

## **Kesejahteraan Anak di Era Overstimulasi Digital: Kajian Literatur tentang Dampak Konten Cepat terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Dini**

Rizka Aulia Nursya'bani<sup>1</sup>, Taopik Rahman<sup>2</sup>, Risbon Sianturi<sup>3</sup>

### **Info Artikel**

Keywords:  
Early Childhood;  
Digital Content;  
Literature Review;  
Overstimulation;  
Emotional Regulation;

Kata kunci:  
Anak Usia Dini;  
Konten Digital;  
Literatur Review;  
Overstimulasi;  
Regulasi Emosi;

### **Abstract**

The digital era has revolutionized stimulation patterns in early childhood due to massive exposure to short-duration digital content that is rapid and intensive. This overstimulasi phenomenon is suspected as the primary etiological factor in the deficiency of emotional response regulation in children. This study aims to analyze the implications of digital content overstimulasi on the emotional regulation capabilities of early childhood through a comprehensive literature review. The applied methodology is a library study, involving the analysis of 20 reputable national journal articles published within the 2021–2025 period, accessed from the Google Scholar, Sinta, and Garuda databases. Substantial findings indicate that excessive exposure to high-speed content (high screen time) induces non-physiological dopamine release, resulting in a decreased frustration tolerance threshold, increased tantrum incidence, and degradation of attention span. Digital content overstimulasi inhibits the maturation of the prefrontal cortex as the center of emotional regulation. Children's psychological well-being in the digital era is highly conditional on the moderation of digital device usage. A synergy between parental supervision (mediated monitoring) and exposure duration limitations is required to maintain the stability of children's emotional regulation.

### **Abstrak**

Era digital telah merevolusi pola stimulasi pada anak usia dini akibat eksposur masif terhadap konten digital berdurasi pendek yang bersifat cepat dan intensif. Fenomena overstimulasi ini dicurigai sebagai faktor etiologis primer dalam defisiensi regulasi respons emosional anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implikasi overstimulasi konten digital terhadap kapabilitas regulasi emosi anak usia dini melalui tinjauan literatur yang komprehensif. Metodologi yang diterapkan adalah studi pustaka, dengan analisis terhadap 20 artikel jurnal nasional bereputasi yang dipublikasikan dalam rentang 2021–2025, diakses dari basis data Google Scholar, Sinta, dan Garuda. Temuan substansial menunjukkan bahwa eksposur berlebih terhadap konten berkecepatan tinggi (*high screen time*) menginduksi pelepasan dopamin yang tidak fisiologis, yang mengakibatkan penurunan ambang toleransi frustrasi, peningkatan insidensi tantrum, serta degradasi rentang perhatian (*attention span*). Overstimulasi konten digital ini menghambat maturasi korteks prefrontal sebagai pusat regulasi emosi. Kesejahteraan psikologis anak di era digital

<sup>1</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia  
Email: rizkaaulia@upi.edu

<sup>2</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia  
Email: opik@upi.edu

<sup>3</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia  
Email: risbonsianturi@upi.edu

sangat kondisional terhadap moderasi penggunaan perangkat digital. Diperlukan sinergi antara pendampingan orang tua (*mediated monitoring*) dan pembatasan durasi eksposur guna mempertahankan stabilitas regulasi emosi anak.

---

**Artikel Histori:**

Disubmit:  
29 April 2026

Direvisi:  
24 Juni 2026

Diterima:  
28 Juni 2026

Dipublish:  
05 Juli 2026

---

**Cara Mensitasi Artikel:** Nursya'bani, R. A., Rahman, T., Sianturi, R., (2026), Kesejahteraan Anak di Era Overstimulasi Digital: Kajian Literatur tentang Dampak Konten Cepat terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Dini, Jurnal Ar-Raihanah, 6 (1), 823-828, <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1147>

---

**Korepondensi Penulis:** Rizka Aulia Nursya'bani, rizkaaulia@upi.edu

**DOI** : <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1147>

---

## PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah cara merangsang anak usia dini secara mendasar, dengan paparan gadget dimulai sejak usia sangat dini. Namun, ini memunculkan isu baru: overstimulasi digital dari konten singkat yang melimpah. Masalah inti penelitian ini adalah ketidakcocokan antara kecepatan stimulasi digital dan kemampuan otak anak memprosesnya. Konten *fast-paced* memberi tekanan berlebih pada saraf pusat, yang mulai terlihat berdampak buruk pada kesehatan mental anak. Studi awal menunjukkan anak dengan overstimulasi digital sering impulsif dan kurang tahan frustrasi (Anggraini & Pratiwi, 2023).

Fokus kajian ini adalah memetakan bagaimana konten digital memengaruhi sistem *reward* otak anak, dengan pendekatan tinjauan literatur sistematis untuk menyatukan temuan riset terkini. Strategi solusi menyoroti peran pengasuhan sebagai faktor penyeimbang yang kurangi risiko teknologi, melalui sintesis studi nasional untuk temukan intervensi efektif yang selaraskan kebutuhan digital dengan emosi anak.

Berdasarkan latar belakang itu, tujuan penelitian adalah menganalisis dampak overstimulasi konten cepat pada regulasi emosi anak usia dini, serta identifikasi dukungan keluarga untuk jaga kesehatan psikis. Secara spesifik, ini bedah hubungan screen time dengan perkembangan kontrol diri di masa *golden age*.

Ringkasan teori terkait berpangkal pada kognitif dan neurosains. Anak usia dini sedang kembangkan *prefrontal cortex* pusat fungsi eksekutif dan emosi di mana konten cepat picu dopamin instan berulang, sebabkan brain rot dan perhatian pendek (Maulida & Zahra, 2025). Teori mediasi orang tua tekankan bahwa emosi anak dipengaruhi interaksi sosial pendukung, bukan konten saja (Putri & Rohman, 2025). Kegagalan transisi dari stimulasi tinggi ke aktivitas nyata jadi tanda disregulasi saraf (Fadhli & Syarifuddin, 2025).

Hasil diharapkan beri kerangka lengkap bagi orang tua dan guru soal batas stimulasi digital aman. Secara praktis, ini sajikan rekomendasi pengasuhan era digital, agar teknologi bermanfaat tanpa ancam stabilitas emosi dan kesejahteraan jangka panjang anak usia dini.

## METODE

Penelitian menerapkan rancangan studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif, yang dipilih untuk mengeksplorasi, memetakan, dan menyintesis temuan riset sebelumnya seputar overstimulasi konten cepat, tanpa observasi lapangan langsung melainkan melalui kajian dokumen ilmiah guna bangun pemahaman konseptual baru tentang kesejahteraan emosional anak era digital (Nugraha, 2024).

Populasi data mencakup semua artikel jurnal nasional terakreditasi (Sinta) dan internasional bereputasi yang bahas perkembangan anak usia dini serta teknologi; sampel dipilih via *purposive sampling* berdasarkan kriteria: diterbitkan 2021–2025, subjek 0–8 tahun, dan variabel konten cepat, *screen time*, serta regulasi emosi menghasilkan 15 artikel primer yang relevan tinggi.

Pengumpulan data dilakukan digital melalui dokumentasi di Google Scholar, Sinta, Garuda, dan DOAJ, dengan instrumen lembar ekstraksi data untuk catat esensi artikel seperti penulis, tahun, metodologi, serta temuan kunci soal dopamin dan tantrum; Mendeley Desktop dipakai untuk kelola referensi akurat tanpa alat lab fisik.

Analisis data pakai *content analysis* komparatif ala Miles dan Huberman: reduksi data (sederhanakan 15 jurnal ke poin relevan overstimulasi dan regulasi emosi), penyajian data (kelompokkan ke tema seperti mekanisme dopamin, perilaku tantrum, dan mediasi orang tua ala Putri & Rohman, 2025), serta penarikan kesimpulan (sintesis lintas dokumen untuk insight baru soal pengaruh konten cepat pada attention span dan kontrol emosi ala Maulida & Zahra, 2025). Kredibilitas dijaga via triangulasi sumber, dengan perbandingan antar-jurnal untuk konsistensi teori.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Mekanisme Neurobiologis: Overstimulasi Dopamin dan Gangguan Regulasi Diri**

Hasil analisis literatur mengungkap bahwa konten digital dengan durasi sangat singkat, seperti Shorts, Reels, atau video TikTok beroperasi dengan memanfaatkan sistem reward otak anak secara tidak wajar dan berlebihan. Sebagaimana didokumentasikan secara rinci dalam data dari TOFEDU (2025), elemen-elemen seperti pergantian visual yang sangat dinamis, kombinasi warna kontras yang mencolok, serta background repetitif yang intens memicu pelepasan dopamin dalam jumlah masif hanya dalam rentang waktu yang sangat terbatas. Interpretasi mendalam dari temuan ini mengindikasikan bahwa anak pada usia dini mengalami fenomena "Banjir Dopamin" yang jauh melampaui batas kematangan *prefrontal cortex* (PFC) mereka. PFC sendiri berperan krusial sebagai "pusat kendali eksekutif" yang bertanggung jawab atas pengaturan impuls dan pengambilan keputusan rasional. Ketika PFC terus dibombardir oleh gelombang stimulasi eksternal yang super cepat, proses perkembangannya menjadi terhambat secara signifikan. Penemuan ini sepenuhnya selaras dengan fondasi pengetahuan neurosains kontemporer, yang menegaskan bahwa paparan berulang terhadap bentuk kepuasan instan (*instant gratification*) secara bertahap meningkatkan ambang batas kesenangan (*pleasure threshold*) secara dramatis. Dari perspektif teoretis, peneliti melakukan modifikasi inovatif terhadap pemahaman tersebut dengan memperkenalkan konsep "*Digital Brain Fatigue*", yakni kondisi di mana otak anak kehilangan sensitivitasnya terhadap jenis stimulasi alami yang lebih gradual misalnya bermain dengan balok susun, membaca buku cerita interaktif, atau aktivitas sensorik sederhana lainnya. Konsekuensi logisnya adalah melemahnya sistem regulasi emosi internal anak, karena otak mereka terakulturasi sepenuhnya bergantung pada sumber stimulasi eksternal untuk mencapai rasa "senang", "puas", atau bahkan "tenang" sehari-hari (Fadhli & Syarifuddin, 2025).

### **Korelasi Screen Time dengan Intensitas Tantrum Digital**

Sintesis komprehensif data dari Jurnal Obsesi (2023) dan Jurnal Manuju (2024) menyajikan bukti empiris yang kuat dan konsisten terkait implikasi perilaku. Ditemukan pola korelasi linier yang sangat signifikan antara durasi paparan layar harian dengan tingkat frekuensi serta keparahan ledakan emosional pada anak usia dini. Proses perolehan temuan dilakukan melalui perbandingan teliti terhadap data observasi lapangan dari berbagai jurnal sampel, yang mengungkap fakta bahwa anak-anak dengan screen time melebihi dua jam per hari menunjukkan skor regulasi emosi yang secara statistik

jauh lebih rendah dibandingkan kelompok dengan durasi di bawah satu jam. Fenomena ini tidak terbatas pada jenis konten yang dikonsumsi, melainkan lebih ditentukan oleh lamanya sistem saraf pusat terpaku pada layar tanpa istirahat sensorik yang memadai. Interpretasi perilaku yang lebih dalam menjelaskan bahwa tantrum yang muncul tepat saat perangkat digital direbut bukanlah sekadar bentuk protes anak biasa atau perilaku kenakalan sementara, melainkan respons fisiologis mendalam dari proses "Penarikan Dopamin" (*Dopaminergic Withdrawal*) yang akut. Peneliti secara mendalam menafsirkan bahwa pola konsumsi konten cepat secara bertahap membuat anak kehilangan kemampuan esensial untuk melakukan *delayed gratification* (penundaan pemenuhan keinginan). Dari sudut pandang klinis, penghentian mendadak arus dopamin instan tersebut memicu overaktivasi amigdala, pusat pengolahan emosi primal tanpa adanya rem efektif dari PFC yang sudah kelelahan kronis, sehingga bermanifestasi dalam bentuk reaksi emosional yang tidak hanya agresif tetapi juga potensial destruktif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar (Susanti, 2022).

### **Fragmentasi Atensi dan Pendangkalan Kognitif**

Pusat perhatian penelitian terhadap rentang perhatian (*attention span*) dieksplorasi secara mendalam melalui kajian Jurnal Paedagogy (2025). Konten dengan ritme ultra-cepat secara efektif melatih jalur saraf mata dan otak anak untuk melakukan perpindahan fokus secara otomatis setiap 15–30 detik, mengikuti pola algoritma platform yang dirancang adiktif. Kaitan temuan ini dengan kerangka pengetahuan yang sudah mapan sangat kuat, khususnya Teori Beban Kognitif (*Cognitive Load Theory*), yang secara eksplisit menyatakan bahwa kelebihan beban kognitif dari input sensorik yang datang terlalu cepat akan menghambat transfer informasi ke dalam memori jangka panjang yang berkelanjutan. Otak anak dipaksa beroperasi pada mode *surface processing* (pemrosesan permukaan atau dangkal) tanpa ruang yang cukup untuk melakukan refleksi mendalam atau konsolidasi makna. Modifikasi teori yang diusulkan peneliti memperkenalkan konsep inovatif "Fragmentasi Atensi Dini", di mana anak usia dini tidak hanya mengalami degradasi kemampuan fokus pada tugas akademik atau bermain, tetapi juga menghadapi kesulitan fundamental dalam menyusun "narasi emosional" yang koheren dan terstruktur. Anak dengan kondisi ini cenderung gagal mengenali serta menghubungkan urutan sebab-akibat dari berbagai emosi yang mereka alami, sehingga meningkatkan tingkat impulsivitas dan menyulitkan komunikasi logis saat menghadapi konflik emosional. Secara keseluruhan, ketidakmampuan mempertahankan perhatian berkelanjutan ini menjadi prediktor paling kuat bagi rendahnya stabilitas emosi dalam lingkungan sosial prasekolah atau keluarga sehari-hari.

### **Mediasi Orang Tua sebagai Moderator Kesejahteraan Emosional**

Salah satu pertanyaan penelitian paling krusial berkaitan dengan identifikasi faktor pemecah masalah utama. Data empiris dari Jurnal At-Tarbiyah (2025) dan Putri & Rohman (2025) secara meyakinkan menunjukkan bahwa dampak destruktif overstimulasi digital bersifat kondisional, bukan absolut atau tak terelakkan. Hasil temuan utama menggarisbawahi bahwa kesejahteraan emosional anak dapat dipertahankan dengan baik apabila orang tua secara proaktif menerapkan *strategi active mediation* dan *co-viewing*. Anak yang mengonsumsi konten digital di bawah pengawasan orang tua menampilkan tingkat stabilitas emosi yang jauh lebih tinggi dibandingkan mereka yang dibiarkan mandiri dengan fitur *autoplay* yang aktif secara default. Tafsiran mendalam serta rekomendasi intervensi menekankan bahwa peran orang tua secara efektif berfungsi sebagai "Eksternal Prefrontal Cortex" bagi anak yang masih dalam tahap imatur. Melalui intervensi dialogis sederhana seperti ("Lihat, warnanya bagus sekali!", "Mengapa tokoh itu sedang menangis, ya?"), orang tua mampu memperlambat ritme stimulasi digital yang hiper-cepat menjadi pola komunikasi manusiawi yang lebih gradual dan bermakna. Pengembangan ini memunculkan modifikasi substansial terhadap teori pengasuhan digital: meskipun pengendalian durasi (*restrictive mediation*) penting, hal tersebut saja

tidak cukup untuk hasil optimal. Kualitas interaksi emosional dan kognitif selama periode paparan digital justru menjadi variabel penentu utama yang secara langsung melatih anak untuk memproses serta mengelola emosi secara sadar, sehingga secara efektif mencegah eskalasi disregulasi emosi menjadi kondisi yang parah dan berkepanjangan.

### **Sintesis Teoretis: Model Kesejahteraan Digital Anak Usia Dini**

Sebagai klimaks dari seluruh kajian literatur ini, peneliti secara inovatif mengusulkan modifikasi teori komprehensif dalam bentuk Model Kesejahteraan Digital Proporsional. Di dalam kerangka model tersebut, kemampuan regulasi emosi anak diposisikan sebagai hasil akhir dari proses keseimbangan dinamis dan berkelanjutan antara digital input yaitu kecepatan, intensitas, serta durasi konten yang dikonsumsi dengan social output berupa interaksi fisik langsung, dialog autentik, dan pengalaman sensorik nyata di dunia luar layar. Jika input digital yang bersifat overstimulatif mendominasi secara berlebihan tanpa diimbangi oleh output sosial yang memadai dan berkualitas, maka "neraca emosional" anak akan mengalami defisit struktural yang progresif. Defisit semacam ini bermanifestasi dalam berbagai gejala klinis seperti peningkatan kecemasan kronis, gangguan pola tidur yang persisten, serta perilaku impulsif yang sulit dikendalikan (Wulandari, 2024). Model ini secara tegas menegaskan bahwa solusi optimal terhadap permasalahan ini bukanlah pendekatan pelarangan total terhadap teknologi digital, melainkan penguatan holistik ekosistem pengasuhan keluarga yang dirancang khusus untuk memberikan "jangkar emosional" yang kokoh bagi anak. Dengan demikian, anak dapat tetap menavigasi deras arus informasi digital yang serba cepat tanpa mengorbankan fondasi perkembangan psikis jangka panjang mereka.

### **KESIMPULAN**

Studi ini menyimpulkan bahwa overstimulasi dari konten digital singkat secara nyata merusak regulasi emosi anak usia dini lewat mekanisme "banjir dopamin" yang sebabkan kelelahan prefrontal cortex. Efek primer tampak pada ketahanan frustrasi rendah, tantrum lebih hebat, serta perhatian terpecah-pecah. Meski begitu, gangguan ini bisa dikurangi dengan pendampingan aktif orang tua sebagai penyeimbang. Kesehatan emosi anak era digital bergantung pada pembatasan waktu layar dan interaksi sosial autentik untuk hindari defisit kontrol diri di fase perkembangan otak krusial.

### **DAFTAR KEPUSTAKAAN**

- Anggraini, D., & Pratiwi, R. (2023). Analisis dampak screen time terhadap potensi tantrum dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3376-3385.
- Fadhli, M., & Syarifuddin. (2025). Dampak overstimulasi konten digital terhadap pemusatan perhatian anak. *Jurnal Paedagogy*, 12(1), 210-220.
- Hidayah, N. (2024). Hubungan durasi screen time dan regulasi emosi anak usia 3-6 tahun. *Jurnal Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6(5), 24922-24930.
- Lestari, S. (2025). Dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap perkembangan emosional anak usia dini. *Jurnal STKIP Persada*, 11(2), 150-165.
- Maulida, R., & Zahra, S. (2025). Fenomena brain rot: Analisis dampak overstimulasi digital pada fokus anak. *TOFEDU: The Journal of Future Education*, 4(1), 408-415.
- Nugraha, A. (2024). Literature review: Dampak teknologi digital terhadap regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Kumarottama*, 4(1), 50-62.
- Putri, A. S., & Rohman, A. (2025). Pengaruh media sosial terhadap regulasi emosi pada anak usia dini: Tinjauan sistematis. *Jurnal At-Tarbiyah*, 13(1), 88-102.
- Sari, P. (2025). Penggunaan gadget dalam perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Caksana: Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 45-58.
- Siahaan, M. (2022). Pengaruh durasi paparan video pendek terhadap rentang perhatian anak prasekolah. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(2), 145-156.

- Susanti, E. (2022). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial emosional anak usia 4-6 tahun. *International Journal of Islamic Guidance and Counseling (IJIGAE)*, 2(2), 70-82.
- Utami, W. D., & Kusuma, A. (2023). Peran pola asuh otoritatif dalam memediasi ketergantungan digital anak usia dini. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(4), 312-325.
- Wulandari, T. (2024). Pengaruh screen time terhadap perkembangan sosial-emosional di era digital. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 11(2), 120-135.
- Yuliana, L. (2021). Analisis perilaku agresif anak akibat paparan konten digital yang tidak sesuai usia. *Jurnal PAUD Agapedia*, 5(1), 12-24.
- Zubaidah, S. (2024). Neuropsikologi anak: Mengapa konten cepat merusak kontrol diri? *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 14(3), 441-455.
- Zulkifli, M. (2023). Strategi regulasi emosi anak dalam keluarga di era disrupsi digital. *Jurnal Studi Keluarga*, 8(2), 190-205.