



## Dampak Psikologis Kecanduan Video Pendek pada Sekolah Dasar

Mar'atus Sholihah Istamala<sup>1\*</sup>, Siti Munawaroh<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Sunan Giri Trenggalek, Indonesia

\*Penulis korespondensi: [istamalanew2@gmail.com](mailto:istamalanew2@gmail.com)

**Abstract.** *The advancement of digital technology has transformed children's media consumption patterns, marked by the growing use of short video content such as TikTok, YouTube Shorts, and Instagram Reels. This study aims to explore the psychological impacts of short video addiction on elementary school-aged children, focusing on cognitive, affective, and social aspects. Using a phenomenological qualitative approach, data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation involving 10 children, 7 parents, and 4 teachers from two elementary schools. The findings indicate that children who intensively access short videos (more than two hours per day) experience reduced concentration, emotional instability, and social withdrawal. These results were analyzed using theoretical frameworks from Piaget (cognitive), Krathwohl (affective), Erikson and Bandura (social), and Young's digital addiction model. The main conclusion reveals that short video addiction negatively affects children's developmental tasks, including logical thinking abilities, emotional regulation, and social skills. Therefore, digital literacy-based interventions and active supervision by parents and teachers are essential to prevent the long-term detrimental impacts on children's psychological development.*

**Keywords:** *affective aspect; child development; cognitive aspect; digital addiction; elementary school.*

**Abstrak.** Kemajuan teknologi digital telah mengubah pola konsumsi media anak-anak, yang ditandai dengan meningkatnya penggunaan konten video pendek seperti TikTok, YouTube Shorts, dan Instagram Reels. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak psikologis dari kecanduan video pendek pada anak usia sekolah dasar, dengan fokus pada aspek kognitif, afektif, dan sosial. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi yang melibatkan 10 anak, 7 orang tua, dan 4 guru dari dua sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang secara intensif mengakses video pendek (lebih dari dua jam per hari) mengalami penurunan konsentrasi, ketidakstabilan emosi, dan penarikan diri secara sosial. Temuan ini dianalisis menggunakan kerangka teori dari Piaget (kognitif), Krathwohl (afektif), Erikson dan Bandura (sosial), serta model kecanduan digital dari Young. Kesimpulan utama penelitian ini mengungkapkan bahwa kecanduan video pendek berdampak negatif terhadap tugas-tugas perkembangan anak, termasuk kemampuan berpikir logis, regulasi emosi, dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, intervensi berbasis literasi digital serta pengawasan aktif dari orang tua dan guru sangat penting untuk mencegah dampak merugikan jangka panjang terhadap perkembangan psikologis anak.

**Kata kunci:** aspek afektif; aspek kognitif; aspek sosial; perkembangan anak; kecanduan digital.

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam pola konsumsi media, termasuk di kalangan anak-anak. Salah satu bentuk konten digital yang paling populer saat ini adalah *short video* atau video pendek, yang tersebar luas melalui berbagai platform seperti TikTok, YouTube Shorts, dan Instagram Reels. Akses yang mudah serta format yang menarik menjadikan video pendek sebagai media hiburan favorit bagi anak usia sekolah dasar. Durasi yang singkat, visual yang dinamis, dan alur cerita yang padat membuat jenis konten ini sangat mudah dikonsumsi secara berulang dalam waktu singkat.

Namun, di balik daya tariknya, penggunaan *short video* dalam jangka panjang dan tanpa pengawasan dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, terutama pada anak-anak yang masih berada dalam tahap perkembangan kognitif, afektif, dan sosial yang sangat rentan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konsumsi video pendek secara berlebihan dapat mengganggu berbagai aspek perkembangan psikologis anak usia sekolah dasar.

Penelitian oleh Yuliana (2022) menunjukkan bahwa anak-anak yang mengakses TikTok lebih dari dua jam per hari mengalami penurunan konsentrasi belajar, mudah terdistraksi, serta menunjukkan minat rendah terhadap pembelajaran konvensional. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara durasi konsumsi *short video* dan penurunan fungsi kognitif pada anak. Penelitian lain oleh Yanti (2023) yang berfokus pada gangguan regulasi emosi akibat adiksi konten digital pendek juga menemukan bahwa paparan berlebihan terhadap video pendek berkorelasi dengan peningkatan kecemasan, tantrum, dan ketergantungan emosi terhadap gawai. Anak menjadi cepat gelisah ketika tidak dapat mengakses perangkat digital.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa adiksi terhadap video pendek bukan hanya persoalan perilaku konsumtif terhadap media, tetapi juga berkaitan dengan disfungsi perkembangan psikologis anak, khususnya dalam hal kemampuan berpikir, pengelolaan emosi, serta interaksi sosial. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan kajian yang bersifat komprehensif mengenai dampak adiksi *short video* terhadap perkembangan psikologis anak usia sekolah dasar.

Dengan memahami secara terpadu bagaimana aspek kognitif, afektif, dan sosial anak terpengaruh oleh paparan video pendek yang berlebihan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan ilmiah bagi para pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi literasi digital serta pencegahan adiksi media pada anak. Penelitian ini juga relevan secara praktis di tengah meningkatnya penetrasi teknologi digital di kalangan anak-anak, di mana penggunaan gawai sering kali tidak diimbangi dengan kontrol dan edukasi yang memadai.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap dinamika psikologis anak usia sekolah dasar di Indonesia yang mengalami adiksi video pendek, dengan pendekatan fenomenologis berbasis integrasi teori Piaget, Erikson, Bandura, Krathwohl, dan Young. Pendekatan ini menghasilkan pemahaman baru mengenai pola adiksi digital anak Indonesia serta implikasinya bagi pengembangan model literasi digital kontekstual keluarga dan sekolah dasar.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Perkembangan teknologi digital dan meluasnya penggunaan platform video pendek seperti TikTok, YouTube Shorts, dll telah mengubah pola interaksi sosial, pembelajaran, dan hiburan anak (Christakis & Hale, 2024; Green et al., 2020). Untuk anak usia sekolah

dasar, fase perkembangan kognitif, afektif, dan sosial bersifat sensitif terhadap input lingkungan; sehingga paparan media digital yang intensif berpotensi berdampak pada kemampuan konsentrasi, regulasi emosi, dan kompetensi sosial (Liu & Wang, 2022; Yuliana, 2022). Kajian ini mengintegrasikan kerangka teori klasik (perkembangan kognitif, psikososial, pembelajaran sosial, dan taksonomi afektif) dengan teori adiksi digital serta temuan penelitian empiris terkini untuk menjelaskan mekanisme dampak short video pada anak.

Menurut Piaget, anak usia sekolah dasar umumnya berada pada tahap operasional konkret (sekitar 7–11 tahun) yang ditandai kemampuan berpikir logis terhadap objek konkret, pemahaman sebab-akibat sederhana, dan keterbatasan berpikir abstrak (Piaget, 1964). Format video pendek yang fragmentaris, cepat, dan penuh stimulasi sensorik dapat mengubah pola pemrosesan informasi anak—mendorong gaya pemrosesan yang bersifat permukaan dan instan sehingga mengganggu kemampuan perhatian berkelanjutan dan pemrosesan mendalam (Liu & Wang, 2022; Yuliana, 2022). Penelitian empiris menunjukkan hubungan negatif antara intensitas menonton short video dengan kemampuan fokus dan pemecahan masalah pada anak (Ningsih & Fajar, 2022; Zahra & Puspitasari, 2021). Dalam istilah Piaget, proses asimilasi dan akomodasi yang optimal dapat terganggu karena informasi yang diterima anak bersifat fragmen dan kurang menantang kognitif.

Erikson menempatkan anak usia sekolah dasar pada tahap Industry vs. Inferiority, di mana pencapaian rasa kompetensi melalui tugas sekolah dan interaksi sosial sangat menentukan perkembangan identitas dan kepercayaan diri (Christakis & Hale, 2024). Ketika anak lebih banyak menghabiskan waktu pada konsumsi media digital pasif, kesempatan untuk memperoleh pengalaman produktif berkurang, mengakibatkan penurunan pengalaman sukses yang memperkuat rasa kompetensi. Studi lokal menunjukkan adanya penurunan keterampilan sosial dan motivasi akademik pada pengguna short video berat (Anwar, 2022; Putra & Dewi, 2023).

Teori pembelajaran sosial Bandura menekankan peran modeling (*observational learning*), di mana anak menginternalisasi perilaku dan norma dari figur yang diamati. Platform video pendek menyajikan banyak model perilaku yang atraktif dan mudah ditiru, seringkali tanpa konteks moral atau konsekuensi nyata. Penelitian menunjukkan perilaku imitasi anak terhadap konten TikTok (Nugroho & Sari, 2020) dan perubahan norma perilaku sosial akibat paparan konten yang tidak sesuai usia (Fitria & Pratama, 2021). Bandura juga menyorot peran *self-efficacy*; paparan perbandingan sosial melalui media dapat menurunkan *self-efficacy* anak, memperburuk kontrol diri.

Menurut Krathwol, Bloom, dan Masia, pada tahapan afektif anak mulai dari menerima hingga menghayati nilai sebagai dasar pembentukan sikap dan empati. Paparan video pendek yang intensif cenderung mendorong kebutuhan stimulasi emosional instan dan menurunkan kapasitas untuk menahan frustrasi, berpikir reflektif, serta menjalani proses internalisasi nilai secara bertahap (Sari & Fadhilah, 2020; Yanti, 2023). Penelitian lokal menunjukkan korelasi antara durasi penggunaan gadget dan penurunan empati anak (Sari & Fadhilah, 2020).

Young mendefinisikan adiksi digital melalui komponen *preoccupation, tolerance, withdrawal, conflict, relapse, dan loss of control*. Penelitian-penelitian kontemporer pada populasi anak menunjukkan gejala serupa pada penggunaan short video: gangguan konsentrasi, *withdrawal* psikologis, konflik sosial, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Kurniawan & Sulastri, 2023; Twenge & Campbell, 2018). Riset guru dan prasekolah juga mengonfirmasi adanya perilaku ketergantungan digital dan tantangan regulasi diri (Süral, 2022; Wijayanti & Hidayat, 2021). Mekanisme neuropsikologis yang diindikasikan meliputi penguatan *reward* dan desensitisasi terhadap stimulasi, tetapi bukti longitudinal masih terbatas (Christakis & Hale, 2024).

Serangkaian studi lokal (Anwar, 2022; Fitria & Pratama, 2021; Nugroho & Sari, 2020; Putra & Dewi, 2023; Yuliana, 2022) menunjukkan konsistensi temuan: konsumsi short video berkaitan dengan penurunan konsentrasi, peningkatan perilaku imitasi, perubahan pola interaksi sosial, dan gangguan emosi pada anak sekolah dasar. Studi lintas-negara (Liu & Wang, 2022; Christakis & Hale, 2024) memperkuat generalisasi efek kognitif dan emosional, meski variasi bergantung pada konteks keluarga, literasi digital, dan regulasi kebijakan lokal. Kesenjangan metodologis yang terlihat adalah kurangnya studi longitudinal dan intervensi eksperimental yang kuat untuk menentukan arah kausal.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologis, yang bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman, persepsi, dan makna yang dirasakan oleh anak-anak, orang tua, dan guru terkait fenomena adiksi *short video* pada anak usia sekolah dasar. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami gejala psikologis yang timbul sebagai akibat dari konsumsi video pendek secara berlebihan dalam konteks kehidupan sehari-hari anak.

Subjek dalam penelitian ini adalah anak-anak usia sekolah dasar (usia 7-12 tahun) yang menunjukkan indikasi penggunaan *short video* secara intensif, berdasarkan keterangan orang tua atau guru. Selain itu, orang tua dan guru juga dilibatkan sebagai informan pendukung untuk memperoleh perspektif yang lebih komprehensif mengenai perilaku anak. Teknik penentuan subjek menggunakan purposive sampling, dengan kriteria anak-anak yang mengakses platform short video (TikTok, YouTube Shorts, Instagram Reels) minimal 2 jam per hari, anak yang menunjukkan perubahan perilaku kognitif, sosial, atau emosional yang relevan (menurut laporan guru/ortu), dan orang tua/guru yang bersedia menjadi informan dan terlibat dalam wawancara. Penelitian ini melibatkan dua sekolah dasar di wilayah urban dengan tingkat akses digital tinggi, serta lingkungan keluarga yang memiliki akses gawai pribadi untuk anak.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara mendalam (*in-depth interview*) terhadap anak, orang tua dan guru, observasi non-partisiatif yang dilakukan di lingkungan sekolah dan rumah untuk mengamati perilaku anak terkait penggunaan media digital dan interaksi sosialnya, serta dengan melakukan studi dokumentasi dari raport dan jurnal guru terkait perkembangan anak sebagai data tambahan untuk memperkuat temuan.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri yang bertindak sebagai instrumen kunci (*human instrument*), dengan bantuan pedoman wawancara yang dikembangkan berdasarkan kerangka teori Erikson, Bandura, Piaget, Krathwohl, serta indikator adiksi digital dari Young (1998). Panduan ini mencakup pertanyaan-pertanyaan terbuka terkait pola penggunaan video pendek, respons emosional anak saat tidak mengakses media, perubahan perilaku belajar dan sosial, dan bentuk imitasi atau modeling terhadap konten.

Data tersebut dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) dengan di mulai dari tahap transkripsi data wawancara dan observasi, koding terbuka, penyusunan tema-tema utama berdasarkan kerangka kognitif, afektif, dan sosial, terakhir tahap interpretasi tematik. Validitas data dijaga dengan Teknik triangulasi sumber, yaitu anak, orangtua, dan guru, *peer debriefing*, dan *member check* kepada informan unuk memastikan keakuratan interpretasi data.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menemukan bahwa anak usia sekolah dasar yang terpapar video pendek secara berlebihan menunjukkan gangguan nyata pada aspek kognitif, afektif, dan sosial. Hasil wawancara dan observasi terhadap 10 anak, 7 orang tua, dan 4 guru menunjukkan pola konsumsi media yang intensif, dengan durasi penggunaan video pendek rata-rata lebih dari 2

jam per hari. Paparan ini berdampak pada berkurangnya minat belajar, perubahan perilaku emosional, serta penurunan kualitas interaksi sosial.

### **Aspek Kognitif**

Sebagian besar informan guru dan orang tua melaporkan bahwa anak-anak mengalami penurunan konsentrasi, mudah teralihkan saat belajar, serta mengalami kesulitan menyelesaikan tugas-tugas yang memerlukan fokus berkelanjutan. Anak menjadi terbiasa dengan rangsangan cepat dan singkat dari video pendek, yang membuat mereka kurang tertarik pada aktivitas pembelajaran yang bersifat linier dan menuntut pemikiran logis. Hasil ini mendukung teori Piaget bahwa pemrosesan informasi anak pada tahap operasional konkret dapat terganggu oleh stimulasi digital yang terlalu intensif.

### **Aspek Afektif**

Gejala afektif yang paling dominan adalah munculnya kecemasan dan iritabilitas saat akses terhadap video pendek dibatasi. Beberapa anak juga menunjukkan ketergantungan emosional terhadap gawai sebagai sumber hiburan dan pelarian dari emosi negatif. Orang tua melaporkan peningkatan tantrum, penurunan empati, dan perubahan suasana hati yang drastis. Temuan ini selaras dengan taksonomi afektif Krathwohl, di mana nilai, sikap, dan regulasi emosi anak tampak belum berkembang secara stabil.

### **Aspek Sosial**

Dalam aspek sosial, anak-anak yang terpapar intensif pada video pendek cenderung menarik diri dari interaksi sosial langsung dan menunjukkan kecenderungan meniru gaya bicara atau perilaku dari konten yang ditonton. Guru mencatat bahwa anak-anak menjadi lebih pasif saat kegiatan kelompok, sulit bekerja sama, dan kurang peka terhadap norma sosial. Fenomena ini relevan dengan teori Erikson tentang risiko inferioritas ketika anak gagal membangun relasi sosial dan kompetensi produktif. Selain itu, teori Bandura tentang modeling menjelaskan bagaimana anak-anak mereplikasi perilaku dari figur-figur dalam konten media secara tidak kritis.

### **Pola Adiksi Digital**

Data juga menunjukkan bahwa sebagian anak menunjukkan ciri-ciri adiksi digital sebagaimana dikemukakan oleh Young (1998) mulai dari *preoccupation*, *withdrawal*, hingga konflik dengan lingkungan. Anak tampak sulit mengontrol waktu penggunaan, menunjukkan gejala marah atau cemas saat akses dibatasi, dan memilih menonton video dibandingkan aktivitas lain. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi short video pada anak usia dasar tidak hanya bersifat kebiasaan, tetapi mulai mengarah pada pola adiktif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video pendek secara berlebihan oleh anak usia sekolah dasar membawa dampak multidimensional, yang mencakup gangguan pada aspek kognitif, afektif, dan sosial. Pola ini menunjukkan indikasi kuat terhadap kecenderungan adiksi digital, sebagaimana dijelaskan oleh Young (1998), bahwa ketergantungan pada media digital ditandai oleh hilangnya kontrol, toleransi, hingga munculnya konflik dan gangguan fungsi psikososial.

### **Gangguan Kognitif dan Teori Piaget**

Dari segi kognitif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi video pendek yang intens menghambat kemampuan konsentrasi dan berpikir logis anak. Menurut Jean Piaget, pada usia sekolah dasar (sekitar 7–11 tahun), anak berada dalam tahap *operasional konkret*, di mana mereka mulai mampu berpikir logis tetapi masih membutuhkan stimulus yang terstruktur dan nyata. Video pendek yang bersifat cepat, acak, dan *hiper-stimulan* tidak mendukung proses berpikir sistematis ini, bahkan sebaliknya, membentuk kebiasaan kognitif yang instan dan dangkal. Hal ini memperkuat kekhawatiran akan dampak teknologi terhadap *cognitive overload* dan rendahnya *executive function* pada anak.

### **Gangguan Afektif dan Regulasi Diri**

Dalam aspek afektif, anak-anak menunjukkan ketidakstabilan emosi, kecemasan, hingga tantrum ketika tidak dapat mengakses konten digital. Temuan ini sejalan dengan *Self-Regulation Theory* yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengelola impuls dan emosi secara internal. Anak-anak yang terbiasa menerima kepuasan instan dari media digital kehilangan kesempatan untuk membangun keterampilan regulasi diri secara sehat. Dalam konteks taksonomi afektif Krathwohl, proses internalisasi nilai dan kontrol diri tampak belum berkembang optimal, dan justru terdistorsi oleh stimulus digital yang berlebihan.

### **Penurunan Interaksi Sosial dan Teori Erikson serta Bandura**

Dari sisi sosial, penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kualitas interaksi sosial anak, yang ditandai oleh penarikan diri, imitasi perilaku dari media, serta rendahnya empati dan kemampuan bekerja sama. Menurut Erikson, anak usia 6–12 tahun berada dalam tahap *Industry vs Inferiority*, di mana mereka perlu mengembangkan keterampilan produktif dan relasi sosial yang sehat. Ketergantungan pada konten digital menghambat kesempatan untuk berinteraksi secara nyata dan mengembangkan rasa percaya diri melalui pencapaian sosial. Sementara itu, *Social Learning Theory* dari Bandura menjelaskan bahwa anak belajar melalui observasi dan imitasi, terutama dari figur atau konten yang mereka konsumsi. Ketika konten yang ditiru tidak sesuai norma atau nilai perkembangan anak, maka muncul risiko penyimpangan perilaku sosial.

## Konfirmasi terhadap Teori Adiksi

Gejala-gejala yang ditemukan pada anak, seperti preoccupation, withdrawal, dan conflict, menguatkan model enam komponen adiksi digital dari Young (1998). Anak-anak tidak hanya menunjukkan peningkatan waktu penggunaan, tetapi juga gejala psikologis seperti kecemasan, iritabilitas, dan gangguan tidur ketika tidak mengakses media digital. Ini menunjukkan bahwa adiksi terhadap video pendek bukan sekadar persoalan perilaku, tetapi juga menyangkut gangguan fungsi psikologis yang perlu ditangani secara preventif dan edukatif.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi terhadap video pendek atau *short video*, seperti TikTok dan YouTube Shorts, berdampak terhadap perkembangan psikologis anak usia sekolah dasar. Dampak tersebut mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial yang merupakan fondasi penting dalam proses tumbuh kembang anak. Dari aspek kognitif, konsumsi video pendek yang intensif mengganggu kemampuan anak untuk fokus, berpikir logis, dan memahami informasi secara mendalam, sebagaimana dijelaskan dalam teori Piaget. Secara afektif, anak menunjukkan kecenderungan emosi yang tidak stabil, mudah gelisah, cepat bosan, dan mengalami penurunan empati, yang menghambat perkembangan nilai dan sikap sesuai taksonomi Krathwohl. Dari aspek sosial, adiksi video pendek menyebabkan anak menarik diri dari interaksi sosial langsung, mengalami hambatan dalam pengembangan kompetensi sosial, dan menunjukkan perilaku imitasi terhadap konten yang tidak sesuai usia. Hal ini bertentangan dengan tahap *industry vs. inferiority* dalam teori Erikson dan proses modeling dalam teori Bandura.

Anak yang mengalami kecanduan digital cenderung memiliki kontrol diri yang rendah, kesulitan mengatur waktu, dan mengalami konflik internal maupun sosial, sebagaimana dijelaskan dalam teori regulasi diri dan model adiksi digital oleh Young (1998). Temuan ini menguatkan bahwa adiksi digital bukan sekadar persoalan durasi penggunaan, tetapi merupakan gangguan psikologis yang kompleks dan multidimensional. Secara keseluruhan, fenomena ini mendesak perlunya edukasi literasi digital, pengawasan dari orang tua dan guru, serta intervensi berbasis pendekatan psikologis untuk membantu anak mengembangkan pola penggunaan media digital yang sehat dan seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adiksi terhadap video pendek berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif, afektif, dan sosial anak usia sekolah dasar, maka dapat dikemukakan beberapa saran berikut:

### **Bagi Orang Tua**

Orang tua perlu meningkatkan pengawasan dan keterlibatan aktif dalam aktivitas digital anak. Penggunaan video pendek hendaknya dibatasi dengan menetapkan durasi waktu yang wajar serta mengarahkan anak untuk mengonsumsi konten yang bersifat edukatif dan sesuai usia. Selain itu, orang tua sebaiknya menciptakan interaksi keluarga yang hangat dan bermakna, agar anak memperoleh stimulasi sosial dan emosional yang positif di luar dunia digital. Edukasi kepada orang tua mengenai literasi digital dan kesehatan mental anak juga perlu ditingkatkan agar mereka dapat mengenali tanda-tanda awal adiksi digital.

### **Bagi Guru dan Sekolah**

Guru memiliki peran penting dalam menumbuhkan disiplin digital dan kontrol diri anak di lingkungan sekolah. Sekolah dapat mengintegrasikan program literasi digital dan regulasi emosi dalam kegiatan pembelajaran maupun bimbingan konseling. Selain itu, guru dapat menggunakan pendekatan pembelajaran yang interaktif dan kontekstual untuk menarik perhatian anak tanpa bergantung pada media digital yang bersifat instan. Sekolah juga perlu menjalin kerja sama dengan orang tua dalam melakukan pemantauan perilaku digital anak secara konsisten.

### **Bagi Pemerintah dan Pembuat Kebijakan**

Pemerintah, melalui lembaga pendidikan dan kementerian terkait, perlu memperkuat kebijakan literasi digital anak usia dini dan sekolah dasar. Diperlukan regulasi yang menyeimbangkan antara kebebasan akses informasi dan perlindungan anak dari konten yang tidak sesuai. Program kampanye nasional mengenai penggunaan media digital yang sehat dan beretika perlu ditingkatkan, termasuk pelatihan bagi guru dan orang tua mengenai dampak psikologis dari paparan media digital.

### **Bagi Anak dan Siswa**

Anak perlu didorong untuk mengembangkan kemandirian, kontrol diri, dan kesadaran digital, misalnya melalui kegiatan yang menumbuhkan rasa percaya diri dan kreativitas tanpa ketergantungan pada media digital. Kegiatan sosial, seni, olahraga, dan eksplorasi lingkungan nyata perlu diperbanyak agar anak mendapatkan pengalaman yang seimbang antara dunia digital dan dunia nyata.

### **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan metode yang beragam, seperti pendekatan kuantitatif atau mixed-method, untuk memperkuat generalisasi hasil penelitian. Selain itu, penelitian mendalam mengenai strategi intervensi psikologis dan pendidikan untuk mengurangi adiksi digital pada

anak juga penting dilakukan, termasuk analisis peran lingkungan keluarga, teman sebaya, dan media dalam proses pembentukan perilaku digital anak.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Anwar, S. (2022). Perilaku sosial pada anak adiksi aplikasi TikTok. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam Al-Ihath*, 5(1), 34–41. <https://doi.org/10.35891/jbki.v5i1.321>
- Arifin, R., & Mulyani, S. (2021). Hubungan antara kecanduan media sosial dan perilaku prososial anak. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 180–191.
- Christakis, D. A., & Hale, L. (Eds.). (2024). *Handbook of children and screens: Digital media, development, and well-being from birth through adolescence*. Springer.
- Fitria, R. A., & Pratama, G. (2021). Dampak penggunaan aplikasi TikTok terhadap perilaku sosial anak usia SD. *Jurnal Psikologi Anak*, 6(2), 89–98.
- Green, L., Holloway, D., Stevenson, K., Leaver, T., & Haddon, L. (Eds.). (2020). *The Routledge companion to digital media and children*. Routledge.
- Hanum, S., & Pratomo, A. (2022). Pola interaksi sosial anak pengguna media digital. *Jurnal Komunikasi dan Perilaku Sosial*, 5(3), 102–113.
- Kurniawan, M. A., & Sulastri, W. (2023). Dampak adiksi media digital terhadap kesejahteraan psikologis anak. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 145–158.
- Liu, H., & Wang, J. (2022). The impact of short video platforms on children's cognitive and emotional development: A Chinese case study. *International Journal of Child Psychology*, 14(2), 112–126.
- Ningsih, T., & Fajar, E. (2022). Pengaruh tayangan video pendek terhadap kontrol diri anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 55–66.
- Nugroho, D., & Sari, M. (2020). Perilaku imitatif anak terhadap konten TikTok. *Jurnal Komunikasi Anak dan Media*, 4(1), 31–41.
- Putra, I. M., & Dewi, A. K. (2023). Dampak sosial media berbasis video terhadap karakter anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 9(2), 77–88.
- Rahman, H., & Lestari, D. (2020). Pengaruh media digital terhadap perkembangan sosial anak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(1), 55–63.
- Sari, L. D., & Fadhilah, I. (2020). Hubungan antara durasi bermain gadget dan kemampuan empati pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(2), 130–139.
- Setiawan, A., & Lestari, R. (2023). Pengaruh media sosial terhadap perilaku anak. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 15(2), 123–134.

- Sural, S. (2022). Teachers' views on digital addiction among preschool students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 11(3), 706–720. [https://doi.org/10.52963/PERR\\_Biruni\\_V11.N3.22](https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V11.N3.22)
- Wijayanti, N., & Hidayat, R. (2021). Literasi digital dan regulasi diri anak di era teknologi. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(1), 91–104.
- Yang, X. (2025). The influence of short videos on the development of social and emotional competencies in primary school students. *Communications in Humanities Research*, 58. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/2025.22409>
- Yanti, S. N. (2023). Short video dan gangguan emosional pada anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Perilaku*, 11(1), 23–35.
- Yuliana, M. (2022). Dampak TikTok terhadap konsentrasi belajar anak. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10(1), 45–56.
- Zahra, L. N., & Puspitasari, R. (2021). Hubungan intensitas menonton TikTok dengan kemampuan fokus belajar siswa SD. *Jurnal Psikologi Pendidikan Anak*, 7(2), 67–78.