



Efektivitas Terapi Bermain pada Anak Usia Dini dengan Tantrum Akibat Ketergantungan Gadget

Nur Syamsia^{1✉}, Fredy Akbar K, Syamsidar²

¹Akademi Keperawatan YPPP Wonomulio

²Prodi Ners STIKES Marendeng Majene

³Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mamuju

Article History

Submit 13 September 2025

Revised 03 Oktober 2025

Accepted 22 Desember 2025

Kata kunci

Terapi bermain;
Tantrum;
Anak usia dini;
Gadget

Keywords

play therapy;
Tantrum;
early childhood;
Gadget

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi perilaku tantrum pada anak usia dini yang mengalami ketergantungan terhadap gadget. Sebanyak 20 anak usia 4 – 6 tahun di Kabupaten Polewali Mandar terlibat dalam kegiatan ini. Intervensi dilakukan melalui terapi bermain selama tiga minggu, dengan frekuensi dua kali per minggu, total enam sesi. Aktivitas yang diberikan meliputi mewarnai, bermain peran, bermain bola, serta membuat dan menerbangkan pesawat kertas. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebelum intervensi, frekuensi tantrum anak berada pada kisaran 2 – 3 kali per hari dengan durasi 6 – 10 menit. Setelah intervensi, frekuensi menurun menjadi 0 – 1 kali per hari dengan durasi 1 – 3 menit. Selain itu, anak menunjukkan peningkatan dalam kemampuan fokus, regulasi emosi, serta interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya. Kegiatan ini menunjukkan bahwa terapi bermain merupakan strategi yang efektif, sederhana, dan menyenangkan dalam membantu mengurangi perilaku tantrum pada anak usia dini akibat penggunaan gadget.

Abstract

This community service program aimed to reduce tantrum behavior in early childhood children who were dependent on gadget use. A total of 20 children aged 4–6 years in Polewali Mandar Regency participated in this program. The intervention was conducted through play therapy over a three-week period, with a frequency of two sessions per week, resulting in a total of six sessions. The activities included coloring, role-playing, ball games, and making and flying paper planes. Observational results showed that prior to the intervention, the frequency of tantrums ranged from 2–3 times per day with a duration of 6–10 minutes. After the intervention, the frequency decreased to 0–1 times per day with a duration of 1–3 minutes. In addition, the children demonstrated improvements in focus, emotional regulation, and social interaction with their surroundings. This program indicates that play therapy is an effective, simple, and enjoyable strategy for reducing tantrum behavior in early childhood related to gadget use.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memberikan dampak yang signifikan terhadap pola asuh anak-anak di era modern. Gadget seperti smartphone dan tablet kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, bahkan sejak usia dini (Li, 2024; Selak et al., 2025). Meskipun gadget memiliki manfaat sebagai sarana edukasi dan hiburan. Penggunaan yang tidak terkontrol dapat memunculkan berbagai masalah perkembangan, termasuk ketergantungan dan gangguan regulasi emosi pada anak (Yusup & Wati, 2024).

Salah satu manifestasi yang paling umum dari gangguan tersebut adalah perilaku tantrum, yaitu ledakan emosi berupa tangisan, jeritan, membanting barang, bahkan agresi fisik, yang muncul ketika keinginan anak tidak terpenuhi terutama ketika akses terhadap gadget dibatasi (Fitzpatrick et al., 2023). Tantrum yang terjadi secara berulang dan tidak ditangani dengan tepat dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial dan emosional anak (Prutipaisan et al., 2025).

Fenomena ini juga ditemukan di wilayah Kabupaten Polewali Mandar. Berdasarkan observasi awal tim pengabdian terhadap 20 anak usia 4–6 tahun, seluruh anak (100%) menunjukkan kebiasaan penggunaan gadget dalam waktu lama setiap harinya dan sebagian besar di antaranya mengalami tantrum saat akses gadget dibatasi. Hasil wawancara awal terhadap orang tua dari 20 anak sasaran menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua belum mengetahui dampak penggunaan gadget yang berlebihan terhadap regulasi emosi anak serta belum memahami alternatif kegiatan bermain sebagai bentuk pengasuhan positif (Andika Sari et al., 2024).

Sebagai respon terhadap kondisi tersebut, tim pengabdian melaksanakan program edukatif dan intervensi langsung melalui pendekatan terapi bermain. Terapi bermain merupakan metode yang terbukti efektif dalam membantu anak mengelola emosi, menyalurkan energi secara positif, serta memperkuat interaksi sosial dan emosional dengan lingkungan sekitarnya (Abdi et al., 2025; Chauhan et al., 2024). Pendekatan ini tidak hanya memberikan ruang bagi anak untuk berekspresi, tetapi juga melibatkan orang tua sebagai pendamping aktif dalam proses pemulihan.

Dengan adanya kegiatan ini, ditargetkan minimal 80% anak mengalami penurunan tingkat ketergantungan terhadap gadget, yang ditunjukkan dengan berkurangnya durasi penggunaan gadget harian. Selain itu, kegiatan ini menargetkan minimal 75% anak menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi yang ditandai dengan penurunan

frekuensi dan durasi tantrum. Kegiatan pengabdian ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan praktis tentang pentingnya bermain sebagai media terapi dan pengasuhan yang sehat pada minimal 80% orang tua peserta.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah Kabupaten Polewali Mandar, Sulawesi Barat, selama bulan Juli hingga Agustus 2025. Sasaran kegiatan adalah 20 anak usia dini (4–6 tahun) yang menunjukkan perilaku tantrum akibat penggunaan gadget secara berlebihan. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan informasi dari orang tua, kader posyandu, dan observasi lapangan yang menunjukkan bahwa anak mengalami ledakan emosi saat gadget tidak diberikan.

Kegiatan dilaksanakan secara bertahap selama tiga minggu dengan pendekatan edukatif dan intervensi langsung berupa terapi bermain. Setiap minggu terdiri atas dua sesi, sehingga total dilakukan enam sesi terapi bermain untuk masing-masing anak. Setiap sesi berlangsung selama 30–45 menit dan dilaksanakan di lingkungan rumah anak atau titik layanan terdekat seperti posyandu dan PAUD. Kegiatan ini didampingi oleh orang tua anak untuk memastikan adanya interaksi emosional dan keberlanjutan kegiatan di rumah (Benu, 2023; Perzolli et al., 2020)

Jenis terapi bermain yang digunakan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak dan kebutuhan regulasi emosi (Benu, 2023). Permainan yang dilakukan meliputi menggambar dan mewarnai, bermain peran (misalnya menjadi dokter), bermain bola lempar tangkap, serta membuat dan menerbangkan pesawat kertas. Selama sesi berlangsung, tim pelaksana melakukan observasi terhadap perilaku anak, termasuk frekuensi dan durasi tantrum, keterlibatan dalam aktivitas, serta reaksi emosional saat bermain.

Tabel 1. Pemetaan Permasalahan, Solusi, Target, dan Sasaran Kegiatan

Permasalahan	Solusi Permasalahan	Target Kegiatan	Sasaran Kegiatan
Tingginya frekuensi dan durasi perilaku tantrum pada anak usia dini akibat penggunaan gadget yang berlebihan	Pemberian intervensi terapi bermain secara terstruktur selama 6 sesi	Minimal 75% anak mengalami penurunan frekuensi dan durasi tantrum	Anak usia 4–6 tahun

Permasalahan	Solusi Permasalahan	Target Kegiatan	Sasaran Kegiatan
Ketergantungan anak terhadap gadget dalam aktivitas sehari-hari	Pengalihan aktivitas anak dari gadget ke permainan edukatif dan aktif (mewarnai, bermain peran, bermain bola, pesawat kertas)	Minimal 80% anak menunjukkan peningkatan keterlibatan dalam aktivitas bermain non-gadget	Anak usia 4–6 tahun
Rendahnya kemampuan regulasi emosi anak dalam menghadapi pembatasan gadget	Terapi bermain yang dirancang untuk melatih ekspresi emosi dan kontrol diri anak	Minimal 75% anak menunjukkan peningkatan regulasi emosi selama dan setelah sesi bermain	Anak usia 4–6 tahun
Kurangnya pemahaman orang tua tentang dampak penggunaan gadget dan peran bermain dalam pengasuhan	Edukasi singkat dan diskusi dengan orang tua selama pendampingan sesi terapi bermain	Minimal 80% orang tua memahami pentingnya keterlibatan dalam aktivitas bermain anak	Orang tua anak peserta kegiatan
Minimnya keterlibatan orang tua dalam aktivitas bermain anak di rumah	Pendampingan orang tua selama pelaksanaan terapi bermain dan pemberian contoh aktivitas yang dapat dilakukan di rumah	Minimal 80% orang tua memahami pentingnya keterlibatan dalam aktivitas bermain anak	Orang tua anak peserta kegiatan

Selain intervensi terhadap anak, kegiatan ini juga melibatkan orang tua melalui sesi diskusi singkat dan edukasi mengenai dampak penggunaan gadget yang berlebihan serta pentingnya keterlibatan orang tua dalam aktivitas bermain anak. Data dikumpulkan melalui catatan lapangan, observasi langsung, dan wawancara singkat dengan orang tua sebelum dan setelah pelaksanaan program. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan membandingkan perilaku anak sebelum dan sesudah intervensi, khususnya dalam hal frekuensi dan intensitas tantrum serta kemampuan anak mengikuti aktivitas non-gadget secara kooperatif.

HASIL

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan dengan melibatkan 20 anak usia 4–6 tahun yang mengalami tantrum akibat ketergantungan terhadap gadget. Intervensi dilakukan melalui terapi bermain selama tiga minggu, dengan total enam sesi untuk masing-masing

anak. Setiap sesi dirancang sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini dan difokuskan pada peningkatan kemampuan regulasi emosi serta pengalihan ketergantungan terhadap gadget.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan orang tua, mayoritas anak menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan setelah mengikuti seluruh rangkaian sesi terapi bermain. Sebelum intervensi, frekuensi tantrum anak berkisar antara 2–3 kali per hari dengan durasi antara 6 hingga 10 menit. Setelah intervensi, frekuensi menurun menjadi 0–1 kali per hari dengan durasi 1–3 menit.

Tabel berikut menyajikan perbandingan frekuensi dan durasi tantrum sebelum dan sesudah intervensi:

Tabel 2. Perbandingan Frekuensi dan Durasi Tantrum Sebelum dan Sesudah Terapi Bermain

No	Subjek	Frekuensi sebelum	Frekuensi sesudah	Durasi sebelum (Menit)	Durasi sesudah (Menit)
1	Anak – 1	2	1	8	2
2	Anak – 2	3	0	7	1
3	Anak – 3	2	1	9	2
4	Anak – 4	2	1	9	3
5	Anak – 5	2	1	8	3
6	Anak – 6	3	1	9	1
7	Anak – 7	2	1	9	3
8	Anak – 8	2	1	6	3
9	Anak – 9	2	1	8	2
10	Anak – 10	2	0	7	2
11	Anak – 11	3	1	10	2
12	Anak – 12	2	0	7	1
13	Anak – 13	2	0	6	2
14	Anak – 14	3	1	8	2
15	Anak – 15	2	1	7	1
16	Anak – 16	3	1	10	2
17	Anak – 17	2	1	7	3
18	Anak – 18	3	0	6	2
19	Anak – 19	2	1	9	3
20	Anak – 20	2	0	7	2

Anak-anak juga menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dalam permainan non-gadget, mampu fokus lebih lama, serta menampilkan emosi yang lebih stabil selama kegiatan berlangsung. Selain perubahan perilaku anak, hasil edukasi pada orang tua diperoleh secara

kualitatif melalui wawancara singkat dan diskusi setelah pelaksanaan kegiatan. Orang tua menyampaikan adanya peningkatan pemahaman mengenai dampak penggunaan gadget yang berlebihan serta pentingnya keterlibatan mereka dalam aktivitas bermain anak di rumah. Beberapa orang tua juga melaporkan bahwa anak menjadi lebih mudah diarahkan dan mulai menunjukkan minat terhadap aktivitas bermain non-gadget.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa terapi bermain merupakan pendekatan yang efektif dalam mengurangi perilaku tantrum pada anak usia dini yang mengalami ketergantungan terhadap gadget. Penurunan frekuensi dan durasi tantrum yang cukup signifikan terjadi pada hampir seluruh subjek, mengindikasikan bahwa anak-anak mampu merespons secara positif terhadap rangsangan alternatif melalui aktivitas bermain yang menyenangkan dan sesuai perkembangan.

Jenis permainan yang digunakan memberikan efek yang bervariasi namun saling melengkapi. Kegiatan seperti mewarnai dan menggambar membantu anak menyalurkan emosi secara visual dan melatih fokus. Bermain peran, seperti berpura-pura menjadi dokter, mendorong ekspresi verbal dan membangun kepercayaan diri serta komunikasi sosial (Drake, 2021). Sementara itu, aktivitas fisik seperti bermain bola dan membuat pesawat kertas menstimulasi kemampuan motorik, kerja sama, dan pengendalian impuls (Robinson et al., 2017).

Keberhasilan intervensi ini tidak lepas dari peran aktif orang tua dalam mendampingi anak selama sesi terapi. Orang tua tidak hanya menjadi fasilitator, tetapi juga menjadi bagian penting dalam membentuk kembali kebiasaan interaksi yang sehat dan hangat di rumah (Lieneman et al., 2017). Penguatan hubungan emosional antara anak dan orang tua berperan besar dalam membentuk rasa aman yang dibutuhkan anak dalam proses regulasi emosi (Schneider et al., 2022).

Temuan ini memperkuat teori yang dikemukakan oleh (Landreth, 2012), yang menyatakan bahwa bermain adalah sarana komunikasi alami anak dalam mengolah perasaan dan menjalin relasi sosial. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Dewi, 2020), yang menunjukkan bahwa terapi bermain efektif menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi secara adaptif.

Dengan demikian, pendekatan terapi bermain terbukti dapat diterapkan secara praktis di lingkungan masyarakat sebagai intervensi promotif dan preventif untuk menghadapi permasalahan perilaku anak akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi anak, serta disertai penyampaian informasi singkat kepada orang tua terkait pendampingan anak selama aktivitas bermain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa terapi bermain merupakan metode intervensi yang efektif dan aplikatif dalam mengurangi perilaku tantrum pada anak usia dini yang mengalami ketergantungan terhadap gadget. Melalui enam sesi terapi bermain yang dilakukan selama tiga minggu, anak-anak mengalami penurunan frekuensi dan durasi tantrum serta peningkatan kemampuan regulasi emosi dan keterlibatan dalam aktivitas non-gadget. Namun, selama pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa hambatan, antara lain keterbatasan waktu pendampingan orang tua, variasi tingkat respons dan konsentrasi anak selama sesi terapi bermain, serta kondisi lingkungan pelaksanaan yang tidak selalu kondusif. Hambatan tersebut perlu menjadi perhatian dalam perencanaan kegiatan pengabdian selanjutnya agar intervensi dapat dilaksanakan secara lebih optimal. Oleh karena itu, kegiatan terapi bermain dapat direkomendasikan untuk diterapkan pada kegiatan pengabdian selanjutnya dengan perencanaan waktu, pendampingan, dan lokasi yang lebih terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, F., Karamoozian, A., Lotfilou, M., Gholami, F., Shaterian, N., Niasar, A. A., Aghapour, E., & Jandaghian-Bidgoli, M. (2025). Effect of play therapy and storytelling on the anxiety level of hospitalized children: a randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12906-025-04767-4>
- Andika Sari, D., Damayanti, A., Bahfen, M., & Zuhaini, L. (2024). Parental Education and Gadget Knowledge: Their Impact on Gadget Use Behavior in Children Aged 5-6 Years. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 9(1), 171–180. <https://doi.org/10.14421/jga.2024.91-15>
- Benu, J. M. Y. (2023). Emotional Regulation Play Therapy for Maltreated Children: A Single Case Study. *Journal of Health and Behavioral Science*, 5(2), 172–181. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v5i2.3639>
- Chauhan, N., Sachdeva, D., Malhotra, S., & Gupta, N. (2024). Play Therapy: An Analytical Mode of Therapy in Children. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20(2), 136–146. <https://doi.org/10.1177/09731342241238524>

- Dewi, G. A. N. T. (2020). The Effectiveness of Play Therapy and Positive Reinforcement to Reduce Gadgets Addiction in Children. *Proceedings of The ICECRS*, 8, 5–9. <https://doi.org/10.21070/icecrs2020419>
- Drake, J. E. (2021). How Drawing to Distract Improves Mood in Children. *Frontiers in Psychology*, 12(February), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.622927>
- Fitzpatrick, C., Binet, M.-A., Harvey, E., Barr, R., Couture, M., & Garon-Carrier, G. (2023). Preschooler screen time and temperamental anger/frustration during the COVID-19 pandemic. *Pediatric Research*, 94(2), 820–825. <https://doi.org/10.1038/s41390-023-02485-6>
- Landreth, G. L. (2012). *Play Therapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203835159>
- Li, Y. (2024). Children’s development in the digital age: impact of technology, family, and pandemic on education and well-being. *Early Child Development and Care*, 194(13–14), 1245–1250. <https://doi.org/10.1080/03004430.2024.2440687>
- Lieneman, C., Brabson, L., Highlander, A., Wallace, N., & McNeil, C. (2017). Parent–Child Interaction Therapy: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 10, 239–256. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S91200>
- Perzoli, S., Bertamini, G., de Falco, S., Venuti, P., & Bentenuto, A. (2020). Emotional Availability and Play in Mother–Child Dyads with ASD: Changes during a Parental Based Intervention. *Brain Sciences*, 10(12), 904. <https://doi.org/10.3390/brainsci10120904>
- Prutipaisan, W., Chunsuwan, I., Hansakunachai, T., & Sritipsukho, P. (2025). Characteristics of temper tantrums in 1–6-year-old children and impact on caregivers. *Clinical and Experimental Pediatrics*, 68(2), 170–177. <https://doi.org/10.3345/cep.2024.00766>
- ROBINSON, L. E., VELDMAN, S. L. C., PALMER, K. K., & OKELY, A. D. (2017). A Ball Skills Intervention in Preschoolers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(11), 2234–2239. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001339>
- Schneider, M., Falkenberg, I., & Berger, P. (2022). Parent-Child Play and the Emergence of Externalizing and Internalizing Behavior Problems in Childhood: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.822394>
- Selak, M. B., Merkaš, M., & Žulec Ivanković, A. (2025). Effects of Parents’ Smartphone Use on Children’s Emotions, Behavior, and Subjective Well-Being. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(1), 8. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15010008>
- Yusup, R. M., & Wati, E. (2024). The Effect Of Gadget Use Intensity On Emotion Regulation In Elementary School-Age Children. *Eduhealth*, 15(04), 1377–1384. <https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/healt/article/view/6244/4802>