



Dinamika Regulasi Emosi, Imitasi Perilaku, dan Indikasi Adiksi Smartphone pada Anak Sekolah Dasar

Glanz Edelstein Panggalo¹, Iindarda Sangkung Panggalo², Daryo Tabayani Siampa³

¹Program Studi Psikologi Digital, Binus University, Semarang, Indonesia

² Universitas Kristen Indonesia Toraja, Indonesia

³ Biro Psikologi Bonafide, Toraja, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Feb 13th, 2026

Revised Apr 01th, 2026

Accepted May 05th, 2026

Keyword:

regulasi emosi,
imitasi perilaku,
adiksi smartphone,
interaksi sosial,
sekolah dasar

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika regulasi emosi, imitasi perilaku, indikasi adiksi, serta perubahan interaksi sosial anak sekolah dasar dalam penggunaan smartphone. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam terhadap siswa sekolah dasar dan orang tua. Anak menggunakan smartphone rata-rata 2-4 jam per hari dengan aktivitas utama berupa permainan daring dan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone memengaruhi regulasi emosi anak, ditandai dengan kecenderungan iritabilitas dan pengabaian saat aktivitas digital terganggu. Selain itu, ditemukan perilaku imitasi verbal dan nonverbal dari konten digital yang dikonsumsi anak. Indikasi kecenderungan adiksi terlihat melalui preferensi bermain dibanding belajar serta penundaan tanggung jawab. Meskipun demikian, interaksi sosial tatap muka masih berlangsung, namun menunjukkan kecenderungan selektivitas dan penurunan kualitas respons sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone pada anak usia sekolah dasar berkaitan dengan dinamika psikologis yang kompleks dan memerlukan pendampingan regulatif dari orang tua dan lingkungan sekolah.



© 2026 The Authors. Published by CV. KARAMA PUBLISHER

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Author Name : Glanz Edelstein Panggalo

Affiliation : BINUS University Semarang

Email: glanz.edelstein@gmail.com

Introduction

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah mengubah pola kehidupan anak usia sekolah dasar secara signifikan. Smartphone tidak lagi menjadi perangkat eksklusif bagi orang dewasa, melainkan telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari anak, baik untuk hiburan, komunikasi, maupun akses informasi. Data menunjukkan bahwa anak usia sekolah dasar semakin terpapar perangkat digital dengan durasi penggunaan yang konsisten setiap hari (Common Sense Media, 2021). Paparan yang intens terhadap perangkat digital pada usia perkembangan yang krusial menimbulkan konsekuensi psikologis yang perlu dikaji secara ilmiah.

Masa sekolah dasar merupakan tahap perkembangan penting dalam pembentukan regulasi emosi, kontrol diri, dan kompetensi sosial. Pada fase ini, anak sedang mengembangkan kemampuan untuk memahami, memodifikasi, dan mengelola respons emosional terhadap stimulus eksternal (Gross, 2015). Regulasi emosi berperan dalam menentukan bagaimana anak merespons frustrasi, gangguan, maupun pembatasan aktivitas. Paparan stimulus digital yang bersifat instan dan memberikan penguatan cepat (instant reward) berpotensi memengaruhi proses regulasi emosi tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital

yang berlebihan berkaitan dengan peningkatan iritabilitas, kesulitan mengendalikan emosi, dan respons impulsif pada anak (Radesky et al., 2016).

Selain aspek regulasi emosi, teori pembelajaran sosial menjelaskan bahwa anak belajar melalui observasi dan imitasi terhadap model yang mereka lihat (Bandura, 1977). Dalam konteks digital, smartphone menyediakan berbagai model perilaku melalui konten media sosial, permainan daring, maupun video berbasis platform digital. Anak cenderung meniru bahasa, ekspresi, maupun tindakan yang sering mereka lihat dalam konten tersebut. Studi menunjukkan bahwa paparan media digital berpengaruh terhadap perilaku imitasi verbal dan nonverbal anak, termasuk penggunaan bahasa populer dan ekspresi yang diadopsi dari media sosial (Coyne et al., 2017). Di Indonesia, penelitian pada jurnal terakreditasi SINTA juga menunjukkan bahwa penggunaan gawai berkorelasi dengan perubahan perilaku sosial dan kecenderungan imitasi pada anak usia sekolah dasar (Pratiwi & Pritanova, 2017).

Lebih lanjut, penggunaan smartphone dalam durasi yang relatif konsisten setiap hari juga berkaitan dengan munculnya indikasi kecenderungan adiksi perilaku (behavioral addiction). Adiksi perilaku ditandai oleh kesulitan mengontrol penggunaan, munculnya perasaan tidak nyaman ketika akses dibatasi, serta prioritas berlebih terhadap aktivitas digital dibanding tanggung jawab lain (Griffiths, 2012). Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa penggunaan layar secara berlebihan berkaitan dengan gangguan kontrol diri dan penurunan keterlibatan akademik (Twenge & Campbell, 2018). Meskipun belum dapat dikategorikan sebagai gangguan klinis pada anak usia sekolah dasar, indikasi kecenderungan adiktif perlu dipahami sebagai dinamika psikologis yang berkembang secara bertahap.

Perubahan pola interaksi sosial juga menjadi perhatian dalam kajian psikologi perkembangan. Interaksi sosial tatap muka merupakan sarana utama bagi anak untuk mengembangkan empati, keterampilan komunikasi, dan kemampuan perspektif sosial (Santrock, 2019). Namun, meningkatnya keterlibatan anak dalam interaksi berbasis layar berpotensi mengubah kualitas dan intensitas hubungan sosial langsung. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai berhubungan dengan penurunan kualitas komunikasi keluarga dan kecenderungan penarikan sosial (George & Odgers, 2015). Studi nasional juga menemukan bahwa penggunaan smartphone pada anak sekolah dasar berkaitan dengan perubahan pola interaksi sosial dan meningkatnya kecenderungan individualisme (Wulandari & Hermiati, 2019).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji dampak penggunaan smartphone pada anak, sebagian besar studi masih menyoroti aspek umum seperti dampak positif dan negatif atau keterkaitannya dengan prestasi akademik. Penelitian yang secara integratif menganalisis dinamika regulasi emosi, imitasi perilaku, indikasi adiksi, dan perubahan interaksi sosial dalam satu kerangka psikologis masih terbatas, khususnya dalam konteks anak sekolah dasar di Indonesia. Selain itu, pendekatan kualitatif deskriptif yang mendalami pengalaman subjektif anak dan orang tua dalam memahami perubahan psikologis akibat penggunaan smartphone juga belum banyak dieksplorasi.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika regulasi emosi, imitasi perilaku, indikasi adiksi, serta perubahan interaksi sosial anak sekolah dasar dalam penggunaan smartphone melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam kajian psikologi pendidikan dan perkembangan anak di era digital, khususnya dalam memahami interaksi antara stimulus digital dan dinamika psikologis anak secara komprehensif

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memahami secara mendalam dinamika regulasi emosi, imitasi perilaku, indikasi adiksi, dan perubahan interaksi sosial anak sekolah dasar dalam penggunaan smartphone. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif serta makna yang dibangun oleh partisipan terhadap penggunaan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian dilaksanakan pada siswa sekolah dasar dengan karakteristik usia sekolah dasar kelas tinggi. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria anak yang aktif menggunakan smartphone dalam aktivitas sehari-hari. Penggunaan smartphone oleh anak berada pada rentang 2–4 jam per hari, dengan aktivitas utama berupa permainan daring dan akses media sosial. Untuk memperoleh perspektif yang lebih komprehensif, wawancara juga dilakukan terhadap orang tua sebagai informan pendukung guna memahami pola penggunaan dan perubahan perilaku anak di lingkungan rumah.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku anak ketika menggunakan smartphone maupun ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Wawancara semi-terstruktur dilakukan untuk menggali pengalaman, respons emosional,

pola interaksi sosial, serta kecenderungan perilaku yang muncul terkait penggunaan smartphone. Seluruh proses pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan tetap memperhatikan etika penelitian, termasuk persetujuan orang tua dan kerahasiaan identitas partisipan. Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data hasil wawancara ditranskripsi, kemudian dikategorikan berdasarkan tema-tema yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu regulasi emosi, imitasi perilaku, indikasi adiksi, dan interaksi sosial. Proses analisis dilakukan secara sistematis untuk mengidentifikasi pola-pola psikologis yang muncul dari pengalaman partisipan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan data hasil observasi dan wawancara orang tua serta anak.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai dinamika psikologis anak dalam penggunaan smartphone serta memahami interaksi antara stimulus digital dan perkembangan sosial-emosional anak dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Results and Discussions

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone dengan durasi 2–4 jam per hari berhubungan dengan dinamika psikologis yang terstruktur pada empat aspek utama, yaitu regulasi emosi, imitasi perilaku, indikasi adiksi, dan perubahan interaksi sosial. Temuan ini tidak berdiri secara terpisah, melainkan membentuk pola hubungan yang saling memengaruhi.

1. Ringkasan Temuan Empiris

Untuk memperjelas pola hasil penelitian, temuan dirangkum pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Psikologis Penggunaan Smartphone pada Anak

Aspek Psikologis	Temuan Lapangan	Interpretasi Teoretis
Regulasi Emosi	2 dari 4 anak marah saat diminta berhenti bermain	Kesulitan modulasi respons emosional (Gross, 2015)
Indikasi Adiksi	3 dari 4 anak menunda tugas sekolah	Preferensi reward instan & kontrol diri lemah (Griffiths, 2012)
Imitasi Perilaku	Seluruh anak meniru bahasa dari konten digital	Proses modeling (Bandura, 1977)
Interaksi Sosial	3 dari 4 anak tetap bermain dengan teman namun fokus pada gadget	Pergeseran kualitas keterlibatan sosial (Santrock, 2019)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone dengan durasi 2–4 jam per hari berhubungan dengan dinamika psikologis yang terstruktur pada empat aspek utama: regulasi emosi, indikasi adiksi perilaku, imitasi perilaku, dan perubahan kualitas interaksi sosial. Keempat aspek tersebut tidak berdiri secara terpisah, melainkan membentuk sistem psikologis yang saling memengaruhi. Temuan ini memperlihatkan bahwa paparan digital pada anak usia sekolah dasar bekerja melalui mekanisme regulasi diri dan sistem reward, sebelum termanifestasi dalam pola sosial yang lebih luas.

2. Analisis Regulasi Emosi dan Respon Frustrasi

Dua dari empat anak menunjukkan reaksi marah ketika diminta menghentikan aktivitas bermain smartphone. Respons tersebut berupa peningkatan nada suara, ekspresi kesal, penolakan verbal, serta kecenderungan mengabaikan arahan orang tua. Secara teoritis, regulasi emosi melibatkan kemampuan individu untuk memodifikasi intensitas dan durasi respons emosional terhadap stimulus tertentu (Gross, 2015). Pada usia sekolah dasar, kemampuan ini masih dalam tahap perkembangan dan sangat bergantung pada fungsi eksekutif, khususnya *inhibitory control* dan *cognitive reappraisal*.

Smartphone, khususnya permainan daring, menyediakan sistem penguatan yang cepat, konsisten, dan berulang. Setiap keberhasilan dalam permainan memberikan stimulus penghargaan yang bersifat instan, baik melalui poin, level, maupun efek visual-auditorial yang menyenangkan. Pola penguatan semacam ini memperkuat sistem reward dalam diri anak dan meningkatkan keterlibatan atensi secara intens. Ketika aktivitas tersebut dihentikan secara tiba-tiba, anak mengalami diskontinuitas dalam alur kepuasan yang sedang berlangsung. Gangguan terhadap sistem reward ini memicu respons frustrasi yang lebih tinggi dibandingkan penghentian aktivitas biasa.

Secara neuropsikologis, paparan stimulus digital yang memberikan reward instan dapat meningkatkan sensitivitas terhadap gangguan dan menurunkan ambang toleransi frustrasi. Anak menjadi lebih reaktif ketika stimulus menyenangkan dihentikan, karena mereka belum sepenuhnya memiliki kemampuan kognitif

untuk melakukan reappraisal atau pengalihan emosi secara adaptif. Kondisi ini sejalan dengan temuan Radesky et al. (2016) yang menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang intens berkaitan dengan meningkatnya reaktivitas emosional serta kesulitan pengaturan diri pada anak usia dini dan sekolah dasar. Penelitian lebih mutakhir oleh Domoff et al. (2019) mengenai *Problematic Media Use* pada anak menemukan bahwa penggunaan media yang tinggi berkaitan dengan peningkatan *irritability* dan *emotional dysregulation*.

Lebih lanjut, dalam konteks perkembangan kontrol diri, respons marah tersebut dapat dipahami sebagai bentuk dominasi impuls terhadap fungsi regulatif. Pada usia sekolah dasar, perkembangan fungsi eksekutif termasuk *inhibitory control* masih bertahap. Ketika anak berada dalam kondisi keterlibatan emosional tinggi terhadap permainan, kemampuan untuk menghentikan diri (*self-inhibition*) menjadi lebih lemah. Oleh karena itu, kemunculan kemarahan bukan hanya akibat larangan orang tua, tetapi merupakan hasil interaksi antara sistem reward digital yang kuat dan kapasitas regulasi diri yang masih berkembang. Selain itu, Paulus et al. (2019) menunjukkan bahwa paparan layar dalam durasi yang lebih lama berhubungan dengan kelemahan pada regulasi diri dan kontrol atensi. Temuan dalam penelitian ini menguatkan argumen tersebut, meskipun dalam konteks kualitatif. Respons marah yang muncul bukan sekadar bentuk pembangkangan, tetapi mencerminkan gangguan dalam transisi *reward state* ketika stimulus menyenangkan dihentikan. Dalam konteks Indonesia, penelitian oleh Lestari (2023) menemukan bahwa intensitas penggunaan gawai berkaitan dengan peningkatan perilaku emosional reaktif pada anak sekolah dasar. Temuan ini memperkuat relevansi konteks lokal dalam memahami dinamika regulasi emosi di era digital.

Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone tidak hanya memengaruhi perilaku permukaan, tetapi juga berkaitan dengan dinamika internal regulasi emosi dan kontrol impuls anak. Intensitas penggunaan 2–4 jam per hari dalam konteks usia perkembangan yang masih membangun fondasi pengendalian diri berpotensi memperkuat pola respons emosional yang lebih reaktif terhadap frustrasi.

3. Indikasi Adiksi dan Dinamika Kontrol Diri

Tiga dari empat anak menunjukkan kecenderungan menunda tugas sekolah ketika dihadapkan pada pilihan antara mengerjakan tugas dan menggunakan smartphone. Pola ini tidak hanya menunjukkan preferensi terhadap aktivitas digital, tetapi juga mencerminkan dinamika psikologis yang berkaitan dengan sistem motivasi, kontrol diri, dan regulasi perilaku. Dalam perspektif *behavioral addiction*, Griffiths (2012) menjelaskan bahwa salah satu indikator awal kecenderungan adiktif adalah *salience*, yaitu kondisi ketika suatu aktivitas menjadi pusat perhatian utama individu dan mendominasi pikiran serta perilakunya. Pada kasus ini, smartphone tampak memiliki posisi prioritas dalam struktur aktivitas harian anak. Ketika aktivitas digital lebih diutamakan dibandingkan kewajiban akademik, hal tersebut mengindikasikan adanya pergeseran prioritas motivasional.

Selain *salience*, indikator lain yang relevan adalah *conflict*, yakni munculnya konflik antara aktivitas utama (penggunaan smartphone) dengan tanggung jawab atau kewajiban lain. Penundaan tugas sekolah menunjukkan adanya konflik antara sistem reward instan dari aktivitas digital dan tuntutan akademik yang bersifat *delayed reward*. Aktivitas belajar menuntut konsentrasi, usaha kognitif, dan kesabaran sebelum memperoleh hasil, sedangkan permainan digital menawarkan kepuasan langsung dan berulang. Perbedaan karakteristik reward ini berkontribusi pada dominasi pilihan terhadap aktivitas digital. Meta-analisis oleh Sohn et al. (2019) menunjukkan bahwa *problematic smartphone use* pada populasi muda berkaitan erat dengan gangguan kontrol diri dan peningkatan impulsivitas. Studi longitudinal oleh Twenge & Campbell (2018) juga menemukan korelasi antara intensitas screen time dengan penurunan keterlibatan akademik. Penelitian Wulandari (2019) menemukan bahwa intensitas penggunaan smartphone pada siswa sekolah dasar berkorelasi dengan penundaan tugas akademik dan penurunan fokus belajar.

Secara psikologis, kondisi ini dapat dipahami melalui teori penguatan dan regulasi diri. Smartphone, khususnya permainan daring dan media sosial, bekerja melalui mekanisme *variable reward system*, yaitu sistem penghargaan yang tidak selalu dapat diprediksi tetapi konsisten memberikan sensasi keberhasilan atau kesenangan. Sistem ini diketahui memiliki daya tarik tinggi dan mampu mempertahankan keterlibatan individu dalam jangka waktu lebih lama. Pada anak usia sekolah dasar yang fungsi eksekutifnya, termasuk *inhibitory control* dan *delay of gratification* masih berkembang, dominasi reward instan menjadi lebih kuat. Penundaan tugas sekolah dalam konteks ini bukan sekadar perilaku malas, melainkan mencerminkan dinamika perkembangan kontrol diri yang sedang berada dalam fase transisi. Kemampuan untuk menunda

kesenangan demi tujuan jangka panjang merupakan bagian penting dari perkembangan fungsi eksekutif. Ketika anak secara konsisten memilih aktivitas yang memberikan kepuasan langsung, hal tersebut menunjukkan bahwa sistem regulasi diri belum sepenuhnya mampu mengimbangi daya tarik stimulus digital.

Temuan ini juga selaras dengan penelitian Twenge dan Campbell (2018) yang menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan layar berkorelasi dengan penurunan keterlibatan akademik dan meningkatnya kesulitan konsentrasi. Studi tersebut menekankan bahwa paparan layar dalam durasi yang lebih tinggi berkaitan dengan perubahan pola atensi dan motivasi belajar. Namun demikian, penting untuk menekankan bahwa temuan dalam penelitian ini belum dapat dikategorikan sebagai adiksi klinis. Tidak ditemukan indikasi kehilangan kontrol total atau gangguan fungsi sosial yang berat. Akan tetapi, pola preferensi terhadap smartphone dan penundaan tanggung jawab akademik dapat dipahami sebagai bentuk *early-stage behavioral dependency*. Pada tahap ini, dinamika psikologis yang terbentuk masih bersifat plastis dan sangat dipengaruhi oleh regulasi eksternal dari orang tua serta struktur lingkungan belajar.

Dengan demikian, penggunaan smartphone dalam durasi 2–4 jam per hari pada anak sekolah dasar menunjukkan adanya potensi kerentanan terhadap dominasi reward instan dan pelemahan sementara kontrol diri. Jika tidak disertai pendampingan dan batasan yang konsisten, pola ini berpotensi berkembang menjadi kebiasaan maladaptif yang lebih stabil pada tahap perkembangan selanjutnya.

4. Imitasi Perilaku sebagai Proses Modeling Digital

Seluruh anak dalam penelitian ini menggunakan bahasa tertentu yang ditiru dari konten digital yang mereka konsumsi melalui smartphone. Bahasa tersebut muncul secara spontan dalam percakapan sehari-hari, baik ketika bermain dengan teman sebaya maupun saat berinteraksi dalam lingkungan keluarga. Penggunaan istilah populer, ungkapan khas permainan daring, serta ekspresi verbal yang berasal dari media sosial menunjukkan bahwa konten digital telah menjadi sumber referensi komunikasi bagi anak. Dalam perspektif teori pembelajaran sosial, Bandura menjelaskan bahwa proses belajar tidak hanya terjadi melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui observasi terhadap model yang dianggap menarik, relevan, atau memiliki daya tarik sosial. Anak cenderung meniru perilaku yang sering mereka lihat dan yang mendapatkan penguatan sosial, baik dalam bentuk popularitas, humor, maupun respons positif dari lingkungan. Dalam konteks digital, figur dalam permainan daring, konten kreator, maupun karakter virtual berfungsi sebagai model simbolik (*symbolic models*) yang memiliki pengaruh kuat terhadap pembentukan perilaku.

Penelitian oleh Coyne et al. (2017) menunjukkan bahwa paparan media digital berhubungan dengan peningkatan imitasi perilaku verbal dan agresif pada anak. Studi lebih mutakhir oleh Nesi et al. (2020) menegaskan bahwa media digital berfungsi sebagai agen sosialisasi sekunder yang kuat dalam pembentukan identitas sosial anak dan remaja. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian nasional oleh Pratiwi & Pritanova (2017) yang menunjukkan bahwa penggunaan gawai pada anak sekolah dasar berkaitan dengan perubahan pola komunikasi dan kecenderungan imitasi bahasa populer. Yang menarik, dalam penelitian ini imitasi tidak selalu bersifat negatif. Bahasa digital berfungsi sebagai alat integrasi sosial dalam kelompok sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa proses modeling digital bersifat adaptif sekaligus transformatif terhadap struktur komunikasi anak.

Smartphone memperkuat proses modeling tersebut melalui eksposur yang berulang dan intens. Algoritma media digital dirancang untuk menampilkan konten serupa secara terus-menerus, sehingga memperbesar peluang internalisasi pola bahasa dan ekspresi tertentu. Paparan yang konsisten ini mempercepat proses imitasi karena anak tidak hanya melihat satu model secara sporadis, tetapi terlibat dalam paparan berulang yang memperkuat memori dan asosiasi linguistik. Dalam kondisi ini, bahasa yang awalnya bersifat eksternal perlahan menjadi bagian dari repertoar komunikasi internal anak.

Secara psikologis, penggunaan bahasa hasil imitasi tidak selalu bersifat negatif. Pada satu sisi, hal ini menunjukkan bahwa anak memiliki kapasitas adaptif terhadap lingkungan sosial yang lebih luas, termasuk ruang digital. Bahasa yang ditiru dapat menjadi sarana untuk memperoleh penerimaan sosial dalam kelompok sebaya, karena penggunaan istilah populer sering kali menjadi simbol keanggotaan dalam komunitas tertentu. Dalam konteks ini, imitasi berfungsi sebagai mekanisme integrasi sosial. Namun demikian, terdapat implikasi lain yang perlu diperhatikan. Ketika sumber utama referensi bahasa dan ekspresi sosial berasal dari media digital, maka proses sosialisasi primer dari keluarga dan lingkungan

sekolah dapat mengalami pergeseran pengaruh. Media digital berpotensi menjadi agen sosialisasi sekunder yang dominan. Anak tidak hanya mengadopsi kosakata, tetapi juga pola ekspresi emosional, gaya komunikasi, dan bahkan sikap tertentu yang ditampilkan dalam konten digital.

Lebih lanjut, proses imitasi ini berkaitan dengan perkembangan identitas sosial anak. Pada usia sekolah dasar, anak mulai membangun konsep diri dan identitas kelompok. Bahasa dan ekspresi yang digunakan menjadi bagian dari simbol identitas tersebut. Ketika anak secara konsisten menggunakan bahasa yang bersumber dari media digital, hal tersebut menunjukkan bahwa ruang digital telah menjadi bagian dari struktur referensi identitas sosialnya. Dari sudut pandang perkembangan kognitif dan sosial, imitasi bahasa digital mencerminkan interaksi antara atensi, memori, dan motivasi sosial. Anak memperhatikan model yang menarik, menyimpan informasi linguistik dalam memori, lalu mereproduksinya dalam situasi sosial yang relevan. Reproduksi tersebut diperkuat ketika mendapatkan respons dari teman sebaya, sehingga membentuk siklus penguatan sosial.

Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa smartphone tidak hanya berfungsi sebagai alat hiburan, tetapi sebagai medium sosialisasi yang aktif membentuk pola komunikasi dan ekspresi anak. Imitasi perilaku verbal dalam penelitian ini bukan sekadar fenomena linguistik, melainkan representasi dari dinamika pembelajaran sosial yang terjadi dalam ekosistem digital. Hal ini memperlihatkan bahwa pengaruh digital terhadap anak bersifat struktural dan terintegrasi dalam proses perkembangan sosial-emosional mereka

5. Pergeseran Kualitas Interaksi Sosial

Tiga dari empat anak dalam penelitian ini tetap bermain dengan teman sebaya, namun menunjukkan kecenderungan untuk tetap memegang atau memeriksa smartphone ketika perangkat tersebut tersedia. Anak hadir secara fisik dalam lingkungan sosial, tetapi perhatian dan keterlibatan psikologisnya terbagi antara interaksi langsung dan stimulus digital. Fenomena ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukanlah penghilangan interaksi sosial, melainkan pergeseran kualitas keterlibatan sosial. Dalam perspektif psikologi perkembangan, interaksi sosial yang efektif melibatkan perhatian bersama (*joint attention*), respons timbal balik, serta keterlibatan emosional yang sinkron. Santrock (2019) menekankan bahwa kualitas interaksi tatap muka pada masa sekolah dasar berperan penting dalam pembentukan empati, kemampuan perspektif sosial, dan keterampilan komunikasi interpersonal. Ketika perhatian anak terfragmentasi oleh perangkat digital, maka proses sinkronisasi emosional dan responsif dalam interaksi sosial dapat terganggu.

Fragmentasi perhatian ini dapat dijelaskan melalui konsep *attentional displacement*. Paparan stimulus digital yang intens dan dinamis cenderung menarik atensi anak secara kuat. Permainan daring dan media sosial dirancang untuk mempertahankan fokus pengguna melalui rangsangan visual dan auditif yang terus berubah. Ketika anak berinteraksi dengan teman sebaya sambil tetap terhubung dengan perangkat digital, sistem atensinya terbagi. Kondisi ini berpotensi mengurangi kedalaman keterlibatan sosial, meskipun frekuensi interaksi tetap terjadi.

Penelitian oleh Przybylski & Weinstein (2017) menunjukkan bahwa kehadiran smartphone dalam interaksi sosial dapat menurunkan kualitas koneksi interpersonal meskipun interaksi tetap terjadi. Konsep *technoference* yang dikemukakan oleh McDaniel & Radesky (2018) juga menjelaskan bahwa gangguan digital dalam interaksi sosial berdampak pada kualitas hubungan. Meta-analisis oleh Orben & Przybylski (2019) menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan teknologi dan kesejahteraan sosial bersifat kecil namun signifikan, dan sangat dipengaruhi oleh konteks penggunaan. Sedangkan penelitian oleh Hermiati & Wulandari (2019) menunjukkan bahwa penggunaan gawai pada anak sekolah dasar berkaitan dengan kecenderungan keterlibatan sosial parsial, di mana anak hadir secara fisik tetapi kurang responsif secara emosional.

Secara psikologis, keterlibatan sosial tidak hanya diukur dari keberadaan fisik, tetapi dari kualitas respons emosional dan kognitif terhadap lawan interaksi. Ketika anak lebih responsif terhadap notifikasi atau stimulus layar dibandingkan ekspresi teman sebaya, maka terjadi pergeseran pusat perhatian sosial. Anak tetap bermain, tetapi kualitas pertukaran sosial seperti kontak mata, ekspresi wajah, dan respons verbal spontan menjadi kurang optimal. Temuan ini juga berkaitan dengan dinamika regulasi diri dan kontrol perhatian. Pada usia sekolah dasar, kemampuan untuk mengatur fokus perhatian masih berkembang. Smartphone sebagai stimulus dengan daya tarik tinggi dapat dengan mudah mengalihkan fokus anak dari interaksi sosial yang sedang berlangsung. Jika kondisi ini terjadi secara berulang, anak berpotensi

membentuk kebiasaan interaksi sosial yang bersifat parsial, yaitu hadir secara fisik tetapi tidak sepenuhnya terlibat secara psikologis.

Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa dalam penelitian ini interaksi sosial anak belum sepenuhnya tergantikan oleh interaksi digital. Anak tetap bermain dengan teman sebaya dan terlibat dalam aktivitas kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* lebih bersifat memodifikasi pola interaksi sosial daripada menghilangkannya. Pergeseran yang terjadi lebih pada kualitas keterlibatan, bukan pada kuantitas interaksi. Secara integratif, pergeseran kualitas interaksi sosial dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara tiga dinamika sebelumnya: regulasi emosi yang masih berkembang, dominasi *reward* instan yang memengaruhi kontrol diri, serta proses *modeling* digital yang membentuk preferensi aktivitas. Ketika *smartphone* menjadi pusat atensi yang kuat, maka struktur prioritas sosial anak ikut mengalami penyesuaian. Ruang digital tidak lagi menjadi sekadar tambahan aktivitas, tetapi menjadi bagian dari ekosistem sosial anak itu sendiri.

Dengan demikian, perubahan interaksi sosial yang ditemukan dalam penelitian ini bersifat gradual dan kontekstual. *Smartphone* tidak secara langsung mengisolasi anak dari lingkungan sosialnya, tetapi memengaruhi cara anak terlibat dalam hubungan sosial tersebut. Pergeseran ini menegaskan bahwa dinamika penggunaan *smartphone* pada anak sekolah dasar perlu dipahami sebagai fenomena perkembangan sosial-emosional yang kompleks, bukan sekadar persoalan frekuensi penggunaan perangkat.

6. Dinamika Hubungan Antar Aspek

Keempat aspek yang ditemukan dalam penelitian ini: regulasi emosi, imitasi perilaku, indikasi adiksi, dan perubahan interaksi sosial, tidak berdiri sebagai variabel yang terpisah, melainkan membentuk suatu dinamika yang saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain. Hubungan antar aspek ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada anak sekolah dasar bekerja melalui mekanisme psikologis yang berlapis dan interdependen. Regulasi emosi yang belum matang berinteraksi secara langsung dengan sistem *reward* instan yang ditawarkan oleh *smartphone*. Ketika anak mendapatkan pengalaman menyenangkan secara cepat dan berulang melalui permainan atau konten digital, terbentuk preferensi emosional terhadap stimulus tersebut. Preferensi ini kemudian memengaruhi sistem motivasi, sehingga anak lebih memilih aktivitas digital dibandingkan tugas sekolah. Dalam konteks ini, kesulitan menghentikan aktivitas dan respons marah saat diminta berhenti bukan hanya masalah emosi semata, tetapi berkaitan dengan dominasi sistem *reward* terhadap kontrol diri.

Indikasi adiksi yang muncul dalam bentuk penundaan tugas sekolah memperlihatkan bahwa sistem regulasi diri anak belum sepenuhnya mampu mengimbangi daya tarik stimulus digital. Ketika kontrol diri melemah, anak semakin bergantung pada aktivitas yang memberikan kepuasan langsung. Ketergantungan ini kemudian memperkuat reaktivitas emosional ketika akses dibatasi, sehingga menciptakan siklus timbal balik antara kesulitan regulasi emosi dan kecenderungan penggunaan berlebihan. Sementara itu, imitasi perilaku berperan sebagai jembatan antara dunia digital dan dunia sosial anak. Bahasa dan ekspresi yang ditiru dari konten digital menjadi bagian dari interaksi sosial sehari-hari. Artinya, paparan digital tidak hanya memengaruhi kondisi internal (emosi dan motivasi), tetapi juga memodifikasi pola ekspresi sosial. Proses *modeling* ini memperluas pengaruh *smartphone* dari ranah individual ke ranah interpersonal.

Perubahan kualitas interaksi sosial kemudian muncul sebagai hasil akhir dari dinamika tersebut. Ketika perhatian anak lebih terikat pada stimulus digital, keterlibatan sosial menjadi terfragmentasi. Anak tetap hadir dalam interaksi, tetapi fokus emosional dan kognitifnya terbagi. Kondisi ini menunjukkan bahwa dominasi atensi digital dapat memengaruhi kualitas relasi sosial tanpa harus menghilangkan frekuensi interaksi. Dengan demikian, dinamika hubungan antar aspek dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai suatu sistem yang saling memengaruhi: paparan digital memperkuat *reward* instan, *reward* instan memengaruhi regulasi emosi dan kontrol diri, kontrol diri yang lemah memperkuat preferensi penggunaan, dan keseluruhan proses tersebut berdampak pada kualitas interaksi sosial.

Conclusions

Penggunaan *smartphone* selama 2–4 jam per hari pada anak sekolah dasar berkaitan dengan dinamika psikologis yang terintegrasi antara regulasi emosi, kecenderungan *reward* instan, proses imitasi perilaku, dan kualitas keterlibatan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa paparan digital tidak hanya memengaruhi perilaku

permukaan, tetapi berinteraksi dengan perkembangan kontrol diri, sistem motivasi, serta mekanisme pembelajaran sosial anak. Pergeseran yang terjadi bukanlah hilangnya interaksi sosial, melainkan perubahan pada kualitas keterlibatan emosional dan perhatian dalam relasi tatap muka. Dibandingkan dengan studi sebelumnya yang cenderung mengklasifikasikan dampak penggunaan smartphone dalam kategori positif dan negatif, temuan ini menegaskan bahwa pengaruh digital pada anak bersifat dinamis dan multidimensional. Integrasi antara regulasi emosi, kecenderungan adiksi perilaku, dan proses modeling digital menunjukkan bahwa stimulus teknologi bekerja melalui mekanisme psikologis internal sebelum termanifestasi dalam perubahan sosial. Dengan demikian, kontribusi utama kajian ini terletak pada penyusunan kerangka konseptual yang menjelaskan hubungan sistemik antara paparan digital dan respons perkembangan anak, khususnya dalam konteks sekolah dasar di Indonesia. Relevansi temuan ini terletak pada implikasinya bagi orang tua, pendidik, dan praktisi psikologi perkembangan. Pendekatan terhadap penggunaan smartphone tidak cukup hanya berfokus pada pembatasan durasi, tetapi perlu diarahkan pada penguatan regulasi emosi, pengembangan kontrol diri, serta peningkatan kualitas interaksi sosial langsung. Dalam konteks perkembangan yang masih plastis, pendampingan yang adaptif dan konsisten menjadi kunci dalam menjaga keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kesehatan psikososial anak.

Acknowledgments

Penulis menyampaikan apresiasi kepada pihak sekolah dan orang tua partisipan atas kerja sama dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada para partisipan yang telah berkontribusi melalui keterbukaan dalam wawancara dan observasi. Penulis menghargai diskusi akademik dan umpan balik konstruktif dari rekan sejawat yang turut memperkaya penyusunan artikel ini.

References

- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Holmgren, H., Stockdale, L., & Day, R. D. (2017). Instagrowth: A longitudinal growth mixture model of social media time use across adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 29(4), 897–907. <https://doi.org/10.1111/jora.12459>
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Radesky, J. S., 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>
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., & Radesky, J. S. (2020). Interactional theory of childhood problematic media use. *Human behavior and emerging technologies*, 2(4), 343–353.
- George, M. J., & Odgers, C. L. (2015). Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 832–851. <https://doi.org/10.1177/1745691615596788>
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism, and recommendations—A response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, 110(2), 518–520. <https://doi.org/10.2466/01.07.18.PR0.110.2.518-520>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Lestari, U. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *TARBIYAH JURNAL: Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 1(1).
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technofence: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100–109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 267–294.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2019). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645–659. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
- Pratiwi, N., & Pritanova, N. (2017). Pengaruh literasi digital terhadap psikologis anak dan remaja. *Semantik*, 6(1), 11–24..
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and mental well-being. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

-
- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2016). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, *135*(1), 1–3. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>
- Rideout, V. (2021). The common sense census: media use by tweens and teens in America, a common sense media research study, United States.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes. *BMC Psychiatry*, *19*, 356. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, *12*, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Wulandari, D., & Hermiati, D. (2019). Deteksi dini gangguan mental dan emosional pada anak yang mengalami kecanduan gadget. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *3*(1), 382-392.