

Beyond Screen Time: Peran Keluarga dalam Penggunaan Smartphone dan Regulasi Diri Emosional Anak Usia Dini

Fitri Irawijayanti ^{*1}, Fajar Indarsih ², Fatqurhohman ³, Nur Chalim Wachidah ⁴

¹ Universitas Gajah Mada, Indonesia

² Universitas Dr. H. Sumarno (UNISMAR) Banyuwangi, Indonesia

³ Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

⁴ Kyushu Institute of Technology, Jepang

*Corresponding author email: fitriirawijayanti@gmail.com

Received: 17-09-2026

Accepted: 07-10-2026

Published: 10-10-2026

Abstrak

Regulasi diri emosional anak usia dini tidak memadai untuk dipahami hanya melalui durasi screen time, karena pendekatan tersebut mengabaikan bagaimana praktik keluarga membentuk pengalaman penggunaan smartphone. Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana praktik keluarga membentuk penggunaan smartphone dan bagaimana pengalaman tersebut berkelindan dengan regulasi diri emosional anak. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, melibatkan 2 orang tua/pengasuh dan 5 anak berusia 3–7 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi naturalistik, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik dengan triangulasi teknik dan sumber. Hasil menunjukkan bahwa akses, tujuan penggunaan, aturan, pendampingan, respons terhadap permintaan, serta strategi pembatasan dan penghentian membentuk pengalaman anak dalam menghadapi keinginan, penundaan, negosiasi, dan kehilangan akses smartphone. Regulasi diri emosional paling tampak pada situasi menunggu, menerima pembatasan, dan beralih setelah penghentian, dengan variasi antarkasus terkait konsistensi aturan dan strategi transisi, terutama pemberian peringatan sebelum penghentian. Temuan menegaskan bahwa durasi screen time semata tidak menjelaskan pengalaman regulasi emosional anak. Kontribusi penelitian terletak pada pergeseran fokus dari “berapa lama” menuju “bagaimana praktik keluarga membentuk pengalaman smartphone dan situasi regulasi diri emosional”, dengan smartphone dipahami sebagai arena interaksi keluarga tempat anak mengalami dan mengelola emosinya.

Kata Kunci: Praktik Keluarga; Regulasi Diri Emosional; Penggunaan Smartphone; Anak Usia Dini

Emotional self-regulation in early childhood cannot be adequately understood through screen time duration alone, as this approach overlooks how family practices shape children's everyday smartphone experiences. This study examines how family practices shape smartphone use and how these experiences intersect with children's emotional self-regulation. A qualitative case study involved two parents/caregivers and five children aged 3–7 years. Data were collected through semi-structured interviews, naturalistic observations, and documentation, then analyzed thematically using technique and source triangulation. Findings show that access, purpose, rules, parental mediation, responses to children's requests, and strategies for restricting and terminating smartphone use shape children's experiences of desire, delay, negotiation, and loss of access. Emotional self-regulation was most visible when children waited, accepted restrictions, and transitioned away from smartphones, with variations across cases related to rule consistency and transition strategies, particularly advance warnings before termination. These findings indicate that screen time duration alone does not adequately explain children's emotional self-regulation experiences. The study shifts the focus from “how long children use smartphones” to “how family practices shape smartphone experiences and contexts for emotional self-regulation,” positioning smartphones as a relational arena where children experience and manage emotions through everyday family interactions.

Keywords: Family Practices; Emotional Self-Regulation; Smartphone Use; Early Childhood

Irawijayanti, F., Indarsih, F., Fatqurhohman, F., & Wachidah, N. C. (2026). Beyond Screen Time: Peran Keluarga Dalam Penggunaan Smartphone dan Regulasi Diri Emosional Anak Usia Dini. *JINEA: Journal of Innovation in Education and Learning*, 2(3), 173–188. <https://doi.org/10.66031/jinea.v2i3.696>

Copyright ©2026 to the Author (s). Published by CV. Ihsan Cahaya Pustaka
This is an open access article under the CC BY-SA license



PENDAHULUAN

Regulasi diri emosional merupakan kapasitas fundamental pada anak usia dini karena memungkinkan anak mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Kapasitas ini dibentuk melalui pengalaman interaksi dan pengasuhan, termasuk cara orang tua merespons emosi, menetapkan batasan, dan membantu anak menghadapi frustrasi (Zimmer-Gembeck et al., 2022; Kılıç et al., 2024). Regulasi emosi juga bersifat dinamis karena strategi anak dipengaruhi oleh tujuan dan karakteristik situasi yang dihadapi (Wilms et al., 2020). Perspektif ini menempatkan regulasi diri emosional sebagai proses perkembangan yang berlangsung dalam pengalaman sehari-hari, sehingga pemahamannya tidak cukup bertumpu pada kapasitas individual anak, tetapi juga perlu mempertimbangkan konteks dan praktik pengasuhan ketika anak menghadapi keinginan, batasan, penundaan, dan frustrasi.

Salah satu konteks perkembangan yang semakin menonjol adalah penggunaan perangkat digital dalam kehidupan keluarga. *Smartphone* telah menjadi bagian dari aktivitas anak untuk bermain, menonton video, belajar, dan memperoleh hiburan (Rismala et al., 2021), sementara pada usia 2–5 tahun penggunaannya berkaitan dengan peran keluarga dan pola penggunaan dalam kehidupan sehari-hari (Kumruangrit et al., 2021). Kehadiran *smartphone* menjadikan pengalaman digital bagian dari lingkungan perkembangan anak yang perlu dipahami secara kontekstual. Persoalannya bukan sekadar apakah anak menggunakan *smartphone*, melainkan bagaimana, untuk tujuan apa, dalam situasi apa, dan melalui praktik keluarga seperti apa penggunaan tersebut berlangsung. Namun, penelitian masih banyak menjadikan *screen time* sebagai unit utama untuk menggambarkan paparan. Pendekatan ini penting karena penggunaan layar berlebihan berkaitan dengan masalah perilaku dan kesejahteraan anak (Abdoli et al., 2024; Xiang et al., 2022), serta perkembangan sosial-emosional (Purwanti & Mashudah, 2020; Rukmana et al., 2021). Durasi, bagaimanapun, hanya menjelaskan berapa lama anak menggunakan perangkat, bukan bagaimana pengalaman tersebut berlangsung. Dua anak dengan durasi serupa dapat mengalami pengalaman berbeda ketika tujuan, konten, situasi, interaksi, dan keterlibatan orang tua berbeda. Kajian tentang media berbasis layar juga menegaskan pentingnya *parental mediation* dan kualitas pengalaman penggunaan (Swider-Cios et al., 2023).

Keterbatasan perspektif berbasis durasi mengarah pada persoalan yang lebih mendasar, yaitu bagaimana keluarga mengorganisasi penggunaan *smartphone*. Praktik tersebut mencakup keputusan mengenai kapan perangkat diberikan, tujuan dan konten penggunaannya, bentuk pendampingan dan pengawasan, respons terhadap permintaan anak, serta cara akses dibatasi atau dihentikan. Keputusan keluarga tidak selalu didasarkan pada durasi, tetapi juga kebutuhan praktis dan strategi pengasuhan (Juliansyah & Purba, 2020). Kebiasaan orang tua turut berkaitan dengan pola penggunaan *smartphone* anak, menunjukkan bahwa pengalaman digital terbentuk melalui praktik dan pemodelan dalam keluarga (Kim et al., 2021), sementara *parental mediation* menegaskan pentingnya bentuk

pengaturan dan keterlibatan orang tua (Aslan & Turgut, 2023). Perspektif ini menggeser perhatian dari *smartphone* sebagai objek menuju keluarga sebagai konteks yang mengatur pengalaman penggunaannya.

Konteks keluarga menjadi semakin penting ketika *smartphone* hadir dalam situasi yang melibatkan emosi anak. Perangkat dapat digunakan untuk menghibur, mengalihkan perhatian, menenangkan, atau membantu orang tua mengelola situasi tertentu. Sebaliknya, pembatasan dan penghentian akses menghadapkan anak pada kebutuhan menunda keinginan, menerima batasan, dan menghadapi frustrasi. Penggunaan gadget telah dikaitkan dengan kemampuan mengelola emosi, sedangkan intensitas *screen time* berkaitan dengan potensi tantrum (Lada et al., 2023; Setyarini et al., 2023). Pengelolaan penggunaan *smartphone* juga berlangsung dalam kondisi keluarga yang beragam dan berkaitan dengan tuntutan keseharian serta strategi orang tua (Lestari & Aris Rahmadani, 2024). Penelitian terbaru memperlihatkan meningkatnya perhatian terhadap strategi orang tua dalam mengatur *screen time* (Rayani et al., 2026; Umania et al., 2026) dan keterkaitannya dengan perkembangan sosial-emosional anak (Haryati et al., 2026). Temuan tersebut memperkuat pentingnya keluarga sebagai konteks, tetapi belum menjelaskan secara memadai bagaimana praktik memberikan, mendampingi, membatasi, dan menghentikan akses menciptakan situasi emosional yang harus dihadapi anak.

Perubahan perspektif ini penting karena hubungan *smartphone* dan perkembangan sosial-emosional tidak berlangsung secara linear. Penelitian terbaru mulai menghubungkan penggunaan *smartphone* dengan kompetensi sosial dan regulasi emosi anak sebagai bagian dari lingkungan sosial-emosional (Sirjon & Jumriani, 2026), sementara durasi *screen time* dan regulasi emosi menunjukkan bahwa durasi tetap relevan sebagai indikator, tetapi belum menjelaskan keseluruhan proses regulasi emosi (Winanda et al., 2026). Literatur tentang penggunaan *smartphone* pada anak usia dini masih lebih kuat menjelaskan berapa lama perangkat digunakan daripada bagaimana penggunaannya dibentuk dan dialami. Meskipun penelitian telah berkembang dari *screen time* menuju *parental mediation* dan perkembangan sosial-emosional (Annisa et al., 2022; Sari et al., 2024), hubungan antara keputusan keluarga dan pengalaman regulasi diri emosional anak masih belum terjelaskan secara memadai. Akibatnya, proses ketika anak meminta, menggunakan, menegosiasikan, menghadapi pembatasan, dan kehilangan akses *smartphone* sebagai situasi regulasi emosi masih kurang dipahami.

Penelitian ini merespons kesenjangan tersebut melalui perspektif *Beyond Screen Time*, yang menempatkan praktik keluarga dan pengalaman anak sebagai unit analisis untuk memahami penggunaan *smartphone*. *Smartphone* tidak diposisikan sebagai perangkat yang secara inheren positif atau negatif, melainkan sebagai bagian dari pengalaman perkembangan yang dibentuk melalui praktik keluarga. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana keluarga memberikan akses, menentukan

tujuan penggunaan, menetapkan aturan, mendampingi dan mengawasi, merespons permintaan anak, serta membatasi atau menghentikan penggunaan *smartphone*, dan bagaimana praktik tersebut berkelindan dengan pengalaman regulasi diri emosional anak. Melalui studi kasus kualitatif, penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menetapkan hubungan sebab-akibat, tetapi untuk memahami secara kontekstual proses yang berlangsung sebelum, selama, dan setelah penggunaan *smartphone*. Kontribusi penelitian terletak pada pergeseran fokus dari “*berapa lama anak menggunakan smartphone?*” menuju pemahaman tentang “*bagaimana praktik keluarga membentuk pengalaman penggunaan smartphone dan peluang anak untuk mengembangkan regulasi diri emosional?*”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami bagaimana praktik keluarga membentuk penggunaan *smartphone* dan pengalaman regulasi diri emosional anak usia dini dalam kehidupan sehari-hari. Partisipan dipilih secara purposif berdasarkan kriteria anak berusia dini, memiliki akses rutin terhadap *smartphone*, dan orang tua/pengasuh terlibat dalam pemberian, pendampingan, pengawasan, pembatasan, atau penghentian penggunaannya. Penelitian melibatkan 2 orang tua/pengasuh dan 5 anak berusia 3–7 tahun sebagai unit kasus. Desain ini berorientasi pada pemahaman proses dan pengalaman kontekstual, bukan pengukuran intensitas penggunaan atau pengujian hubungan sebab-akibat.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi naturalistik, dan dokumentasi. Wawancara menggali praktik keluarga dalam menentukan akses, tujuan dan konten penggunaan, aturan, pendampingan, pengawasan, respons terhadap permintaan anak, serta strategi pembatasan dan penghentian *smartphone*. Observasi difokuskan pada situasi ketika anak meminta, menggunakan, menunggu, menegosiasikan, menerima pembatasan, atau kehilangan akses, termasuk respons emosional dan strategi regulasi diri yang ditampilkan. Pedoman wawancara dan observasi mencakup empat fokus: praktik keluarga, pengalaman penggunaan *smartphone*, respons emosional, dan regulasi diri emosional anak (Ardiansyah et al., 2023; Muslihin et al., 2022).

Data dianalisis secara tematik dan iteratif melalui familiarisasi, pengodean, kategorisasi, pengembangan tema, dan interpretasi. Data wawancara, observasi, dan dokumentasi dibandingkan untuk mengidentifikasi pola hubungan kontekstual antara praktik keluarga, pengalaman penggunaan *smartphone*, dan regulasi diri emosional anak. *Screen time* tidak diperlakukan sebagai variabel tunggal, tetapi sebagai bagian dari konteks pengalaman penggunaan. Kredibilitas temuan diperkuat melalui triangulasi teknik dan sumber dengan membandingkan berbagai bukti untuk menguji konsistensi informasi dan memperkuat validitas interpretasi (Alfansyur & Mariyani, 2020; Crisnawati et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada anak usia dini dibentuk oleh praktik keluarga dalam memberikan akses, menetapkan batas, mendampingi, dan mengelola penghentian penggunaan. Pada dua orang tua/pengasuh dan lima anak, dinamika regulasi diri emosional paling terlihat ketika anak meminta, menunggu, menegosiasikan, atau kehilangan akses, yang memunculkan respons mulai dari antusiasme dan penolakan hingga penerimaan dan kemampuan beralih ke aktivitas lain. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman anak tidak cukup dipahami melalui durasi *screen time*, tetapi melalui konteks relasional yang mengatur bagaimana akses diperoleh, digunakan, dan dihentikan. Perspektif *Beyond Screen Time* selanjutnya digunakan untuk menelaah keterkaitan antara praktik keluarga, pengalaman penggunaan *smartphone*, dan proses regulasi diri emosional anak.

Tabel 1. Profil Kasus, Pengalaman Penggunaan Smartphone, dan Regulasi Diri Emosional Anak

K	P	A	Usia	Akses Smartphone	Konteks Penggunaan	Respons Emosional	Pembatasan / Penghentian	Regulasi Diri
K1	P1	A1	3 th	- Menggunakan <i>smartphone</i> ibu - Akses diberikan ketika meminta atau ketika ibu menyelesaikan pekerjaan	- Video anak dan lagu - Sering diberikan ketika anak rewel atau membutuhkan perhatian	- Antusias saat memperoleh akses - Menangis, merengek, dan mencoba mengambil kembali perangkat ketika dihentikan	- Penghentian kadang langsung - Ibu menenangkan dan mengalihkan dengan mainan	- Belum mampu menunda keinginan secara mandiri - Membutuhkan bantuan untuk menenangkan diri dan beralih
K1	P1	A2	5 th	- Menggunakan <i>smartphone</i> orang tua dengan izin - Mulai memahami batas	Video dan game sederhana setelah aktivitas bermain/belajar	Kecewa ketika waktu berakhir dan meminta “satu video lagi”	- Diberi peringatan dan batas tambahan waktu - Masih bernegosiasi tetapi akhirnya menyerahkan perangkat	Mampu mengungkapkan keinginan, menunggu setelah diingatkan, dan beralih ke permainan
K1	P1	A3	7 th	Akses lebih terstruktur pada waktu yang disepakati	Video, game, dan pencarian informasi sesuai minat	Kecewa ringan ketika berhenti tanpa ledakan emosi	Diberi batas waktu dan pengingat sebelum selesai	Mampu menunggu, menerima penghentian, menyimpan perangkat, dan merencanakan penggunaan berikutnya
K2	P2	A4	4 th	Menggunakan <i>smartphone</i> orang tua dengan izin	Video hiburan dan video tentang hewan	- Tidak sabar ketika ditunda - Merengek dan kecewa	Diingatkan jadwal dan ditawarkan aktivitas alternatif	Mulai mampu menunggu tetapi masih membutuhkan

				▪ Kadang meminta di luar waktu		ketika dihentikan		peringat dan dukungan
K2	P2	A5	6 th	Akses dengan aturan relatif konsisten dan pengawasan	Video, informasi sederhana, dan game dalam waktu tertentu	Kecewa ringan tetapi relatif cepat menerima	Diberi peringatan sebelum selesai dan diminta menyimpan perangkat	Mampu mempersiapkan diri untuk berhenti, menerima batas, menyimpan perangkat, dan beralih aktivitas

Keterangan: K: Kasus; P: Pengasuh; A: Anak

Tabel 1 memperlihatkan variasi pengalaman penggunaan *smartphone* pada lima anak dalam dua konteks keluarga. Variasi tersebut tidak hanya tampak pada bentuk akses dan tujuan penggunaan, tetapi juga pada cara anak merespons pembatasan dan penghentian. Anak yang lebih muda cenderung membutuhkan dukungan eksternal ketika menghadapi penundaan atau kehilangan akses, sedangkan anak yang lebih tua menunjukkan kemampuan yang lebih berkembang untuk menunggu, menerima batas, dan beralih ke aktivitas lain. Pola ini menjadi dasar untuk melihat lebih lanjut bagaimana praktik keluarga membentuk pengalaman penggunaan *smartphone* dan situasi regulasi diri emosional anak.

Praktik Keluarga dalam Penggunaan dan Pengaturan Smartphone

Temuan menunjukkan bahwa akses *smartphone* pada kedua kasus merupakan keputusan pengasuhan yang bersifat kontekstual, bukan sekadar respons terhadap keinginan anak.

Kasus 1 (P1): akses lebih sering diberikan ketika anak meminta atau ketika orang tua membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan.

Kasus 2 (P2): akses cenderung mengikuti urutan aktivitas dan jadwal yang relatif konsisten.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa posisi *smartphone* dalam keluarga dibentuk oleh cara orang tua mengelola tuntutan pengasuhan sehari-hari. Pemberian perangkat dapat berfungsi sebagai solusi praktis untuk mengelola waktu, perhatian, dan perilaku anak. Pola ini mengindikasikan bahwa keputusan orang tua untuk menyediakan gadget atau *smartphone* bagi anak usia dini berkaitan dengan kebutuhan pengasuhan praktis dan pertimbangan strategi pengasuhan orang tua (Juliansyah & Purba, 2020), serta membentuk bagaimana akses tersebut ditawarkan dan dinegosiasikan dalam keseharian keluarga (Kim et al., 2021). Persoalan tersebut bukan semata apakah anak memperoleh akses, tetapi dalam situasi apa akses diberikan dan fungsi apa yang dilekatkan keluarga pada perangkat gadget atau *smartphone*.

Perbedaan fungsi tersebut semakin terlihat pada tujuan penggunaan. Pada P1, *smartphone* digunakan untuk hiburan dan menenangkan anak “*kalau sedang rewel biasanya saya kasih HP supaya tenang*” (P1-W), pernyataan ini menunjukkan bahwa perangkat dapat menjadi alat regulasi situasional bagi orang tua ketika menghadapi tuntutan emosional anak. Pada P2 penggunaannya

mencakup hiburan, aktivitas belajar, pencarian informasi, dan permainan. Dalam konteks ini, *smartphone* tidak hanya menjadi media yang digunakan anak, tetapi juga bagian dari strategi orang tua untuk mengelola situasi pengasuhan. Temuan tersebut memperluas pembacaan penggunaan perangkat digital yang sering menempatkan anak sebagai pengguna utama, karena keputusan dan fungsi perangkat ternyata dibentuk melalui kebutuhan relasional dalam keluarga. Variasi ini menunjukkan bahwa *smartphone* tidak memiliki makna tunggal dalam kehidupan keluarga, tetapi diposisikan secara berbeda sesuai kebutuhan pengasuhan yang dihadapi orang tua pada momen tertentu, memperkuat pandangan bahwa penggunaan perangkat digital anak usia dini berkaitan erat dengan peran dan pola keluarga dalam keseharian (Rismala et al., 2021).

Perbedaan paling substantif muncul pada cara keluarga mengelola transisi menuju penghentian. P1, permintaan tambahan waktu terkadang dipenuhi untuk meredakan renekan, P2 cenderung mengembalikan permintaan anak pada aturan yang telah disepakati. Perbedaan ini berlanjut pada strategi pembatasan dan penghentian: kadang dilakukan secara langsung dan membutuhkan pengalihan atau penenangan setelahnya “*kalau langsung saya ambil, kadang dia menangis*” (P1-W), penghentian lebih sering didahului peringatan “*sebelum selesai saya kasih tahu dulu*” (P2-W). Hal ini menunjukkan penghentian bukan sekadar tindakan administratif untuk mengakhiri *screen time*, tetapi sebuah transisi emosional yang dikelola dalam menentukan cara anak usia dini menyikapi penggunaan *smartphone* dalam konteks pendidikan keluarga (Sholikhah, 2023). Ketika akhir penggunaan datang tanpa persiapan, anak dapat mengalami perubahan situasi secara lebih mendadak; ketika transisi diantisipasi, anak memperoleh kesempatan untuk mempersiapkan diri terhadap berakhirnya aktivitas.

Kedua kasus keluarga sama-sama menggunakan *smartphone* sebagai bagian dari pengelolaan kehidupan sehari-hari, tetapi berbeda dalam struktur akses, konsistensi aturan, intensitas mediasi, dan pengelolaan transisi (Hidayatuladkia et al., 2021; Lestari & Rahmadani, 2024). Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa keluarga bukan sekadar pihak yang menentukan boleh atau tidaknya anak menggunakan perangkat, melainkan aktor yang mengorganisasikan pengalaman digital anak melalui keputusan kapan akses diberikan, untuk tujuan apa, bagaimana penggunaan dipantau, dan bagaimana akses diakhiri. Pada titik inilah praktik pengasuhan mulai bersinggungan dengan regulasi diri emosional, terutama ketika anak harus menghadapi penundaan, batasan, negosiasi, dan kehilangan akses.

Tabel 2. Praktik Keluarga dalam Penggunaan Smartphone

Aspek	Kasus 1 (P1)	Kasus 2 (P2)	Pola Interpretatif
Pemberian akses	Akses diberikan ketika anak meminta atau ketika orang tua membutuhkan waktu menyelesaikan pekerjaan	Akses diberikan setelah kegiatan tertentu selesai	Akses dibentuk oleh kebutuhan situasional dan rutinitas keluarga
Tujuan penggunaan	Hiburan, video anak, dan menenangkan anak	Hiburan, belajar, mencari informasi, dan bermain	Smartphone memiliki fungsi yang beragam dalam kehidupan keluarga
Aturan	Ada tetapi fleksibilitasnya tinggi	Lebih terjadwal dan konsisten	Konsistensi aturan berbeda antar kasus
Pendampingan	Tidak selalu dilakukan karena aktivitas orang tua	Lebih sering dilakukan atau dipantau	Mediasi orang tua berlangsung dengan intensitas berbeda
Pengawasan	Bersifat situasional	Lebih terstruktur	Pengawasan mengikuti pola pengaturan keluarga
Respons terhadap permintaan	Sering diberikan untuk meredakan renekan	Permintaan di luar waktu diarahkan pada waktu yang telah ditentukan	Respons orang tua memengaruhi pola negosiasi akses
Pembatasan	Kadang dilakukan langsung	Didahului pengingat	Transisi penggunaan dikelola secara berbeda
Penghentian	Sering membutuhkan pengalihan dan penenangan	Anak diarahkan menyimpan perangkat dan beralih aktivitas	Penghentian menjadi momen penting regulasi emosional

Perbandingan kedua kasus menunjukkan bahwa perbedaan utama bukan terletak pada ada atau tidaknya aturan, melainkan pada bagaimana aturan tersebut diterapkan dalam rutinitas keluarga. Pada P1, pemberian smartphone lebih responsif terhadap kebutuhan situasional, termasuk ketika anak rewel atau orang tua membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan. Sebaliknya, P2 menerapkan akses yang lebih terstruktur melalui jadwal, pengingat, dan alternatif aktivitas. Pola tersebut menunjukkan bahwa smartphone merupakan bagian dari praktik pengasuhan sehari-hari, sehingga pengalaman anak terhadap perangkat dibentuk oleh keputusan dan respons orang tua, bukan hanya oleh keberadaan perangkat itu sendiri.

Pengalaman Smartphone dan Regulasi Diri Emosional Anak

Pengalaman anak dalam menggunakan smartphone menunjukkan bahwa tuntutan regulasi diri emosional tidak terutama muncul ketika perangkat sedang digunakan, tetapi ketika anak menghadapi jarak antara keinginan dan batas akses. Pada tahap meminta, A1 dan A4 cenderung menunjukkan ketidaksabaran melalui renekan, sedangkan A2, A3, dan A5 lebih mampu menyampaikan keinginan secara verbal atau menunggu. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa regulasi diri mulai bekerja sebelum akses diperoleh, ketika anak harus menunda respons terhadap keinginan yang belum terpenuhi. Dalam perspektif regulasi emosi, respons tersebut tidak hanya mencerminkan kapasitas individual, tetapi juga dipengaruhi oleh tujuan dan tuntutan situasi yang sedang dihadapi anak (Wilms et al., 2020). Oleh karena itu, permintaan smartphone dapat dipahami sebagai situasi awal yang memperlihatkan kemampuan anak mengelola dorongan, menunggu, dan menyampaikan keinginan.

Ketika akses telah diperoleh, hampir seluruh anak menunjukkan keterlibatan yang fokus, antusias, dan relatif tenang. Kondisi ini penting, tetapi tidak menjadi titik utama variasi regulasi diri

dalam penelitian ini. Tantangan regulasi justru meningkat ketika aktivitas yang menyenangkan harus berakhir. Temuan tersebut menggeser perhatian dari perilaku anak selama menggunakan *smartphone* menuju pengalaman anak ketika harus berhenti menggunakan *smartphone*. Literatur tentang media digital anak usia dini juga menunjukkan bahwa pengalaman penggunaan tidak cukup dipahami melalui durasi, tetapi perlu ditempatkan dalam konteks aktivitas, interaksi, dan mediasi orang tua (Swider-Cios et al., 2023). Dalam kasus ini, penggunaan menjadi relevan secara emosional terutama ketika akses tersebut harus ditunda, dinegosiasikan, atau dihentikan.

Situasi yang meminta tambahan waktu memperlihatkan bahwa anak tidak selalu merespons batas melalui penolakan. A2, misalnya, mengatakan “*satu video lagi*” sebelum akhirnya menyerahkan perangkat setelah aturan diulang (A2-O), sedangkan A4 juga menunjukkan kecenderungan mempertahankan keinginannya melalui permintaan verbal. Negosiasi tersebut dapat dibaca sebagai bentuk awal pengelolaan dorongan melalui komunikasi, bukan semata-mata perilaku bermasalah. Anak mulai menggunakan bahasa untuk mempertahankan kepentingan sekaligus berhadapan dengan batas yang ditetapkan orang tua. Sebaliknya, A3 dan A5 lebih mampu menerima batas tanpa negosiasi berkepanjangan. Variasi ini menunjukkan bahwa regulasi diri pada usia dini berlangsung pada tingkat kemandirian yang berbeda dan berkembang melalui pengalaman anak menghadapi situasi yang menuntut penundaan serta penerimaan batas (Öngören, 2023).

Pembatasan dan penghentian akses merupakan situasi yang paling jelas menyingkap proses regulasi diri emosional. A1 menangis dan berusaha mengambil kembali *smartphone* ketika akses dihentikan (A1-O), sementara A3 menutup aplikasi dan menyimpan perangkat setelah waktu berakhir (A3-O). A5 bahkan mampu menyimpan perangkat dan beralih untuk menggambar (A5-O). Perbedaan tersebut menunjukkan rentang regulasi yang bergerak dari kebutuhan terhadap bantuan eksternal menuju kontrol perilaku yang lebih mandiri. Temuan ini penting karena memperlihatkan bahwa kemampuan regulasi tidak dapat dinilai hanya dari apakah anak “marah” atau “tidak marah”, tetapi dari apa yang dilakukan anak terhadap emosinya setelah menghadapi batas: apakah tetap mempertahankan akses, membutuhkan bantuan untuk tenang, menerima penghentian, atau mampu mengalihkan perhatian.

Kemampuan beralih setelah penghentian semakin memperjelas proses tersebut. Anak yang lebih membutuhkan dukungan orang tua memerlukan penenangan, bujukan, atau pengalihan sebelum dapat meninggalkan perangkat, sedangkan A5 dapat memilih aktivitas lain setelah menyimpan *smartphone*. Pola ini menunjukkan bahwa regulasi diri emosional berlangsung melalui interaksi antara kapasitas anak dan dukungan regulasional yang tersedia dalam lingkungan pengasuhan. Hal tersebut sejalan dengan temuan bahwa regulasi emosi orang tua berkaitan dengan praktik pengasuhan dan penyesuaian anak (Zimmer-Gembeck et al., 2022). Dalam konteks penelitian ini, dukungan orang tua tidak menggantikan regulasi diri anak, tetapi menyediakan *scaffolding* ketika anak belum mampu

mengelola transisi secara mandiri. Temuan tersebut menunjukkan pengalaman *smartphone* memiliki dimensi emosional yang paling kuat pada momen transisi, bukan pada durasi penggunaan semata. Meminta, menunggu, menegosiasikan tambahan waktu, menerima pembatasan, menghentikan penggunaan, dan beralih ke aktivitas lain merupakan rangkaian situasi yang memperlihatkan bagaimana anak mengelola keinginan, frustrasi, dan perubahan aktivitas. Dengan perspektif ini, regulasi diri emosional tidak ditempatkan sebagai hasil yang secara langsung ditimbulkan oleh *smartphone*, melainkan sebagai proses yang tampak dalam pengalaman anak ketika berhadapan dengan akses digital yang diatur oleh keluarga.

Tabel 3. Pengalaman Smartphone dan Regulasi Diri Emosional Anak

Situasi	Respons Emosional Anak	Bentuk Regulasi Diri	Respons Orang Tua
Meminta smartphone	Antusias, tidak sabar, atau merengek	- Menyampaikan keinginan - Sebagian masih membutuhkan bantuan untuk menunda	Memberikan akses atau mengingatkan waktu
Menunggu akses	- A1/A4 cenderung tidak sabar - A3/A5 lebih mampu menunggu	Menunda keinginan dengan tingkat kemandirian berbeda	Memberikan pengingat dan penjelasan
Saat menggunakan	Fokus, antusias, relatif tenang	Mempertahankan perhatian dan mengikuti aktivitas	Mendampingi atau melakukan pengawasan
Meminta tambahan waktu	A2 dan A4 melakukan negosiasi	Menggunakan komunikasi untuk mempertahankan keinginan	Menetapkan batas atau memberikan tambahan terbatas
Menghadapi pembatasan	Kecewa, merengek, atau menerima	Mengelola frustrasi dengan tingkat keberhasilan berbeda	Mengingatkan aturan dan menawarkan alternatif
Penghentian akses	- A1 menunjukkan tangisan dan penolakan - A3/A5 lebih menerima	Dari regulasi yang bergantung pada bantuan menuju kontrol yang lebih mandiri	Memberi penenangan, peringatan, atau tanggung jawab menyimpan perangkat
Beralih ke aktivitas lain	Sebagian membutuhkan bantuan, sebagian dapat langsung beralih	Pengalihan perhatian dan pemulihan emosi	Menawarkan aktivitas alternatif

Tabel 3 menunjukkan bahwa regulasi diri emosional anak paling terlihat pada situasi transisi, bukan ketika anak sedang menikmati *smartphone*. Ketika akses tersedia, sebagian besar anak menunjukkan perhatian dan antusiasme yang relatif stabil. Tantangan regulasi muncul ketika anak harus menunggu, meminta tambahan waktu, menghadapi pembatasan, atau kehilangan akses. Respons tersebut bervariasi dari merengek dan menangis hingga menerima batas dan beralih ke aktivitas lain. Variasi ini menunjukkan bahwa regulasi diri emosional dalam konteks *smartphone* merupakan proses yang berkembang melalui interaksi antara keinginan anak, batas yang diberikan, dan dukungan orang tua.

Tabel 4. Bukti Empiris Wawancara dan Observasi

Kode	Sumber	Temuan	Interpretasi
P1-W	Wawancara P1	“Kalau sedang rewel biasanya saya kasih HP supaya tenang”	Smartphone sebagai respons terhadap keadaan emosional
A1-O	Observasi A1	Anak menangis dan berusaha mengambil kembali smartphone setelah dihentikan	Kesulitan menghadapi kehilangan akses
A2-O	Observasi A2	Anak meminta “satu video lagi”, kemudian menyerahkan perangkat setelah aturan diulang	Negosiasi dan kontrol perilaku
P1-W	Wawancara P1	“Kalau langsung saya ambil, kadang dia menangis” “Kalau sudah diingatkan dari awal, dia biasanya tidak marah”	Penghentian sebagai situasi emosional Antisipasi transisi
A3-O	Observasi A3	Anak menutup aplikasi dan menyimpan smartphone setelah waktu selesai	Penerimaan batas
P2-W	Wawancara P2	“Sebelum selesai saya kasih tahu dulu”	Peringatan sebagai strategi transisi
A5-O	Observasi A5	Anak menyimpan perangkat lalu memilih menggambar	Pengalihan dan regulasi mandiri

Keterangan: P: pengasuh; O: Observasi; W: wawancara; A: anak

Beyond Screen Time: Praktik Keluarga sebagai Konteks Regulasi Diri Emosional

Praktik keluarga dalam memberikan, mendampingi, membatasi, dan menghentikan akses *smartphone* tidak berdiri terpisah dari pengalaman emosional yang dihadapi anak. Praktik pemberian akses yang situasional terkait dengan pola respons emosional yang lebih sering ditandai renekan, negosiasi intensif, dan kebutuhan akan bantuan eksternal ketika akses dihentikan (P1). Sebaliknya, praktik yang lebih terjadwal dan konsisten, disertai strategi peringatan sebelum penghentian, berkaitan dengan pengalaman anak yang tampak lebih siap menghadapi batas, menunggu, dan beralih ke aktivitas lain (P2). Pola ini tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat, tetapi memperlihatkan bahwa cara keluarga mengorganisasi pengalaman digital menciptakan kondisi yang berbeda bagi anak ketika menghadapi keinginan dan batas.

Kesamaan kedua kasus justru terletak pada titik ketika regulasi diri paling tampak, yaitu transisi. Meminta akses, menunggu, meminta tambahan waktu, menghadapi pembatasan, dan kehilangan akses menempatkan anak pada situasi ketika keinginan tidak lagi dapat segera dipenuhi. Di sinilah emosi menjadi konkret dan regulasi diri dapat diamati melalui kemampuan menunda, berkomunikasi, menerima batas, mempertahankan kontrol perilaku, atau mengalihkan perhatian. Temuan ini memperluas penelitian tentang penggunaan perangkat digital yang cenderung menekankan intensitas atau durasi, dengan menunjukkan bahwa makna penggunaan juga ditentukan oleh apa yang terjadi di sekitar penggunaan, terutama interaksi keluarga pada saat akses dimulai dan diakhiri (Widiastiti & Agustika, 2020; Rahmawati & Latifah, 2020).

Perspektif tersebut memberi nuansa terhadap temuan yang menghubungkan screen time dengan tantrum atau regulasi emosi anak (Setyarini et al., 2023; Winanda et al., 2026). Dalam kasus ini, durasi tidak menjelaskan secara memadai mengapa respons anak terhadap penghentian berbeda. A1 menangis dan berusaha mempertahankan akses, sedangkan A3 dan A5 mampu menyimpan perangkat

dan beralih ke aktivitas lain. Perbedaan tersebut lebih informatif jika dibaca melalui struktur akses, konsistensi aturan, pemberian peringatan, dan dukungan saat transisi. Artinya, pertanyaan “*berapa lama anak menggunakan smartphone?*” hanya menangkap satu dimensi pengalaman; pertanyaan yang lebih substantif “*bagaimana anak mengalami akses, batas, dan kehilangan akses dalam praktik keluarga sehari-hari?*”.

Tabel 5. Matriks Lintas Kasus

Dimensi	Kasus 1	Kasus 2	Sintesis
Pemberian akses	Lebih fleksibel dan situasional	Lebih terjadwal	Akses merupakan keputusan relasional keluarga
Konsistensi aturan	Berubah mengikuti kondisi orang tua	Relatif konsisten	Konsistensi membentuk ekspektasi anak terhadap akses
Pendampingan	Tidak selalu tersedia	Lebih rutin	Mediasi berbeda sesuai rutinitas keluarga
Negosiasi	Anak lebih sering meminta tambahan	Permintaan lebih diarahkan pada aturan	Negosiasi menjadi bagian dari pengalaman penggunaan
Respons pembatasan	Lebih mudah memunculkan penolakan pada anak tertentu	Anak relatif lebih siap menghadapi batas	Respons emosional muncul terutama pada transisi
Respons penghentian	Membutuhkan penenangan / pengalihan	Lebih mudah diterima	Penghentian merupakan situasi penting bagi regulasi diri
Strategi regulasi anak	Lebih banyak membutuhkan bantuan eksternal	Lebih mampu menunggu dan beralih	Regulasi berlangsung pada kontinum dukungan eksternal–kemandirian
Kondisi pendukung	Peringatan, pendampingan, alternatif aktivitas	Aturan konsisten, peringatan, alternatif aktivitas	Struktur dan dukungan membantu anak menghadapi transisi

Tabel 5 memperlihatkan pola yang lebih bermakna daripada sekadar perbedaan perilaku anak: pengalaman regulasi diri emosional muncul dalam konfigurasi praktik keluarga yang berbeda. K1 memperlihatkan akses yang lebih situasional dan batas yang relatif fleksibel, sedangkan K2 menunjukkan struktur akses yang lebih konsisten dan transisi yang lebih terantisipasi. Perbedaan tersebut berjalan bersama dengan variasi cara anak menghadapi penundaan, batas, dan penghentian akses. Temuan ini tidak cukup untuk menyatakan bahwa praktik tertentu menyebabkan regulasi yang lebih baik, tetapi menunjukkan bahwa keluarga menyediakan kondisi interaksional yang membentuk bagaimana tuntutan regulasi dihadapi anak. Regulasi diri dalam konteks ini bukan karakteristik yang berdiri sendiri, melainkan proses yang berlangsung melalui pertemuan antara dorongan anak, batas keluarga, dan dukungan yang tersedia.

Temuan lintas kasus menunjukkan bahwa pengalaman emosional anak lebih dapat dipahami melalui konfigurasi akses dan interaksi keluarga daripada melalui durasi penggunaan semata. Perbedaan antara K1 dan K2 terutama tampak pada cara akses diberikan, batas dikomunikasikan, dan penghentian dikelola; variasi tersebut berjalan bersama dengan perbedaan kemampuan anak dalam menunggu, menegosiasikan keinginan, menerima batas, dan beralih ke aktivitas lain. Pola ini tidak membuktikan pengaruh kausal praktik keluarga terhadap regulasi diri, tetapi juga menunjukkan konteks pengasuhan menentukan situasi tempat tuntutan regulasi muncul dan dukungan untuk

menghadapinya tersedia. *Smartphone* dalam konteks ini bukan sekadar objek penggunaan, melainkan bagian dari interaksi keluarga yang menghadirkan tuntutan emosional sekaligus peluang bagi anak untuk mempraktikkan regulasi diri.

Secara teoretis, temuan ini menawarkan *reframing* hubungan *smartphone*–regulasi diri emosional dari model berbasis paparan menuju model berbasis konteks relasional. Perspektif *Beyond Screen Time* menempatkan ***praktik keluarga → pengalaman akses digital → situasi regulasi emosional*** sebagai rangkaian konseptual yang menjelaskan bagaimana penggunaan *smartphone* yang dialami anak. Kerangka ini memperluas perspektif *screen time* yang berpusat pada intensitas paparan sekaligus melampaui pemahaman *parental mediation* yang terutama melihat peran orang tua sebagai pengendali penggunaan. Orang tua dalam temuan ini tidak hanya mengatur perangkat, tetapi mengonstruksi kondisi regulasional melalui aturan, antisipasi, negosiasi, pendampingan, dan pengelolaan transisi. Implikasi teoretisnya, regulasi diri emosional anak perlu dipahami sebagai proses kontekstual-relasional yang berkembang dalam interaksi antara kapasitas anak dan struktur pengasuhan, sementara *smartphone* menjadi salah satu arena tempat proses tersebut berlangsung.

KESIMPULAN

Penggunaan *smartphone* pada anak usia dini tidak cukup dijelaskan melalui durasi *screen time*. Temuan lintas kasus menunjukkan bahwa praktik keluarga menjadi konteks yang membentuk pengalaman digital dan situasi regulasi diri emosional anak melalui pemberian akses, aturan, pendampingan, negosiasi, serta pengelolaan penghentian. Regulasi diri paling tampak ketika keinginan anak berhadapan dengan batas, khususnya dalam menunggu, meminta tambahan waktu, menerima penghentian, dan beralih ke aktivitas lain. Temuan ini menempatkan transisi sebagai titik analitis penting: respons emosional anak tidak hanya merefleksikan kapasitas individual, tetapi juga berlangsung dalam situasi yang struktur dan dukungannya dibentuk oleh keluarga.

Secara teoretis, penelitian ini menawarkan perspektif *Beyond Screen Time* dengan menggeser perhatian dari paparan digital sebagai unit analisis menuju pengalaman digital sebagai proses kontekstual-relasional. *Smartphone* dipahami sebagai arena sosial-regulasi, sedangkan praktik keluarga berfungsi sebagai struktur yang mengorganisasi kondisi ketika regulasi diri dipraktikkan. Secara praktis, temuan mengarah pada pentingnya aturan yang konsisten, batas yang dapat diprediksi, peringatan sebelum penghentian, dan dukungan terhadap aktivitas transisi. Namun, temuan bersifat kontekstual dan tidak menunjukkan hubungan kausal dari dua keluarga dan lima anak. Studi longitudinal dan komparatif diperlukan untuk menguji bagaimana pola pengelolaan akses dan transisi berkaitan dengan perkembangan regulasi diri dalam konteks keluarga yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoli, M., Khoshgoftar, M., Jadidi, H., Daniali, S. S., & Kelishadi, R. (2024). Screen time and child behavioral disorders during COVID-19 pandemic: A systematic review. *International Journal of Preventive Medicine*, 15(8), 1–13. https://doi.org/10.4103/ijpvm.ijpvm_78_23
- Afdalia, A. P., & Gani, I. (2023). Dampak pengaruh gadget terhadap interaksi sosial anak usia dini. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 10(1), 87–96. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad%20al-nafs.v10i1.41022>
- Amalia, I. N., Indarsih, F., & Fatqurhohman, F. (2025). Character Education and Socio-Emotional Development of Early Childhood. *RESET: Review of Education, Science, and Technology*, 1(2), 65–82. <https://doi.org/10.66031/reset.v1i2.45>
- Annisa, N., Padilah, N., Rulita, R., & Yuniar, R. (2022). Dampak gadget terhadap perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(9), 837–849. <https://doi.org/10.59141/japendi.v3i09.1159>
- Aslan, A., & Turgut, Y. E. (2023). Parental mediation in Turkey: The use of mobile devices in early childhood. *E-Learning and Digital Media*, 21(5), 444–461. <https://doi.org/10.1177/20427530231167651>
- Braune-Krickau, K., Schneebeli, L., Pehlke-Milde, J., Gemperle, M., Koch, R., & von Wyl, A. (2021). Smartphones in the nursery: Parental smartphone use and parental sensitivity and responsiveness within parent–child interaction in early childhood (0–5 years): A scoping review. *Infant Mental Health Journal*, 42(2), 161–175. <https://doi.org/10.1002/imhj.21908>
- Fatonah, B. S., Qonita, Q., & Mulyana, E. H. (2024). Persepsi orang tua terhadap penggunaan gawai untuk anak usia dini. *Ceria: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(1), 123–134. <https://doi.org/10.31000/ceria.v13i1.10386>
- Haryati, F., Harahap, S. D., & Wahyuni, A. (2026). Pola asuh orang tua yang memberikan screen time pada perkembangan sosial emosional anak usia dini di Kelurahan Tamiang. *Edu Research*, 6(4), 2873–2883. <https://doi.org/10.47827/jer.v6i4.1928>
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia 11 tahun. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363. <https://doi.org/10.23887/jppp.v5i3.38996>
- Juliansyah, M. A., & Purba, V. (2020). Makna dan alasan dibalik orang tua memberikan fasilitas gadget kepada anak usia dini. *Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal (JPRMEDCOM)*, 2(2), 20–34. <https://doi.org/10.35706/jprmedcom.v2i2.4593>
- Kim, B., Han, S. R., Park, E. J., Yoo, H., Suh, S., & Shin, Y. (2021). The relationship between mother's smartphone addiction and children's smartphone usage. *Psychiatry Investigation*, 18(2), 126–131. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0338>
- Kılıç, C., Doğan, R. Y., & Metin, E. N. (2024). Exploring the relationship between Turkish mothers' parenting and psychological well-being in early childhood: The role of child emotion regulation and dysregulation. *Behavioral Sciences*, 14(6), 426. <https://doi.org/10.3390/bs14060426>
- Kumruangrit, S., Tansuwat, R., Marat, S., Phothiwichit, L., & Phichitsiri, N. (2021). Smart devices and family roles: A study of smart device use among children aged 2–5 in Thailand's Health Region 3. *Journal of Population and Social Studies*, 30, 72–85. <https://doi.org/10.25133/jpssv302022.005>
- Lada, M. S. R., Wijayanti, R., & Anggraini, H. (2023). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kemampuan mengelola emosi diri anak di taman kanak-kanak. *Lucerna: Jurnal Riset Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(2), 84–92. <https://doi.org/10.56393/lucerna.v3i2.1831>

- Lee, J., Lee, S., & Shin, Y. (2024). Lack of parental control is longitudinally associated with higher smartphone addiction tendency in young children: A population-based cohort study. *Journal of Korean Medical Science*, 39(34), e254. <https://doi.org/10.3346/jkms.2024.39.e254>
- Lestari, C. P., & Rahmadani, N. K. A. (2024). The parents' role: How full-time workers' parents manage early childhood's screen time. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 12(3), 525–532. <https://doi.org/10.23887/paud.v12i3.79514>
- Öngören, S. (2023). Supporting self-regulation in the preschool period: A case study of teachers' practices. *Turkish Journal of Education*, 12(4), 182–200. <https://doi.org/10.19128/turje.1228285>
- Purwanti, E., & Mashudah. (2020). Pengaruh penggunaan gawai terhadap perkembangan sosial emosional anak usia 4–6 tahun. *Azzahra: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 53–64. <https://doi.org/10.56393/pedagogi.v1i2.1825>
- Rachmat, I. F., Hartati, S., & Erdawati, E. (2021). Family cohesion, interpersonal communication, and smartphone addiction: Does it affect children's emotional dysregulation? *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(2), 279–291. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.34214>
- Rahmawati, M., & Latifah, M. (2020). Penggunaan gawai, interaksi ibu-anak, dan perkembangan sosial-emosional anak prasekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 13(1), 75–86. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.75>
- Rayani, I., Arini, N. D., Nabila, S., Sitepu, T. A., & Gunawan, H. (2026). Peran orang tua dalam mengatur screen time anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 40577–40580. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.35337>
- Rismala, Y., Aguswan, Priyantoro, D. E., & Suryadi. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia dini. *El-Athfal: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak*, 1(1), 46–55. <https://doi.org/10.56872/elathfal.v1i01.273>
- Rukmana, N. I. N., Ainy Fardana, N., Dewanti, L., & Mujtaba, F. (2021). Does the intensity of gadget use impact social and emotional development of children aged 48–72 months? *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 135–144. <https://doi.org/10.14421/al-athfal.2021.72-04>
- Sari, T. A. P., Novitawati, N., & Sulaiman, S. (2024). Pengaruh interaksi orang tua: Screen time terhadap kemampuan sosial emosional dan berbicara anak taman kanak-kanak. *Journal of Education Research*, 5(3), 3525–3535. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1420>
- Selak, M. B., Topić, M. K., & Merkaš, M. (2023). Characteristics and parental viewpoints regarding digital device use in children aged 4 to 8 years. *Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istraživanja*, 59(1), 45–58. <https://doi.org/10.31299/hrri.59.1.3>
- Setyarini, D. I., Rengganis, S. G., Ardhiani, I. T., & Mas'udah, E. K. (2023). Analisis dampak screen time terhadap potensi tantrum dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2496–2504. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3376>
- Sholikhah, L. I. (2023). Pola asuh orang tua menyikapi penggunaan smartphone pada anak usia dini: Konteks pendidikan keluarga. *Jurnal Cendekiawan Ilmiah PLS*, 8(1), 22–31. <https://doi.org/10.37058/jpls.v8i1.6915>
- Sidik, D. P., Irawijayanti, F., & Fatqurhohman, F. (2025). The Role of Artificial Intelligence in Enhancing Digital and Data Literacy among Secondary School Students: A Systematic Literature Review. *JINEA: Journal of Innovation in Education and Learning*, 1(3), 173–188. <https://doi.org/10.66031/jinea.132025.38>

- Sirjon, & Jumriani. (2026). Digital childhood: Exploring the influence of smartphones on children's social competence and emotional regulation. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 14(1), 48–59. <https://doi.org/10.23887/paud.v14i1.94880>
- Swider-Cios, E., Vermeij, A., & Sitskoorn, M. M. (2023). Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation. *Cognitive Development*, 66, 101319. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2023.101319>
- Umania, L., Rusdiyani, I., & Atikah, C. (2026). Strategi orang tua dalam mengatur screen time anak usia 5–6 tahun. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(2), 200–215. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i02.51059>
- Widiastiti, N. L. G. M., & Agustika, G. N. S. (2020). Intensitas penggunaan gadget oleh anak usia dini ditinjau dari pola asuh orang tua di Kabupaten Badung. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 8(2), 112–120. <https://doi.org/10.23887/paud.v8i2.25179>
- Wilms, R., Lanwehr, R., & Kastenmüller, A. (2020). Emotion regulation in everyday life: The role of goals and situational factors. *Frontiers in Psychology*, 11, 877. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00877>
- Winanda, D. C., Hidayati, N. O., & Hendrawati, S. (2026). Hubungan durasi screen time dan regulasi emosi anak usia 3–6 tahun di Pusat Perawatan Anak (PUSPA) Sehat Universitas Padjadjaran. *Malahayati Nursing Journal*, 8(4), 358–370. <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i4.2>
- Xiang, H., Lin, L., Chen, W., Li, C., Liu, X., Li, J., Ren, Y., & Guo, V. Y. (2022). Associations of excessive screen time and early screen exposure with health-related quality of life and behavioral problems among children attending preschools. *BMC Public Health*, 22(1), 2440. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14910-2>
- Yang, H., Ng, W. Q., Yang, Y., & Yang, S. (2022). Inconsistent media mediation and problematic smartphone use in preschoolers: Maternal conflict resolution styles as moderators. *Children*, 9(6), 816. <https://doi.org/10.3390/children9060816>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 63–82. <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>
- Zulfahmi, Z., Putriana, D., & Haq, A. F. (2022). Upaya orang tua dalam pengasuhan mencegah dan menghadapi anak yang kecanduan gadget. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.52436/1.jishi.35>