

Dampak Game Online Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia 5 Tahun

Sherlly Puspita Sari^{1*}, Suryadi²

^{1,2} UIN Jurai Siwo Lampung, Jl. Ki Hajar Dewantara No.15A, Iringmulyo, Kec. Metro Tim., Kota Metro, Lampung 34112

Article Info

Article History:

Received May 30th, 2025

Revised June 21th, 2025

Accepted June 22th, 2025

Published June 30th, 2025

Keywords:

Early Childhood

Online Games

Emotional Development

Kata Kunci:

Anak Usia Dini

Game Online

Perkembangan Emosional

ABSTRACT

This study aims to assess the effects of online games on the emotional development of preschool children, particularly those aged five. A qualitative descriptive method was employed, with data collected through observation, interviews, and documentation over a period of three weeks. The findings revealed that excessive use of online games may lead to emotional problems, including increased irritability, aggressive behavior, poor emotional regulation, and social withdrawal. Signs of addiction were also observed, such as neglecting basic needs like food, sleep, and participation in learning activities. However, digital games may offer limited benefits—such as enhanced fine motor skills and strategic thinking—when used appropriately and under adult supervision. Thus, the active involvement of parents and teachers is essential to ensure that digital technology supports rather than hinders children's emotional development.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menilai efek permainan online pada perkembangan emosi anak-anak pra-sekolah, terutama yang berusia lima tahun. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui pengamatan, wawancara, dan dokumentasi selama periode tiga minggu. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan game daring secara berlebihan dapat menyebabkan masalah emosional seperti mudah tersulut emosi, perilaku agresif, kesulitan dalam mengontrol perasaan, serta kecenderungan untuk menjauh dari interaksi sosial. Anak-anak juga menunjukkan gejala kecanduan, seperti mengabaikan kebutuhan akan makanan, tidur yang cukup, dan aktivitas belajar. Meskipun demikian, permainan digital juga bisa memberikan keuntungan terbatas, seperti meningkatkan kemampuan motorik halus dan berpikir strategis, ketika dimainkan dengan cara yang bijaksana dan di bawah pengawasan orang dewasa. Oleh karena itu, keterlibatan aktif orang tua dan guru sangat penting untuk memastikan penggunaan teknologi digital tidak memiliki dampak negatif pada perkembangan anak.

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



Corresponding Author:

Sherlly Puspita Sari

Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung

Email: puspitasarisherlly8@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses krusial dalam membentuk karakter dan kepribadian anak sejak usia dini. Di masa kanak-kanak, anak-anak sangat terpengaruh oleh lingkungan di sekitarnya, termasuk dalam hal penggunaan teknologi seperti permainan daring. Kemajuan teknologi saat ini memungkinkan anak-anak untuk memainkan berbagai game digital tanpa adanya pengawasan dari orang tua. Kondisi ini dapat menimbulkan dampak buruk bagi perkembangan emosional anak, seperti meningkatnya perilaku agresif, menurunnya rasa empati, dan masalah dalam berinteraksi sosial (Alotaibi, 2024a).

Sistem pendidikan dapat digunakan untuk mengajar anak-anak dengan tingkat kompleksitas yang lebih tinggi. Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Indonesia menetapkan bahwa "Pendidikan adalah upaya yang terencana dan sadar untuk menciptakan lingkungan belajar serta proses pembelajaran sehingga siswa dapat secara aktif mengembangkan potensi diri mereka untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, karakter, kecerdasan, akhlak yang baik, serta keterampilan yang dibutuhkan oleh di dunia modern (Yuliani, 2023).

Masa anak usia dini adalah periode keemasan yang sering disebut sebagai Golden Age. Pada fase ini, otak anak mengalami perkembangan yang paling pesat sepanjang hidupnya. Proses ini dimulai dari saat anak berada dalam kandungan hingga usia dini, yakni dari nol hingga enam tahun. Namun, masa bayi dalam kandungan hingga lahir, serta hingga usia empat tahun, adalah tahap-tahap yang paling krusial. Dalam periode ini, pertumbuhan otak anak berjalan dengan sangat cepat. Oleh karena itu, memberikan perhatian yang lebih terhadap anak di usia dini adalah suatu keharusan. Bentuk perhatian ini bisa dilakukan melalui pendidikan, baik yang diberikan langsung oleh orang tua maupun oleh lembaga pendidikan anak usia dini. Dengan demikian, perkembangan pada masa awal ini akan menjadi penentu bagi perkembangan mereka di masa mendatang. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada satu tahap akan memengaruhi kesuksesan di tahap selanjutnya (Fauziddin & Mufarizuddin, 2018).

Perkembangan anak usia dini mencakup rentang umur antara 0 dan 6 tahun. Sebaliknya, Agustus (2012) menyatakan bahwa anak usia dini memiliki perkembangan unik yang menunjukkan pola tumbuh dan berkembang dalam fisik, kognitif, sosial emosional, kreativitas, dan bahasa dan komunikasi yang sesuai dengan fase perkembangan yang sedang mereka alami. Anak usia dini adalah orang-orang berusia 0 hingga 6 tahun yang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan, menurut berbagai definisi yang ada. Proses perkembangan anak usia dini dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Perkembangan motorik fisik seimbang dan lambat pada usia empat tahun. Penambahan berat badan anak jauh lebih besar daripada panjangnya. Peningkatan berat badan ini disebabkan oleh pertumbuhan otot, rangka, dan banyak organ tubuh lainnya.
- b. Perkembangan bahasa anak usia dini sangat penting. Pada tahap ini, anak-anak harus berkonsentrasi pada pengembangan bahasa dan kemampuan berpikir mereka. Mereka harus belajar memahami proses, berusaha meniru, dan kemudian mencoba permainan daring. Fonologi, kosakata, pemahaman makna kata, penyusunan kalimat, dan pragmatik adalah semua komponen perkembangan bahasa anak.
- c. Perkembangan sosial anak. Mereka mulai menjalin hubungan dengan orang lain selain keluarga, memperluas lingkaran sosial anak (Thaharah & Mayar, 2022).

Perangkat gadget adalah alat mekanis berukuran kecil yang berfungsi sesuai dengan tujuannya. Ada beberapa jenis gadget yang biasa dipakai oleh berbagai kelompok umur, seperti smartphone, laptop, komputer, dan tablet. Menurut Wahyu dan Nurul (2016), sekitar 94% orang tua menggunakan gadget untuk bermain game. Sekitar 63% anak menghabiskan waktu mereka rata-rata 30 menit bermain gadget untuk game. Di sisi lain, ada 15% anak yang bermain gadget selama 30-60 menit, sementara 22% lainnya menghabiskan waktu lebih dari satu jam dengan gadget. Orang tua saat ini memberikan kebebasan kepada anak-anak untuk menggunakan gadget (Marta dkk., 2021).

Kehidupan anak-anak, terutama generasi Alpha dan Gen Z, telah sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi digital. Salah satu contoh perubahan ini adalah peningkatan popularitas

permainan online, yang sekarang dapat diakses melalui perangkat digital. Permainan online menawarkan berbagai jenis pengalaman interaktif yang dapat meningkatkan kecerdasan otak, inovasi, dan kerja tim. Di balik manfaat yang mungkin, penggunaan permainan yang berlebihan menimbulkan masalah yang signifikan, terutama mengenai perkembangan emosional dan kemampuan berkomunikasi antarpribadi pada anak-anak usia sekolah (6–12 tahun). Usia ini adalah fase penting dalam pembentukan interaksi sosial, pengaturan emosi, dan empati. Penelitian menunjukkan bahwa berlebihan bermain permainan dapat menyebabkan perilaku emosional yang tidak baik, seperti agresi, frustrasi, dan kesulitan dalam mengelola emosi. Selain itu, sering berinteraksi dengan orang lain di dunia virtual dapat berdampak negatif pada kemampuan anak untuk berkomunikasi dengan orang lain di dunia nyata. Permainan digital yang berbasis internet yang memungkinkan para pengguna berinteraksi secara langsung dikenal sebagai permainan online (Hanifah dkk., 2025)

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam cara anak-anak berhubungan, bermain, dan belajar. Anak-anak di usia dini, terutama generasi Alpha, sudah akrab dengan perangkat digital sejak usia yang sangat dini. Salah satu cara interaksi yang paling umum adalah melalui permainan daring. Meskipun memberikan hiburan dan tantangan yang menarik, permainan daring juga memberikan dampak pada perkembangan anak, terutama dalam aspek sosial dan emosional (Alotaibi, 2024b)

Usia pengguna teknologi tidak terbatas; mereka mencakup anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Dengan teknologi, mereka dapat beradaptasi dengan cepat. Pengguna teknologi saat ini tidak selalu puas dengan apa yang mereka miliki. Sebagian besar dari mereka ingin mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang berbagai jenis teknologi terbaru. Ini karena teknologi terus berkembang, sehingga mereka berusaha untuk memiliki dan menguasai teknologi terkini (Yumarni, 2022)

Bermain permainan tidak selalu memiliki efek buruk. Sangat penting untuk melihat permainan online dari berbagai sudut pandang. Selain itu, kemajuan teknologi telah mendorong banyak orang untuk bermain jenis permainan ini. Game online memiliki banyak manfaat. Kemampuan untuk meningkatkan dan melatih aktivitas otak adalah manfaat dari bermain permainan online. Tentu saja, untuk mencapai skor tertinggi dalam setiap permainan, Anda harus tetap fokus. Menurut Zurich (2019), untuk menyelesaikan tugas, Anda juga perlu memiliki strategi yang tepat. Ini akan mendorong pikiran Anda untuk menemukan cara baru untuk mengalahkan lawan (Hadisaputra, 2022)

Beberapa penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa dampak permainan online pada anak-anak yang masih kecil tidak hanya berkaitan dengan sisi emosional dan sosial, tetapi juga memengaruhi kebiasaan sehari-hari, pola tidur, serta perkembangan kemampuan kognitif mereka. Penelitian oleh Lissak (2018) mengindikasikan bahwa terlalu banyak terpapar pada perangkat digital, termasuk permainan, dapat berpengaruh pada sistem saraf pusat anak, yang memainkan peranan penting dalam pengaturan emosi dan kontrol dorongan (Lissak, 2018).

Emosi merupakan keadaan mental yang rumit, mencakup pengalaman pribadi, reaksi tubuh, dan tindakan yang terlihat. Berdasarkan Oxford English Dictionary (2020), emosi diartikan sebagai perasaan yang mendalam dan kuat yang muncul sebagai respons terhadap rangsangan dari lingkungan, seperti bahagia, cemas, marah, atau sedih (*Oxford English Dictionary*, 2020).

Daniel Goleman (2006) menyatakan bahwa emosi berperan sebagai isyarat sosial yang mendukung manusia dalam merespons lingkungan dengan cepat dan sesuai. Emosi juga merupakan fondasi untuk pengambilan keputusan, fokus, dan kemampuan berempati. Dalam konteks pertumbuhan anak usia dini, pengelolaan emosi sangat krusial karena pada tahap ini anak-anak belum bisa mengendalikan emosi mereka dengan baik, sehingga mereka rentan terhadap ledakan emosi seperti menangis, berteriak, atau memukul (Goleman, 2006).

Santrock (2012) menyatakan bahwa anak-anak pada usia dini mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang lebih langsung dan alami daripada orang dewasa. Ini terjadi karena sistem saraf serta kemampuan eksekutif otak mereka belum sepenuhnya berkembang, yang menyebabkan kemampuan mereka untuk mengatur diri tetap sangat tergantung pada dukungan dari lingkungan, khususnya orang tua dan guru (Santrock, 2012).

Perkembangan emosional pada anak-anak di usia dini mencakup tiga aspek penting: pengalaman emosional, ekspresi emosional, dan pengelolaan emosi. Anak-anak yang memiliki kemajuan emosional yang baik biasanya lebih mampu berinteraksi secara sosial, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, serta dapat menjalin hubungan interpersonal yang baik (Papalia, 2009).

Sementara itu, inovasi teknologi saat ini seperti permainan daring bisa memengaruhi cara anak-anak menunjukkan dan mengatur perasaan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi dan Sabat (2023) mengungkapkan bahwa anak yang terpapar permainan daring tanpa bimbingan orang dewasa cenderung menunjukkan perilaku yang lebih impulsif, kurang memiliki rasa empati, dan lebih agresif dalam berinteraksi sosial (Wahyudi, I., 2023).

Berdasarkan pengamatan di lapangan dan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya, pemakaian game online yang berlebihan pada anak-anak di usia awal dapat mengakibatkan kecanduan, masalah sosial, dan kesulitan dalam mengatur emosi. Fenomena ini menjadi suatu hal yang serius untuk diperhatikan dalam sektor pendidikan anak usia dini, mengingat periode tersebut adalah tahap penting dalam pengembangan karakter. Oleh sebab itu, penelitian ini sangat diperlukan untuk memahami lebih jauh pengaruh game online terhadap perkembangan emosional anak-anak di usia dini, terutama untuk anak yang berumur 5 tahun.

METODE PENELITIAN

Studi ini mengaplikasikan metode kualitatif yang deskriptif untuk menginvestigasi secara mendalam pengaruh permainan daring terhadap pertumbuhan emosional anak yang berusia lima tahun (Donkoh, 2023). Data diperoleh melalui berbagai metode selama enam pertemuan dalam periode tiga minggu, dengan setiap sesi berlangsung antara 60 hingga 90 menit menggabungkan teknik observasi langsung, wawancara dari orang tua, serta pencatatan harian anak. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip triangulasi metode dan sumber informasi, yang menekankan pentingnya penggabungan observasi, wawancara, dan dokumen tertulis untuk meningkatkan keabsahan dan keandalan data (Donkoh, 2023). Selain itu, penggunaan triangulasi investigator mencakup minimal dua peneliti saat pengkodean data dan berdiskusi tentang hasil yang membantu memperkuat objektivitas dari temuan (Marlina, E., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh baik dan buruk dari permainan daring terhadap pertumbuhan emosional dan sosial anak-anak yang masih dalam masa dini. Objek yang diteliti adalah seorang anak berinisial "B" yang berumur lima tahun dan tinggal di Desa 29 Banjar Sari, Kota Metro Utara, serta secara rutin bermain game daring setiap hari.

1. Penarikan Diri dari Interaksi Sosial

Fenomena menarik diri dari hubungan sosial semakin umum di antara anak-anak yang sering bermain game online. Anak-anak lebih terfokus pada dunia digital ketimbang kehidupan nyata. Saat anak terbiasa berinteraksi secara virtual, mereka mengalami penurunan dalam kemampuan membangun hubungan sosial yang sesungguhnya, termasuk empati dan kerja sama. Berdasarkan pengamatan, Anak cenderung lebih suka bermain permainan dari pada berkomunikasi dengan teman sebayanya. Hal ini menunjukkan adanya penurunan dalam kemampuan sosial dan sikap empati. Ini menandakan adanya gejala pengurangan partisipasi sosial, yang menurut Rahmawati et al. (2024), anak yang terpapar pada media digital secara berlebihan biasanya mengalami penurunan dalam interaksi sosial secara langsung. (Rahmawati, N., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Hanifah, Ismail, dan Akbar (2025a) mengungkapkan bahwa anak-anak yang rutin bermain game online cenderung memiliki tingkat interaksi sosial yang lebih sedikit dibandingkan dengan anak yang beraktivitas fisik. Kegiatan digital yang berlebihan mengurangi waktu untuk bermain bersama yang sangat penting dalam mengembangkan empati, kerja sama, serta keterampilan komunikasi antarpribadi (Hanifah, D. A. & Akbar, M. Y., 2025).

Hal ini sejalan dengan penelitian Rideout dan Robb (2021) mengamati bahwa anak-anak berusia antara 3 hingga 6 tahun yang mengalokasikan lebih dari dua jam setiap hari untuk bermain game atau menonton video cenderung mengalami penurunan dalam seberapa sering mereka

berinteraksi secara langsung dengan keluarga serta teman-teman mereka. Hal ini berdampak pada perkembangan keterampilan seperti kemampuan berbagi, bekerja sama, dan berempati yang menjadi kurang optimal (Rideout & Rob, 2021)

2. Kesulitan Mengatur Emosi

Partisipan terlihat mengalami tantangan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah tersulut kemarahan, menangis, atau bersikap agresif secara verbal saat mengalami kekalahan dalam permainan atau ketika dilarang untuk bermain. Emosi anak-anak yang masih dalam tahap perkembangan bisa menjadi lebih tidak stabil karena pengaruh isi dari permainan, seperti unsur kekerasan dan persaingan yang sangat ketat. Tanpa bimbingan, mereka cenderung mencontoh respons impulsif dari tokoh di dalam permainan. Hal ini bisa mengganggu keseimbangan emosional anak karena mereka belum terbiasa dengan kondisi gagal atau penolakan. Situasi ini sejalan dengan pendapat Gultom dan Syafruddin (2023), yang menyatakan bahwa paparan yang berlebihan terhadap konten permainan digital dapat meningkatkan impulsivitas dan mengurangi kemampuan anak usia dini dalam mengatur emosi (Gultom, 2023).

Wahyudi dan Sabat (2023) juga menggaris bawahi bahwa jika anak-anak menggunakan permainan daring secara berlebihan tanpa arahan, hal ini dapat mengganggu perkembangan kemampuan mereka dalam mengatur emosi, sehingga menyulitkan mereka untuk membedakan antara dunia maya dan interaksi sosial yang sebenarnya (Wahyudi, I., 2023).

3. Faktor Keluarga dalam Pembentukan Pola Bermain

Melalui wawancara dengan orang tua, terungkap bahwa kurangnya pengawasan dan penyediaan perangkat digital tanpa batasan waktu menjadi alasan anak kesulitan dalam mengatur durasi bermain. Namun orang tua memiliki peran penting dalam menentukan cara anak bermain. Sayangnya, banyak yang menggunakan gadget sebagai 'pengganti perhatian' karena kesibukan. Kurangnya pengawasan ini membuat kebiasaan negatif semakin kuat dan menjauhkan anak dari rangsangan perkembangan yang baik. Temuan ini sejalan dengan hasil riset Sari dan Lestari (2023) yang menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan gadget pada anak-anak yang masih kecil dipengaruhi oleh sikap orang tua yang terlalu membebaskan dan minimnya panduan untuk penggunaan media digital di rumah (Sari, M. D., 2023).

Ketiadaan waktu yang ditetapkan, hilangnya pemilihan konten yang tepat, dan minimnya bimbingan saat anak menggunakan perangkat menyebabkan alat tersebut beralih dari media yang mendukung pembelajaran menjadi sarana yang hanya memberikan kepuasan sementara dan dapat menyebabkan ketergantungan serta dampak negatif. Hal ini sejalan dengan Hosokawa dan Katsura (2018) menekankan signifikansi waktu berkualitas dalam interaksi antara orang tua dan anak. Mereka menemukan bahwa rendahnya keterlibatan emosional orang tua serta pemanfaatan media digital sebagai "pengganti interaksi" dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan perilaku serta keterlambatan dalam perkembangan sosial-emosional (Ferruzzi dkk., 2018).

4. Manfaat Terbatas dari Permainan Game

Walaupun begitu, permainan game online juga memiliki keuntungan yang terbatas, seperti meningkatkan reaksi cepat dan koordinasi gerakan halus. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum dan Hidayati (2023) menunjukkan bahwa permainan digital yang dimainkan dalam waktu yang singkat dan dengan bimbingan orang dewasa dapat merangsang kemampuan berpikir dan pemecahan masalah pada anak dan jika dimanfaatkan dengan baik, permainan digital juga punya keuntungan. Contohnya, permainan yang berfokus pada pendidikan dan menekankan kerjasama atau taktik bisa mengasah pemikiran logis anak. Permainan dengan tampilan grafis yang menarik juga dapat mendorong daya cipta visual dan pemahaman ruang. (Kusumaningrum, R, t.t.)

5. Kecanduan dan Disregulasi Aktivitas Sehari-hari

Anak-anak menunjukkan tanda-tanda kecanduan seperti mereka kesulitan untuk menghentikan permainan, menunjukkan ketidak tenangan atau kemarahan saat dilarang bermain, bermain secara diam-diam, mengesampingkan aktivitas penting seperti makan dan belajar, serta mengalami masalah tidur. Berdasarkan penjelasan Wahyudi dan Sabat (2023), kecanduan terhadap permainan daring dapat memengaruhi perilaku anak dan mengurangi kemampuan mereka dalam

mengatur diri sendiri, yang merupakan elemen penting dalam perkembangan emosional (Wahyudi, I, 2023).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Donkoh (2023) yang menyoroiti signifikansi triangulasi dalam pengamatan, karena tanda-tanda kecanduan digital dapat muncul dari perubahan keseluruhan dalam perilaku anak. Permainan daring yang dimainkan tanpa pengawasan bisa menciptakan kebiasaan adiktif yang mengganggu aktivitas perkembangan dasar anak, seperti menjelajahi lingkungan, kebiasaan makan, dan waktu istirahat (Donkoh, S, 2023).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Studi oleh Domoff dan rekan-rekannya (2019) mengungkapkan bahwa anak-anak prasekolah yang terpapar pada kecanduan permainan memiliki masalah tidur yang signifikan, dan mereka juga menunjukkan tingkat perhatian dan hiperaktivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mengalami kecanduan. Ketidakstabilan dalam pola tidur ini juga memperburuk kemampuan anak dalam mengelola emosi, serta mengurangi daya tahan terhadap situasi yang memicu frustrasi (Domoff dkk., 2019)

6. Ancaman terhadap Pengaturan Diri dan Kekuatan Mental

Salah satu efek jangka panjang dari kebiasaan bermain game secara berlebihan adalah melemahnya kemampuan untuk mengatur diri sendiri. Anak-anak menjadi terbiasa mencari kepuasan instan dari permainan, sehingga mereka kesulitan dalam menjalani proses belajar atau kegiatan lain yang memerlukan kesabaran. Kebiasaan untuk menikmati hiburan secara langsung melalui permainan membuat anak menjadi lebih tidak sabar dan kurang siap menghadapi kondisi yang memerlukan usaha atau waktu tunggu. Hal ini mempengaruhi kekuatan mental dan keterampilan mereka dalam menyelesaikan masalah di masa depan.

Gultom (2023) menekankan bahwa anak yang tidak diajari untuk mengenali dan mengelola emosinya sendiri cenderung memiliki ketahanan yang rendah ketika menghadapi tekanan atau kegagalan. Ini bisa berdampak negatif pada kesuksesan akademik dan sosial anak di kemudian hari (Gultom, 2023).

Tabel 1 Ringkasan Dampak Game Online

Dampak Negatif	Dampak Positif	Penjelasan Singkat
Mudah Marah	Koordinasi tangan dan mata	Anak belajar refleks cepat dari permainan interaktif
Menarik Diri Dari Teman	Strategi dan pemecahan masalah	Game edukatif melatih logika dan strategi
Susah Tidur, Lupa Makan	Stimulus visual dan spasial	Game dengan visual menarik bisa latih kreativitas
Ketergantungan Berlebihan	Kerja tim (co-op game)	Beberapa game mengajarkan kolaborasi dengan pemain lain

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan online memiliki pengaruh yang signifikan pada perkembangan emosi anak-anak di usia dini, terutama untuk anak berusia lima tahun. Jika game online digunakan secara berlebihan tanpa ada pengawasan, hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah negatif, seperti kesulitan mengatur emosi, perilaku agresif, berkurangnya interaksi sosial, dan munculnya ketergantungan digital yang berdampak pada tidur, pola makan, dan kegiatan belajar anak. Anak-anak cenderung lebih cepat terpancing emosinya, kesulitan dalam bersosialisasi, dan kurang mampu mengelola emosi mereka ketika menghadapi situasi yang frustrasi.

Namun, hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa bila digunakan dengan tepat, permainan digital bisa memberikan beberapa keuntungan terbatas, seperti peningkatan koordinasi antara tangan dan mata, dorongan untuk berpikir logis, dan pengembangan strategi pemecahan masalah. Permainan edukatif yang dimainkan dengan durasi yang wajar dan didampingi oleh orang dewasa, dapat membantu dalam perkembangan kognitif dan kreativitas anak.

Dengan demikian, sangat penting bagi orang tua dan pendidik untuk aktif dalam mengawasi, mengatur waktu permainan, serta memilih jenis permainan yang sesuai dengan usia dan pendidikan. Kerja sama antara orang tua dan sekolah dalam menyediakan alternatif kegiatan non-digital yang

menarik juga sangat diperlukan supaya anak dapat tumbuh secara emosional dan sosial dengan baik di tengah kemajuan digital saat ini.

Hasil penelitian ini memberikan sinyal krusial bagi orang tua, pendidik, dan pihak yang merumuskan kebijakan pendidikan untuk lebih berhati-hati dalam memberikan izin penggunaan permainan daring kepada anak-anak yang masih kecil. Pengawasan terhadap durasi pemakaian layar, menawarkan pilihan permainan yang tidak melibatkan teknologi, serta adanya dialog yang jujur antara anak dan dewasa sangat penting untuk mengurangi efek buruk dari media digital.

Pihak sekolah bisa menyelenggarakan pelatihan untuk orang tua mengenai cara mengatur waktu layar dengan baik. Selain itu, para guru dapat menciptakan aktivitas menarik lainnya di sekolah supaya anak tidak terus-menerus tergantung pada perangkat elektronik. Contohnya, permainan peran, menggambar secara bebas, atau menjelajahi alam. Kerjasama antara guru, orang tua, dan anak akan lebih berhasil dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif di zaman digital.

Penelitian ini hanya melibatkan satu individu dengan kondisi sosial dan lingkungan yang spesifik, dan mempertimbangkan faktor-faktor seperti gender, latar belakang sosial ekonomi, atau perbedaan umur sehingga temuan yang diperoleh belum dapat menggambarkan kelompok yang lebih besar. Di samping itu, jangka waktu penelitian yang hanya berlangsung tiga minggu dirasa tidak memadai untuk mengamati dampak jangka panjang dari pemakaian permainan daring. Untuk itu, penelitian yang lebih lanjut dengan lebih banyak subjek dan periode observasi yang lebih lama sangat disarankan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada orang tua dan anak yang telah memberikan kesempatan untuk menjalankan penelitian ini secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alotaibi, M. S. (2024a). Game-based learning in early childhood education: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1307881. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1307881>
- Alotaibi, M. S. (2024b). Game-based learning in early childhood education: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1307881. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1307881>
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., & Miller, A. L. (2019). Development and validation of the Problematic Media Use Measure: A parent report measure of screen media “addiction” in children. *Psychology of Popular Media Culture*, *8*(1), 2–11. <https://doi.org/10.1037/ppm0000163>
- Donkoh, S. (2023). Application of triangulation in qualitative research. *Journal of Applied Biotechnology & Bioengineering*, *10*(1), 6–9.
- Donkoh, S. (2023). Application of triangulation in qualitative research. *Journal of Applied Biotechnology & Bioengineering*, *10*(1), 6–9.
- Fauziddin, M., & Mufarizuddin, M. (2018). Useful of Clap Hand Games for Optimize Cognitive Aspects in Early Childhood Education. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *2*(2), 162. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i2.76>
- Ferruzzi, J., Di Achille, P., Tellides, G., & Humphrey, J. D. (2018). Combining in vivo and in vitro biomechanical data reveals key roles of perivascular tethering in central artery function. *PLOS ONE*, *13*(9), e0201379. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201379>
- Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Gultom. (2023). Paparan Game Online dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi Anak*, *5*(2), 115–123.
- Hadisaputra. (2022). Strategi Pemanfaatan Game Online Dalam Mendidik Anak Usia Dini. *NANAEKE: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, *5*(1), 1–14. <https://doi.org/10.24252/nananeke.v5i1.26721>

- Hanifah, D. A., I., D. H., & Akbar, M. Y. (2025). *Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Emosional Dan Komunikasi Interpersonal Anak: Studi Literatur*.
- Hanifah, D. A., Ismail, D. H., & Akbar, M. Y. (2025). Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Emosional Dan Komunikasi Interpersonal Anak: Studi Literatur. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(1), 208–213. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i1.398>
- Kusumaningrum, R. H., I. N. (t.t.). Potensi Edukatif Permainan Digital pada Anak Usia Dini: Sebuah Studi Eksplorasi. *Jurnal Teknologi Pendidikan Anak*, 6(1), 44–52.
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
- Marlina, E. (2024). *Ensuring trustworthiness in qualitative research: The role of triangulation techniques*. 347–376.
- Marta, D. M. M., Suhartiningsih, S., & Saputri, S. W. D. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Interaksi Sosial Anak Kelompok A Di TK Muslimat NU Sunan Giri Kecamatan Balung Kabupaten Jember. *JECER (journal Of Early Childhood Education And Research)*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.19184/jecer.v2i1.15483>
- Oxford English Dictionary* (3rd ed). (2020). Oxford University Press.
- Papalia. (2009). *Human Development* (9 ed.). McGraw-Hill.
- Rahmawati, N. (2023). Dampak Sosial Game Online Terhadap Interaksi Anak Usia Dini di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 24–23.
- Rideout, V., & Rob, M. (2021). *The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight*. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-kids-age-zero-to-eight-2020>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (14 ed.). McGraw-Hill.
- Sari, M. D, L., R. (2023). Peran Orang Tua dalam Mengontrol Waktu Bermain Gadget Anak. *Jurnal Konseling Keluarga*, 4(1), 12–20.
- Thaharah, A., & Mayar, F. (2022). Dampak Game Online Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak Al-Mukhlisin Pasaman Barat. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 6(2), 389. <https://doi.org/10.30736/jce.v6i2.1110>
- Wahyudi, I., S., Y. (2023). Game Online's Effects to Emotional and Social Development on ULA's Pupils. *Academy of Education Journal*, 14(2), 1023–1032.
- Wahyudi, I., S., Y. (2023). Game Online's Effects to Emotional and Sosial Development on ULA's Pupils. *Academy of Education Journal*, 14(2), 1023–1032.
- Yuliani, A. P. (2023). *Dampak Game Online Terhadap Perkembangan Sosial Dan Emosi Peserta Didik Sekolah Dasar*. 08.
- Yumarni, V. (2022). Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*, 8(2). <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v8i2.369>