan percaya pada diri sendiri adalah contoh perkembangan sosial emosional yang lengkap. Berbagai aspek kehidupan mengalami perubahan sebagai akibat dari perkembangan teknologi yang pesat saat ini. Peralihan adalah salah satu dari banyaknya penggunaan screen time di berbagai usia, bahkan pada anak-anak. Penggunaan terlalu banyak atau tidak sesuai layar dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan layar. Bermain dan aktivitas fisik sangatlah penting bagi perkembangan sosial emosional anak, terutama anak-anak usia prasekolah. Perkembangan sosial emosional anak-anak dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan teman, orang tua, dan lingkungan (Wulandari, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Snyder dkk (2025) menunjukkan bahwa ketika orang tua memanfaatkan media, seperti video atau aplikasi digital, untuk membantu anak menghadapi rasa bosan atau emosi negatif, hal ini ternyata berkaitan dengan peningkatan kemampuan anak dalam mengelola emosi, khususnya pada usia 4 hingga 7 tahun. Menariknya, penggunaan media dalam konteks ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan gangguan

penyesuaian emosional, seperti kecemasan atau perilaku agresif. Intinya media sebagai Alat Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini. Media bisa mendukung regulasi emosi anak jika digunakan secara tepat, tanpa berdampak buruk emosional. Selain itu, dampak negatif juga ditemukan pada kasus penggunaan media yang berlebihan misalnya menonton televisi melebihi batas yang disarankan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hal ini berhubungan dengan keterlambatan perkembangan bahasa, lemahnya kontrol diri, serta gangguan pada fungsi kognitif, terutama pada anak usia di bawah lima tahun.

Rengganis dkk meneliti tentang analisis dampak screen time terhadap potensi tantrum dan perkembangan anak usia dini. Studi kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang melibatkan 40 anak usia dini, menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas screen time, semakin besar potensi tantrum dan adanya keterlambatan perkembangan. Kemudian Sari dkk (2024) meneliti tentang hubungan antara screen time dan kemampuan berbicara anak TK melalui jalur interaksi orang tua dan aspek sosial-emosional. Hasilnya menunjukkan adanya pengaruh langsung maupun tidak langsung dari screen time terhadap perkembangan kemampuan berbicara. Sedangkan Hamdan dkk (2024) meneliti tentang hubungan Antara Lama Screen Time dengan Risiko Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas pada Anak Usia 3-6 Tahun melibatkan 45 anak di Mojokerto, penelitian ini menemukan bahwa anak yang memakai gadget lebih dari 1 jam per hari memiliki risiko tinggi mengalami GPPH dibandingkan yang kurang dari 1 jam (72,2% vs 18,5%) dengan signifikansi $p = 0,00$. Anak-anak yang menghabiskan lebih dari satu jam di depan layar memiliki skor GPPH yang lebih tinggi (>13) dengan persentase 72.2%, sementara yang kurang dari satu jam hanya 18.5%. Uji Chi-square menghasilkan p value sebesar 0.001, menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara lama *screen time* dan skor GPPH. Berdasarkan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara lama *screen time* dan kejadian GPPH pada anak usia 3-6 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Radliya dkk (2017) yang berjudul tentang Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,184 dan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,082 atau 8,2%. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gawai memiliki pengaruh positif sebesar 8,2% terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. Serupa dengan penelitian yang mengatakan bahwa media sosial juga memiliki dampak yang positif bagi anak usia dini. Hal ini dipaparkan oleh Istiqomah (dalam Wulandari dkk, 2024) screentime dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan social dan emosional anak, antara lain, mampu meningkatkan keterampilan Bahasa dan komunikasi. Anak-anak dapat belajar Bahasa dan komunikasi dengan menonton video, mendengarkan musik, atau bermain game yang interaktif, meningkatkan kreativitas. Anak-anak dapat mengembangkan kreativitas mereka dengan menggunakan aplikasi atau permainan yang kreatif, dan meningkatkan pengetahuan. Anak-anak dapat belajar tentang dunia di sekitar mereka dengan menonton video atau membaca buku digital.

SIMPULAN DAN SARAN

Regulasi emosi adalah kemampuan anak dalam mengenali, mengontrol, dan mengungkapkan emosinya dengan cara yang sesuai. Paparan terhadap konten media sosial yang tidak sesuai usia dapat mengganggu perkembangan kemampuan ini. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan potensi tantrum dan gangguan perkembangan lainnya pada anak usia dini. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang tepat dan disertai pendampingan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan emosi anak. Perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, telah mengubah cara anak-anak berinteraksi, belajar, dan mencari hiburan. Anak-anak usia dini kini semakin terpapar pada media sosial, baik secara langsung maupun melalui perangkat orang tua. Meskipun media sosial dapat memberikan manfaat, seperti merangsang kreativitas dan

memperkenalkan informasi baru, penggunaan yang tidak tepat dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis anak, terutama dalam hal regulasi emosi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk memahami dampak media sosial terhadap regulasi emosi anak usia dini. Dengan demikian, mereka dapat menerapkan strategi yang tepat dalam mengawasi dan membimbing penggunaan media sosial pada anak, guna mendukung perkembangan sosial-emosional yang sehat.

REFERENSI

- Pebriani, Mawar & Darmiyanti Astuti. 2024. *Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Anak Usia Dini dan tinjauan dari Psikologi Perkembangan*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Vol: 1, No 3, 2024, Page: 1-9. <https://edu.pubmedia.id/index.php/paud/article/download/556/642/1882>
- Hamdan, M. M. H., Santoso, A. L., Sanjaya, A., & Parmasari, W. D. (2024). Hubungan Antara Lama Screen Time Dengan Risiko Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas Pada Anak Usia 3-6 Tahun di Mojokerto. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i6.15638>
- Radliya, N. R., Apriliya, S., & Zakiiyah, T. R. (2017). Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.17509/jpa.v1i1.7148>
- Rengganis, S. G., Ardhiani, I. T., & Mas'udah, E. K. (-). Analisis Dampak Screen Time terhadap Potensi Tantrum dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3376>
- Sari, T. A. P., Novitawati, N., & Sulaiman, S. (2024). Pengaruh Interaksi Orang Tua: Screen Time terhadap Kemampuan Sosial Emosional dan Berbicara Anak Taman Kanak-Kanak. *Journal of Education Research*, 5(3), 3525–3535. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1420>
- Snyder, A. L., Taylor, L. B., & Cingel, D. P. (2025). *The Family Context and the Use of Media for Emotion Regulation During Early Childhood: Testing the Tripartite Model of Children's Emotion Regulation and Adjustment*. *Journal of Child and Family Studies*, 34, 328–339. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-03005-8>
- Wulandari, H., & Fauziah, J. (2024). Pengaruh Waktu Penggunaan Layar (Screen Time) terhadap Perkembangan Sosial-Emosional pada Anak Usia Dini: Menelusuri Dampak Era Digital. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(16), 407–412. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13763752>