JIWARA

Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga
Volume 1, No. 3, November 2026: 193-208
e-ISSN: 3164-2292
https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i3.847

Penggunaan Smartphone dalam Lingkungan Keluarga: Implikasi Terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Dini

Smartphone Use in the Family Environment: Implications for Emotional Regulation in Early Childhood

Fitri Irawijayanti *[1], Nur Chalim Wachidah[2]

[1] Universitas Gajah Mada, Indonesia
[2] Kyushu Institute of Technology, Jepang

Corresponding e-mail: fitriirawijayanti@gmail.com

Received: 25-10-2026 *Accepted: 29-10-2026* *Published: 01-11-2026*

Abstrak

Regulasi emosi anak usia dini tidak hanya berkaitan dengan durasi screen time, tetapi juga praktik penggunaan *smartphone* dalam lingkungan keluarga. Penelitian ini bertujuan menganalisis praktik tersebut dan implikasinya terhadap regulasi emosi anak. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang melibatkan dua orang tua atau pengasuh dan lima anak berusia 3–7 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi naturalistik, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik melalui triangulasi teknik dan sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian akses, tujuan penggunaan, konsistensi aturan, pendampingan, respons terhadap permintaan anak, serta strategi pembatasan dan penghentian membentuk pengalaman anak dalam menghadapi keinginan, penundaan, negosiasi, dan kehilangan akses smartphone. Situasi menunggu dan menghadapi pembatasan menjadi konteks penting dalam mengamati respons emosional anak. Variasi respons antarkasus berkaitan dengan konsistensi aturan dan strategi transisi, termasuk pemberian peringatan sebelum penggunaan dihentikan. Temuan ini menegaskan bahwa implikasi penggunaan smartphone terhadap regulasi emosi perlu dipahami melalui interaksi praktik pengasuhan dan pengalaman anak, bukan semata-mata durasi penggunaan.

Kata Kunci: Anak Usia Dini; Lingkungan Keluarga; Regulasi Emosi; Smartphone; Praktik Pengasuhan

Emotional regulation in early childhood is shaped not only by screen time duration but also by smartphone use practices within the family environment. This study aims to analyze these practices and their implications for children's emotional regulation. A qualitative approach with a case study design was employed, involving two parents or caregivers and five children aged 3–7 years. Data were collected through semi-structured interviews, naturalistic observations, and documentation, then analyzed thematically using triangulation of techniques and sources. The findings indicate that access provision, usage purposes, rule consistency, parental guidance, responses to children's requests, and strategies for restricting and ending smartphone use shape children's experiences of managing desires, delays, negotiation, and loss of access. Waiting and facing restrictions provide important contexts for observing children's emotional responses. Variations across cases were associated with the consistency of family rules and transition strategies, including advance warnings before smartphone use ended. These findings highlight that the implications of smartphone use for emotional regulation should be understood through the interaction between parenting practices and children's experiences, rather than screen time duration alone.

Keywords: Early Childhood; Family Environment; Emotional Regulation; Smartphone Use; Parenting Practices

Irawijayanti, F., & Wachidah, N. C. (2026). Penggunaan Smartphone dalam Lingkungan Keluarga: Implikasi Terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga, 1*(3), 193–208. https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i3.847

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

PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan kapasitas perkembangan pada anak usia dini untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi saat menghadapi keinginan, batasan, dan frustrasi. Kemampuan ini tidak terbentuk hanya melalui kematangan individual, tetapi juga melalui pengalaman pengasuhan dan interaksi dalam keluarga. Respons orang tua terhadap ekspresi emosi, penerapan aturan, serta pendampingan ketika anak menghadapi kekecewaan berkaitan dengan perkembangan dan penyesuaian anak (Zimmer-Gembeck et al., 2022; Kılıç et al., 2024). Strategi regulasi emosi juga dipengaruhi oleh tujuan dan karakteristik situasi yang dihadapi (Wilms et al., 2020). Oleh sebab itu, regulasi emosi perlu dipahami sebagai proses perkembangan yang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari, termasuk ketika teknologi digital menjadi bagian dari interaksi keluarga.

Smartphone semakin hadir dalam aktivitas keluarga untuk bermain, belajar, dan memperoleh hiburan. Penggunaan perangkat digital pada anak usia 2–5 tahun berkaitan dengan peran keluarga dalam keseharian (Kumruangrit et al., 2021). Penelitian juga mengaitkan penggunaan gawai dengan perkembangan sosial-emosional anak (Purwanti & Mashudah, 2020; Rukmana et al., 2021), sementara tinjauan sistematis membahas hubungan waktu layar dengan masalah perilaku selama pandemi COVID-19 (Abdoli et al., 2024). Temuan tersebut menunjukkan relevansi perangkat digital bagi perkembangan anak, tetapi tidak membuktikan bahwa *smartphone* secara langsung menyebabkan perubahan regulasi emosi. Pengalaman anak turut dibentuk oleh tujuan penggunaan, konten, situasi pemakaian, keterlibatan orang tua, dan kualitas interaksi yang menyertainya. Dengan demikian, *smartphone* perlu dikaji sebagai bagian dari praktik keluarga, bukan semata-mata sebagai sumber paparan teknologi.

Screen time kerap digunakan untuk menggambarkan durasi anak berinteraksi dengan layar. Indikator ini mengukur intensitas paparan, tetapi tidak menjelaskan sepenuhnya pengalaman penggunaan atau tuntutan emosional anak. Durasi serupa dapat menyertai pengalaman berbeda, misalnya ketika anak didampingi orang tua, menggunakan perangkat sendiri, atau diberi *smartphone* saat sedang kecewa. Kajian media berbasis layar menekankan mediasi orang tua dalam memahami kaitan penggunaan media dengan perkembangan kognitif dan sosial-emosional (Swider-Cios et al., 2023). Penelitian tentang penggunaan gawai dan kemampuan anak mengelola emosi juga menunjukkan relevansi hubungan tersebut (Lada et al., 2023). Karena itu, penjelasan berbasis durasi perlu dilengkapi dengan kajian atas praktik keluarga dan situasi interaksi yang menyertai penggunaan perangkat.

Praktik keluarga mencakup keputusan tentang kapan *smartphone* diberikan, tujuan dan konten penggunaan, pendampingan, pengawasan, penerapan aturan, serta pembatasan atau penghentian akses. Keputusan tersebut dapat dipengaruhi kebutuhan praktis dan pertimbangan pengasuhan (Juliansyah & Purba, 2020). Kebiasaan ibu dalam menggunakan *smartphone* juga telah dikaji dalam

kaitannya dengan penggunaan perangkat oleh anak (Kim et al., 2021), sedangkan penelitian tentang mediasi orang tua menyoroti cara keluarga mengelola penggunaan perangkat digital pada anak usia dini (Aslan & Turgut, 2023). Praktik tersebut berdimensi emosional: *smartphone* dapat menghibur atau mengalihkan perhatian, sedangkan penolakan dan penghentian akses menuntut anak menghadapi batasan dan frustrasi. Hubungan *screen time* dengan potensi tantrum telah menjadi perhatian penelitian, meskipun temuan tersebut tidak dengan sendirinya menjelaskan proses interaksi yang mendasarinya (Setyarini et al., 2023). Oleh karena itu, pengaturan penggunaan perlu dikaji bersama respons orang tua dan pengalaman emosional anak.

Kesenjangan penelitian bukan terletak pada ketiadaan kajian tentang *smartphone* dan emosi anak. Penelitian terdahulu telah membahas kemampuan mengelola emosi terkait penggunaan gawai (Lada et al., 2023), interaksi orang tua dan *screen time* dalam kaitannya dengan perkembangan sosial-emosional (Sari et al., 2024), serta hubungan durasi *screen time* dengan regulasi emosi (Winanda et al., 2026). Kajian kompetensi sosial dan regulasi emosi anak dalam lingkungan digital juga berkembang (Sirjon & Jumriani, 2026). Namun, berdasarkan fokus yang tercermin dalam rujukan tersebut, masih diperlukan pemahaman kontekstual tentang bagaimana keputusan keluarga untuk memberikan akses, mendampingi penggunaan, merespons permintaan, menerapkan batasan, dan menghentikan akses berkelindan dengan situasi emosional anak. Durasi maupun hubungan antarvariabel tidak dengan sendirinya menerangkan bagaimana anak mengalami dan menghadapi keinginan, penolakan, penundaan, serta frustrasi dalam interaksi sehari-hari. Kesenjangan ini perlu dipastikan melalui pemeriksaan artikel lengkap; karena itu, klaimnya diarahkan pada kebutuhan pendalaman proses, bukan anggapan bahwa aspek tersebut sama sekali belum pernah diteliti.

Penelitian ini menggunakan perspektif *Beyond Screen Time* untuk mengkaji penggunaan *smartphone* dalam lingkungan keluarga dan implikasinya terhadap regulasi emosi anak usia dini. Kebaruannya bukan klaim bahwa hubungan *smartphone* dan regulasi emosi belum pernah diteliti, melainkan fokus prosesual yang mempertemukan praktik keluarga dengan pengalaman emosional anak dalam rangkaian interaksi sebelum, selama, dan setelah penggunaan perangkat. Melalui studi kasus kualitatif, penelitian ini menelaah bagaimana pemberian akses, pendampingan, penerapan aturan, respons terhadap permintaan, serta pembatasan atau penghentian penggunaan berkelindan dengan pengalaman anak menghadapi keinginan dan frustrasi. Penelitian ini tidak menetapkan sebab-akibat atau menganggap *smartphone* otomatis merugikan maupun menguntungkan. Kontribusinya ialah memperluas analisis dari pertanyaan tentang lamanya penggunaan menuju pemahaman tentang bagaimana praktik keluarga membentuk pengalaman penggunaan dan situasi yang menuntut regulasi emosi. Perspektif ini diharapkan mendasari pengasuhan digital yang mempertimbangkan durasi, kualitas interaksi, dan kesempatan anak mengembangkan regulasi emosi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami praktik penggunaan *smartphone* dalam keluarga serta keterkaitannya dengan regulasi emosi anak usia dini. Fokus penelitian mencakup konteks pengasuhan, situasi interaksi, respons emosional, dan strategi anak dalam menghadapi emosi selama penggunaan atau setelah kehilangan akses ke perangkat. Partisipan dipilih secara purposif, meliputi lima anak berusia 3–5 tahun yang memiliki akses rutin terhadap *smartphone* dan lima orang tua atau pengasuh yang terlibat langsung dalam pengaturannya. Setiap anak dipasangkan dengan satu pengasuh sebagai unit analisis. Penelitian bertujuan memahami pengalaman secara kontekstual, bukan menguji hubungan sebab-akibat atau menghasilkan generalisasi statistik.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi naturalistik, dan dokumentasi yang relevan. Wawancara menggali praktik pemberian akses, pemilihan konten, pendampingan, respons terhadap permintaan, penerapan aturan, dan penghentian penggunaan *smartphone*. Observasi mencakup situasi ketika anak menggunakan atau meminta perangkat, menghadapi penundaan atau penolakan, serta menerima pembatasan atau penghentian akses. Pengamatan berfokus pada pemicu, ekspresi emosional, respons pengasuh, strategi anak mengelola emosi, dan perubahan respons selama interaksi. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung apabila tersedia dan relevan. Panduan pengumpulan data mengacu pada kajian penggunaan perangkat dan perkembangan anak (Ardiansyah et al., 2023; Muslihin et al., 2022).

Tabel 1. Indikator Regulasi Emosi

Aspek	Indikator operasional	Bukti yang diamati
Ekspresi emosi	Bentuk emosi yang ditunjukkan anak	Ekspresi senang, marah, kecewa, atau sedih
Pemicu emosional	Situasi yang mendahului munculnya respons emosi	Penolakan, penundaan, penghentian akses, atau perubahan situasi penggunaan
Strategi regulasi emosi	Cara anak menghadapi atau mengelola emosi	Mengungkapkan perasaan, mengalihkan perhatian, mencoba menenangkan diri, atau mencari bantuan
Perubahan respons emosional	Perubahan ekspresi atau strategi setelah pendampingan atau perubahan situasi	Respons mereda, bertahan, meningkat, atau berubah bentuk

Regulasi emosi dikaji melalui ekspresi emosi, situasi pemicu, strategi pengelolaan emosi, dan perubahan respons selama interaksi. Keempat aspek tersebut digunakan sebagai kerangka interpretasi pengalaman anak, bukan sebagai skor kemampuan yang berdiri sendiri. Regulasi emosi berfokus pada proses mengelola respons emosional, sedangkan regulasi diri mencakup aspek yang lebih luas, seperti pengendalian perhatian, perilaku, dan dorongan. Kepatuhan, diamnya anak, atau berhentinya tangisan tidak secara otomatis menunjukkan keberhasilan regulasi emosi. Data dianalisis secara tematik melalui pembacaan berulang, pengodean, pengelompokan kode, pengembangan tema, dan

interpretasi. Pengodean mengacu pada indikator penelitian sekaligus terbuka terhadap tema baru yang muncul dari data. Analisis dilakukan pada setiap pasangan pengasuh-anak, kemudian dibandingkan antarpasangan untuk mengidentifikasi pola dan variasi pengalaman serta konteks yang menyertainya. Durasi screen time dipertimbangkan sebagai bagian dari konteks penggunaan smartphone, bukan sebagai penjelasan tunggal atas respons emosional anak.

Kredibilitas temuan diperkuat melalui triangulasi teknik dengan membandingkan wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta triangulasi sumber melalui pencocokan keterangan pengasuh dengan hasil observasi (Alfansyur & Mariyani, 2020; Crisnawati et al., 2022). Perbedaan antarsumber ditelaah dalam proses interpretasi. Jejak audit dijaga melalui dokumentasi transkrip, catatan observasi, proses pengodean, perubahan kategori, dan dasar penetapan tema. Kesimpulan dibatasi pada bukti empiris dan keterkaitan kontekstual, tanpa menyatakan hubungan sebab-akibat. Aspek etika mencakup persetujuan orang tua atau wali, penyamaran identitas, perlindungan kerahasiaan data, serta perhatian terhadap kenyamanan anak. Prosedur persetujuan dan izin etik dilaporkan sesuai dengan pelaksanaan penelitian yang sebenarnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berfokus pada praktik penggunaan smartphone dalam keluarga, situasi interaksi yang menyertai penggunaan, respons emosional anak, dan strategi regulasi emosi yang tampak. Pada lima pasangan pengasuh-anak dalam dua konteks keluarga, dinamika emosional terlihat terutama ketika anak meminta akses, menghadapi penundaan, menegosiasikan batas penggunaan, atau kehilangan akses. Respons yang tercatat meliputi antusiasme, kekecewaan, rengekan, penolakan, penerimaan, serta peralihan ke aktivitas lain. Variasi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman penggunaan smartphone perlu dipahami melalui konteks interaksi dan respons pengasuh, bukan hanya durasi screen time. Perspektif Beyond Screen Time digunakan untuk menelaah bagaimana praktik pengasuhan menyertai pengalaman emosional anak, tanpa mengasumsikan hubungan sebab-akibat.

Tabel 2. Profil Partisipan, Praktik Penggunaan Smartphone, dan Indikator Regulasi Emosi

Kode	Usia	Praktik dan konteks penggunaan	Respons emosional	Strategi regulasi emosi dan respons pengasuh
A1	3 tahun	Menggunakan smartphone ibu untuk menonton video dan mendengarkan lagu. Akses diberikan ketika meminta atau saat ibu menyelesaikan pekerjaan.	Antusias saat memperoleh akses; menangis, merengek, atau mencoba mengambil perangkat kembali ketika penggunaan dihentikan.	Membutuhkan bantuan pengasuh untuk menenangkan diri dan beralih ke mainan.
A2	5 tahun	Menggunakan perangkat dengan izin untuk menonton video dan bermain gim	Kecewa ketika waktu penggunaan berakhir dan meminta tambahan satu video.	Mengungkapkan keinginan dan bernegosiasi, kemudian menyerahkan perangkat

		sederhana setelah aktivitas lain.		setelah memperoleh pengingat dan batas waktu yang jelas.
A3	3 tahun	Menggunakan smartphone dengan pendampingan untuk menonton video anak atau lagu. Akses dikendalikan pengasuh.	Menunjukkan antusiasme saat menonton dan dapat merengek atau menunjukkan kekecewaan ketika akses dihentikan.	Membutuhkan pengalihan perhatian, bantuan menenangkan diri, dan ajakan pengasuh untuk beralih ke aktivitas lain.
A4	4 tahun	Menggunakan perangkat dengan izin untuk menonton video hiburan dan konten tentang hewan. Terkadang meminta akses di luar waktu yang ditentukan.	Menunjukkan ketidaksabaran ketika akses ditunda dan kekecewaan ketika penggunaan dihentikan.	Mulai mampu menunggu dengan pengingat, tetapi masih memerlukan dukungan dan tawaran aktivitas alternatif.
A5	4 tahun	Menggunakan perangkat dengan aturan dan pengawasan untuk menonton video, melihat informasi sederhana, atau bermain gim dalam waktu tertentu.	Menunjukkan kekecewaan ketika waktu penggunaan berakhir, tetapi dapat menerima penghentian setelah diingatkan.	Mulai mengikuti peringatan, menyerahkan atau menyimpan perangkat, dan beralih aktivitas dengan arahan pengasuh.

Keterangan: *A1-A5 merupakan kode anak. Setiap anak dipasangkan dengan satu pengasuh*

Tabel 2 memperlihatkan variasi respons emosional anak ketika akses smartphone diberikan, dibatasi, atau dihentikan. Pada A1 dan A3, penghentian penggunaan memicu tangisan atau rengekan yang memerlukan pendampingan pengasuh. Respons ini tidak serta-merta menunjukkan kegagalan regulasi emosi, tetapi perlu ditafsirkan berdasarkan pemicu, kemampuan anak menghadapi kekecewaan, dan dukungan yang tersedia. Sementara itu, A2, A4, dan A5 menunjukkan respons berupa negosiasi, ketidaksabaran, atau kekecewaan yang berangsur diikuti penerimaan batas dan peralihan aktivitas. Variasi tersebut tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan usia, sebab konsistensi aturan, pengalaman menghadapi pembatasan, dan respons pengasuh turut membentuk konteks interaksi. Namun, variasi yang ditemukan hanya mendukung interpretasi kontekstual, bukan kesimpulan kausal bahwa praktik tertentu secara langsung meningkatkan atau menghambat regulasi emosi anak.

Praktik Penggunaan Smartphone dalam Lingkungan Keluarga

Akses smartphone pada kelima anak tidak diberikan dengan logika yang sama. Setidaknya tampak tiga pola pemberian akses, yaitu:

(1) Akses yang mengikuti permintaan anak dan kebutuhan pengasuh, seperti pada A1 yang memperoleh perangkat ketika meminta atau ketika ibunya menyelesaikan pekerjaan.

(2) Akses yang dikendalikan pengasuh dalam situasi pendampingan, seperti pada A3.

(3) Akses yang terikat aturan berupa izin, urutan aktivitas, atau batas waktu, seperti pada A2, A4, dan A5.

Pola pertama menunjukkan bahwa pemberian smartphone cenderung merespons kebutuhan situasional, sedangkan pola kedua dan ketiga menempatkan penggunaannya dalam rutinitas yang

lebih teratur. Perbedaan ini berkaitan dengan alasan orang tua memberikan smartphone untuk memenuhi kebutuhan anak maupun mendukung aktivitas pengasuhan (Juliansyah & Purba, 2020). Dalam konteks orang tua yang bekerja penuh waktu, pengelolaan screen time juga menjadi bagian dari pengaturan penggunaan perangkat sehari-hari (Lestari & Rahmadani, 2024). Namun, keteraturan penggunaan tidak serta-merta mencerminkan kualitas pengasuhan, sebab batasan yang konsisten dan pendampingan emosional tetap perlu diperhatikan.

Tujuan penggunaan smartphone relatif seragam, yaitu menonton video, mendengarkan lagu, dan bermain game sederhana, dengan variasi terbatas pada konten hewan (A4) dan informasi sederhana (A5). Data yang tersedia belum cukup untuk menilai kualitas konten, sehingga perbedaan antarpasangan lebih relevan ditelaah melalui cara akses diberikan, penggunaan diawasi, dan perangkat dihentikan. Pada A3, pengasuh mendampingi sekaligus mengendalikan akses, sedangkan pada A5 pengawasan mengikuti batas waktu tertentu. Sebaliknya, pada A2 dan A4, peran pengasuh lebih tampak dalam pemberian izin dan pengingat. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengawasan terhadap konten tidak selalu mencakup pendampingan terhadap pengalaman emosional anak. Pembedaan tersebut sejalan dengan kajian mediasi orang tua dalam penggunaan media digital anak usia dini (Aslan & Turgut, 2023; Swider-Cios et al., 2023) serta kajian tentang penggunaan perangkat pada anak usia 2–5 tahun dalam konteks keluarga (Kumruangrit et al., 2021). Oleh sebab itu, praktik pengasuhan perlu dipahami sebagai rangkaian keputusan yang mencakup kapan akses diberikan, untuk tujuan apa, sejauh mana pengasuh terlibat, dan bagaimana penghentian dilakukan. Durasi penggunaan tetap relevan, tetapi tidak cukup untuk menjelaskan dinamika interaksi dan dukungan emosional yang menyertai penggunaan smartphone.

Respons Emosional Anak terhadap Pembatasan Smartphone

Respons emosional anak tampak terutama pada situasi peralihan akses, khususnya ketika penggunaan ditunda atau dihentikan. Pemberian akses memunculkan antusiasme pada A1 dan A3, sedangkan penundaan memicu ketidaksabaran pada A4. Respons lebih beragam ketika akses dihentikan, mulai dari tangisan, rengekan, dan upaya mengambil kembali perangkat (A1), rengekan dan kekecewaan (A3), permintaan tambahan video dan negosiasi (A2), hingga kekecewaan yang diikuti penerimaan setelah pengingat (A5). Variasi ini menempatkan penghentian akses sebagai pemicu emosional yang menonjol dalam data. Namun, untuk memahami maknanya, ekspresi yang muncul perlu dibedakan dari kemampuan anak mengelola emosi selama menghadapi pembatasan.

Kekecewaan ketika aktivitas yang menyenangkan berakhir tidak serta-merta menunjukkan masalah regulasi emosi. Makna analitisnya terletak pada cara anak mengekspresikan perasaan, strategi yang digunakan untuk menghadapi pembatasan, dan perubahan respons selama interaksi. Tangisan atau upaya mengambil kembali perangkat berbeda dari permintaan verbal dan negosiasi,

tetapi perbedaan bentuk tersebut tidak otomatis menunjukkan tingkat regulasi emosi yang lebih baik atau lebih buruk. Kajian tentang potensi tantrum dalam penggunaan gawai (Setyarini et al., 2023) dan kemampuan anak mengelola emosi (Lada et al., 2023) relevan untuk membahas persoalan ini. Temuan penelitian ini hanya menunjukkan bagaimana respons emosional muncul dalam situasi tertentu, bukan membuktikan bahwa smartphone menjadi penyebabnya.

Perbedaan bentuk respons tersebut juga perlu dibaca bersama usia anak, tanpa menjadikannya dasar tunggal untuk menilai kemampuan regulasi emosi. A1 dan A3 yang berusia tiga tahun menunjukkan tangisan atau rengekan, A2 yang berusia lima tahun menggunakan permintaan verbal dan negosiasi, sedangkan A4 dan A5 yang berusia empat tahun memperlihatkan ketidaksabaran atau kekecewaan dengan respons lanjutan yang berbeda. Pola ini belum cukup untuk menyimpulkan bahwa pertambahan usia meningkatkan kemampuan regulasi emosi, sebab konsistensi aturan dan pendampingan pengasuh juga berpotensi membentuk respons anak. Aspek tersebut mengarahkan analisis pada konteks interaksi ketika akses dihentikan: keinginan anak untuk melanjutkan aktivitas berhadapan dengan keputusan pengasuh untuk mengakhirinya. Sejalan dengan Wilms et al. (2020), yang menekankan peran tujuan dan faktor situasional dalam regulasi emosi sehari-hari, respons anak dapat dipahami sebagai reaksi terhadap tujuan yang terhalang dalam situasi tertentu. Penafsiran ini menempatkan regulasi emosi sebagai proses yang dipengaruhi konteks interaksi, bukan sebagai sifat tetap anak atau akibat langsung penggunaan perangkat.

Strategi Regulasi Emosi Anak dan Peran Pengasuh

Empat strategi dalam kerangka indikator, yaitu mengungkapkan perasaan, menenangkan diri, mencari bantuan, dan mengalihkan perhatian, tidak muncul dengan bobot yang sama. Pada A1 dan A3, strategi bertumpu pada pengasuh berupa bantuan menenangkan diri serta pengalihan ke mainan atau aktivitas lain. Pada A2, strategi yang tampak adalah pengungkapan keinginan secara verbal. Pada A4 dan A5 tampak awal strategi yang berasal dari anak sendiri, yaitu menunggu serta menyerahkan atau menyimpan perangkat, tetapi masih disertai pengingat, arahan, dan tawaran aktivitas alternatif. Regulasi emosi pada kelima anak dengan demikian lebih tepat dipahami sebagai proses yang dibagi antara anak dan pengasuh (ko-regulasi), dengan porsi pengasuh yang tampak lebih besar pada anak 3 tahun dan bergeser ke arah porsi anak pada anak yang lebih besar.

(1) Pengalihan perhatian dapat meredakan tangisan, tetapi belum tentu mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak. Dukungan pengasuh menjadi lebih bermakna ketika pengalihan disertai pengakuan terhadap perasaan anak dan bantuan untuk memahami kekecewaannya. Hal ini dukungan regulasi diri pada masa prasekolah perlu dipahami sebagai proses pendampingan, bukan sekadar penghentian ekspresi emosi (Öngören, 2023).

(2) Penyerahan perangkat tidak serta-merta menunjukkan keberhasilan regulasi emosi karena dapat mencerminkan pemahaman aturan atau kepatuhan terhadap pengasuh. Pada A2 dan A5, indikator yang lebih relevan ialah cara anak mengungkapkan kekecewaan dan menghadapi pembatasan, bukan sekadar kesediaan mengakhiri penggunaan. Pada A2, permintaan verbal dan negosiasi menunjukkan upaya mengekspresikan keinginan, tetapi belum cukup membuktikan kemampuan mengelola emosi secara mandiri. Pembedaan ini menegaskan bahwa regulasi emosi perlu dinilai melalui proses dan strategi anak, bukan hanya perilaku akhir yang tampak.

(3) Kualitas pendampingan juga bergantung pada kemampuan pengasuh mengelola emosinya saat menghadapi tangisan atau negosiasi anak. Regulasi emosi orang tua berkaitan dengan praktik pengasuhan, sedangkan interaksi pengasuhan turut menjadi konteks perkembangan regulasi emosi anak prasekolah (Zimmer-Gembeck et al., 2022; Kılıç et al., 2024). Namun, karena regulasi emosi pengasuh belum dikaji dalam penelitian ini, perannya belum dapat disimpulkan dari temuan yang tersedia dan perlu diteliti lebih lanjut.

Konsistensi Aturan dan Dinamika Interaksi Keluarga

Konsistensi penggunaan smartphone tidak hanya ditentukan oleh keberadaan batas waktu, tetapi juga oleh kejelasan pemberian akses, mekanisme penghentian, dan respons pengasuh terhadap permintaan di luar kesepakatan. Pada A2, batas waktu dan pengingat menyertai negosiasi sebelum perangkat diserahkan, sedangkan A5 menunjukkan penerimaan setelah pengingat dalam pengaturan penggunaan yang lebih terstruktur. Sebaliknya, pada A4, permintaan di luar waktu yang ditentukan disertai ketidaksabaran ketika akses ditunda. Pada A1, akses yang mengikuti permintaan anak dan kebutuhan pengasuh membuat awal serta akhir penggunaan lebih bergantung pada situasi, sementara penghentian disertai tangisan dan upaya mengambil kembali perangkat. Pola ini mengindikasikan bahwa kejelasan batas dapat membantu anak mengantisipasi penghentian, tetapi belum membuktikan bahwa konsistensi aturan secara langsung menentukan respons emosionalnya.

Pembahasan mengenai konsistensi aturan ini berkaitan dengan kajian tentang mediasi orang tua dalam penggunaan media digital dan kontrol orang tua terhadap penggunaan smartphone yang bermasalah (Yang et al., 2022; Lee et al., 2024). Namun, fokus penelitian ini bukan pada kecenderungan penggunaan bermasalah, melainkan pada respons emosional anak ketika akses smartphone ditunda atau dihentikan. Pada A2, anak menyampaikan keinginan melalui negosiasi, sementara pengasuh tetap mempertahankan batas waktu. Pola ini mengindikasikan bahwa kesempatan mengekspresikan keinginan dapat berlangsung bersamaan dengan penerapan aturan yang

tegas. Meskipun demikian, temuan pada A2 belum cukup untuk menyimpulkan bahwa pola negosiasi tersebut konsisten pada situasi lain atau berlaku pada anak lainnya.

Dinamika tersebut juga berlangsung dalam konteks relasional keluarga. Pada A1, penggunaan perangkat milik ibu mempertemukan kebutuhan anak dengan aktivitas pengasuh, sehingga ketersediaan perangkat dan respons orang tua menjadi bagian dari situasi penggunaan. Relevansi konteks ini tentang penggunaan smartphone orang tua dan responsivitas interaksi dini (Braune-Krickau et al., 2021; Kim et al., 2021), serta kualitas interaksi ibu-anak dan komunikasi keluarga (Rahmawati & Latifah, 2020; Rachmat et al., 2021). Secara keseluruhan, konsistensi aturan lebih tepat dipahami sebagai konteks yang membantu menafsirkan respons emosional anak, bukan sebagai penyebab tunggal. Usia, pengalaman menghadapi pembatasan, keterlibatan pengasuh, dan situasi penggunaan tetap perlu dipertimbangkan dalam membaca variasi tersebut.

Beyond Screen Time: Memahami Regulasi Emosi melalui Proses Interaksi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan smartphone saja belum memadai untuk menjelaskan variasi respons emosional anak. Meskipun kelima pasangan menghadapi situasi serupa, terutama ketika penggunaan berakhir, bentuk respons dan dukungan yang diperlukan berbeda. Keterbatasan durasi sebagai indikator tunggal terletak pada ketidakmampuannya membedakan tujuan dan isi penggunaan, menangkap proses pemberian dan penghentian akses beserta kejelasan batasnya, menjelaskan respons pengasuh terhadap permintaan atau kekecewaan anak, serta merekam perubahan respons sepanjang interaksi. Sebagai ukuran agregat, durasi merangkum lamanya penggunaan, tetapi tidak memperlihatkan urutan peristiwa yang membentuk pengalaman emosional anak.

Kajian mengenai hubungan screen time dengan regulasi emosi dan masalah perilaku anak memberikan gambaran asosiatif pada tingkat populasi (Abdoli et al., 2024; Winanda et al., 2026; Xiang et al., 2022). Namun, temuan pada tingkat tersebut perlu dibedakan dari penjelasan mengenai proses interaksi yang berlangsung dalam konteks keluarga. Kajian tentang mediasi orang tua dalam penggunaan media digital (Swider-Cios et al., 2023) dan peran keluarga (Irawijayanti et al., 2026) memberikan landasan untuk mempertimbangkan konteks pengasuhan, meskipun tidak serta-merta menjelaskan dinamika emosional dalam setiap kasus. Kontribusi penelitian ini terletak pada pergeseran fokus dari pertanyaan tentang seberapa lama anak menggunakan smartphone menuju bagaimana anak merespons pembatasan, strategi apa yang muncul, dan bagaimana pendampingan pengasuh berkaitan dengan perubahan respons tersebut.

Analisis dilakukan dengan menelusuri pemicu emosional, respons anak, strategi regulasi, pendampingan pengasuh, dan perubahan respons selama interaksi. Tabel 3 mengelompokkan kelima pasangan berdasarkan pola proses tersebut sebagai kerangka interpretasi kualitatif, bukan pengukuran tingkat regulasi emosi atau bukti hubungan sebab-akibat.

Tabel 3. Pola Proses Interaksi pada Situasi Penghentian Akses

Pola (kode)	Pemicu	Respons anak	Strategi regulasi	Peran pengasuh	Arah perubahan
Pendampingan intensif saat peralihan (A1, A3)	Penghentian akses	Menangis, merengek, mencoba mengambil perangkat (A1); merengek atau kecewa (A3)	Bergantung pada bantuan pengasuh	Menenangkan, mengalihkan perhatian, mengajak beralih aktivitas	Beralih ke mainan atau aktivitas lain dengan bantuan
Negosiasi dalam batas yang jelas (A2, A5)	Berakhirnya waktu penggunaan	Kecewa, meminta tambahan satu video (A2); kecewa tetapi dapat menerima (A5)	Mengungkapkan keinginan dan bernegosiasi (A2); mengikuti peringatan dan menyimpan perangkat (A5)	Memberi pengingat, batas waktu jelas, dan arahan	Menerima batas dan beralih aktivitas setelah pengingat
Batas yang masih diuji (A4)	Penundaan dan penghentian akses, termasuk permintaan di luar waktu	Tidak sabar, kecewa	Mulai menunggu dengan pengingat	Memberi pengingat dan tawaran aktivitas alternatif	Kemampuan menunggu mulai tampak, dukungan masih diperlukan

Implikasi Praktik Pengasuhan terhadap Pendampingan Emosi Anak

Jika regulasi emosi anak berkembang melalui interaksi, praktik pengasuhan perlu memperhatikan bukan hanya durasi penggunaan smartphone, tetapi juga cara akses diberikan, penggunaan diakhiri, dan emosi anak didampingi. Temuan ini menghasilkan empat implikasi bagi praktik pengasuhan, antara lain:

(1) Batas yang konsisten dan dapat diantisipasi; perlu diterapkan melalui kejelasan waktu penggunaan, pengingat sebelum penghentian, dan ketegasan pengasuh dalam mempertahankan kesepakatan. Pengalaman A2 menunjukkan bahwa keinginan anak dapat diakui melalui negosiasi tanpa mengubah batas yang telah ditetapkan. Pendekatan ini menyeimbangkan ruang bagi anak untuk mengekspresikan keinginan dengan konsistensi aturan. Mediasi orang tua tidak cukup berorientasi pada pembatasan akses, tetapi perlu membantu anak memahami dan mengantisipasi peralihan penggunaan smartphone (Yang et al., 2022; Lee et al., 2024).

(2) Komunikasi yang sesuai usia; pada anak usia 3 tahun, pengasuh perlu menggunakan instruksi singkat dan konkret, disertai pengalihan ke aktivitas alternatif. Pada usia 4–5 tahun, komunikasi dapat dikembangkan melalui pengingat aturan, pilihan terbatas, dan

kesempatan menyampaikan keinginan secara verbal, sebagaimana terlihat pada A2. Penyesuaian ini membantu anak memahami batas dan mengekspresikan keinginan secara lebih terarah. Efektivitas komunikasi tetap bergantung pada interaksi keluarga yang hangat, terbuka, dan responsif terhadap pengalaman emosional anak (Rachmat et al., 2021).

(3) Pendampingan ketika akses dihentikan; pengasuh perlu tetap tenang, mengakui kekecewaan anak, mempertahankan batas, dan mendampingi hingga emosi mereda. Pendampingan tidak seharusnya hanya berorientasi pada penghentian tangisan atau kepatuhan, tetapi membantu anak mengenali dan menghadapi kekecewaan. Respons pengasuh yang tenang dan suportif dapat menjadi konteks penting bagi perkembangan regulasi emosi anak, sementara kemampuan pengasuh mengelola emosinya sendiri turut relevan dalam proses pengasuhan (Zimmer-Gembeck et al., 2022; Kılıç et al., 2024).

(4) Pengalihan ke aktivitas alternatif; pengasuh perlu menyiapkan aktivitas non-digital sebelum akses smartphone dihentikan, sembari mengakui perasaan anak dan menawarkan kegiatan yang menarik. Pengalaman A1 menunjukkan relevansi pengalihan ke mainan sebagai alternatif setelah penggunaan berakhir. Strategi ini memperluas cara anak menghadapi kekecewaan agar smartphone tidak menjadi satu-satunya sarana penenangan, terutama ketika pengasuh bekerja. Penerapannya perlu disesuaikan dengan usia, minat, dan respons emosional anak, dengan merujuk pada kajian pengelolaan screen time pada anak usia dini (Rayani et al., 2026; Umania et al., 2026).

Bagi program pendidikan keluarga dan PAUD, edukasi perlu melampaui pembatasan durasi screen time dengan memperkuat keterampilan orang tua dalam mengatur akses, menyampaikan batas secara konsisten, mendampingi kekecewaan anak, dan memfasilitasi peralihan menuju aktivitas alternatif. Komunikasi kolaboratif antara guru dan orang tua dapat mendukung penerapan praktik tersebut secara berkelanjutan, sejalan dengan kajian tentang pola asuh dan persepsi orang tua terhadap penggunaan gawai pada anak usia dini (Sholikhah, 2023; Fatonah et al., 2024). Fokus edukasi bukan sekadar mengurangi penggunaan smartphone, melainkan membangun pendampingan yang responsif terhadap perkembangan emosi anak. Namun, rekomendasi ini masih bersifat kontekstual berdasarkan lima pasangan pengasuh dan anak, sehingga efektivitasnya perlu diuji melalui penelitian lanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi anak usia dini dalam penggunaan smartphone tidak memadai jika dijelaskan hanya melalui durasi screen time. Pada lima pasangan pengasuh dan anak, penundaan dan penghentian akses memperlihatkan variasi ekspresi emosi, penyampaian keinginan, respons terhadap batas, dan kebutuhan pendampingan. Temuan ini menunjukkan bahwa

persoalan penting bukan sekadar lamanya penggunaan, melainkan bagaimana akses diatur, kekecewaan direspons, dan peralihan menuju aktivitas lain didampingi. Durasi tetap relevan sebagai konteks, tetapi tidak dapat menggantikan analisis atas dinamika interaksi keluarga.

Kontribusi penelitian terletak pada perspektif prosesual yang menelusuri keterkaitan pemicu emosional, respons anak, strategi regulasi, dan pendampingan pengasuh. Perspektif ini menempatkan konsistensi aturan, komunikasi sesuai usia, pendampingan saat akses dihentikan, dan aktivitas alternatif sebagai aspek penting dalam praktik pengasuhan. Namun, kepatuhan anak terhadap aturan tidak otomatis menunjukkan regulasi emosi mandiri, sebagaimana tangisan dan kekecewaan tidak serta-merta menandakan kegagalan regulasi. Mengingat penelitian melibatkan lima pasangan dalam konteks terbatas, temuan ini tidak dapat digeneralisasi atau digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Penelitian longitudinal diperlukan untuk menguji bagaimana pola interaksi dan pendampingan keluarga berkaitan dengan perkembangan regulasi emosi anak dari waktu ke waktu.

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., Kanzunnudin, 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

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

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

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