**PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora**
**Vol.5, No.6, Oktober 2026**

# Respon Emosional Anak Terhadap Pembatasan Gawai: Pentingnya Pendidikan Keluarga

**Megantara Zuana[1], Rivo Nugroho[2]**
[1,2] Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
E-mail: 24010034056@mhs.unesa.ac.id[1] , rivonugroho@unesa.ac.id[2]

**Article History:**
Received: 30 Juli 2026
Revised: 08 Agustus 2026
Accepted: 17 Agustus 2026

**Keywords:** *Respons Emosional Anak, Pembatasan Media Sosial, Pendidikan Keluarga, Parenting Digital, Penggunaan Gawai, Anak Usia Dini*

***Abstract:*** *Penggunaan media sosial dan gawai yang masif di kalangan anak usia dini mendorong pemerintah memberlakukan kebijakan pembatasan akses digital. Namun, dampak psikologis kebijakan tersebut terhadap respons emosional anak dalam konteks pendidikan keluarga belum banyak dikaji. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bentuk-bentuk respons emosional anak usia 3–7 tahun akibat pembatasan media sosial serta mengkaji peran pendidikan keluarga sebagai strategi preventif. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi deskriptif dengan teknik purposive sampling terhadap lima informan orang tua.. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi visual, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil menunjukkan respons emosional anak terbagi dalam tiga kategori: ringan (merajuk, cepat teralihkan), sedang (menangis, marah singkat), dan berat (tantrum berkepanjangan), yang dipengaruhi oleh usia pengenalan gawai, motif pemberian, pengaruh teman sebaya, dan temperamen anak. Penelitian mengidentifikasi tiga pola pendidikan keluarga secara induktif: Proaktif-Terstruktur, Reaktif-Situasional, dan Permisif-Adaptif. Temuan ini menghasilkan Model Segitiga Regulasi Digital Keluarga (SRDK) yang menegaskan bahwa efektivitas kebijakan pembatasan gawai sangat bergantung pada kualitas pendidikan keluarga sebagai mediator utama.*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat pada abad ke-21 telah membawa perubahan dalam pola interaksi sosial, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Media sosial sebagai salah satu produk digital yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, mulai dari kalangan anak-anak sampai dewasa. Hal ini membuat anak-anak lebih sering berinteraksi dengan *gadget* daripada berinteraksi secara langsung dengan sekitar (Habiby et al., 2025).

Tingginya penggunaan media sosial di kalangan anak-anak menjadi kekhawatiran dari perspektif perkembangan psikologis. Dalam penelitian Keles et al. (2020) menyatakan bahwa media sosial yang berlebihan dapat memicu gangguan emosional pada anak, seperti kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, serta kecanduan media digital. Penelitian yang dilakukan oleh

Odgers dan Jensen (2020) menunjukkan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih dari tiga jam per hari menggunakan media sosial memiliki risiko 35% lebih tinggi cenderung mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan anak dengan paparan media sosial yang lebih terbatas. Lonjakan yang signifikan dalam menggunakan gawai selama dekade terakhir berhubungan langsung dengan penurunan kesejahteraan psikologis anak usia 10-15 tahun secara global (Twenge et al., 2021).

Menanggapi peningkatan permasalahan tersebut, pemerintah di berbagai negara mulai mengambil langkah penting yang berupaya pembatasan akses media sosial bagi anak-anak di bawah usia tertentu. Di Indonesia, wacana pembatasan semakin menguat pasca diterbitkannya Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2023 tentang Penyelenggaraan Sistem Elektronik yang memuat ketentuan perlindungan anak di ruang digital. Kebijakan pembatasan ini menimbulkan perubahan dalam kehidupan anak-anak yang sangat bergantung pada media digital, sehingga berpotensi menimbulkan respons emosional yang beragam, mulai dari frustasi, kemarahan, hingga timbulnya kecemasan akibat terputusnya koneksi media sosial.

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas isu yang relevan dengan permasalahan ini melalui berbagai perspektif yang saling melengkapi. Dalam penelitian Valkenburg et al. (2022) melalui umbrella riview terhadap 25 studi menemukan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja bersifat kondisional dan sangat bergantung pada karakteristik individu. Penelitian ini menegaskan bahwa dampak negatif media sosial tidak bersifat sejenis, akan tetapi dimediasi oleh faktor keluarga dan kepribadian anak. Dalam penelitian Arta dan Prahesti (2024) menemukan bahwa pola pengasuhan yang menggabungkan interaksi langsung dengan penggunaan teknologi secara bijak terbukti dapat mendukung perkembangan sosial dan emosional anak usia 5-6 tahun secara optimal, sebaliknya ketergantungan pada gawai yang berlebihan tanpa pengawasan berdampak negatif secara signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyarini et al. (2023) yang menyatakan bahwa intensitas *Screen time* yang tinggi pada anak usia dini berkorelasi negatif dengan berpotensi munculnya sikap tantrum dan keterlambatan perkembangan. Ketiga penelitian ini secara kolektif memperkuat kebutuhan kajian mendalam tentang bagaimana pembatasan gawai mempengaruhi emosi anak, sekaligus menegaskan peran sentral keluarga dalam proses tersebut.

Meskipun kajian tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental anak cukup banyak dilakukan, penelitian yang secara spesifik mengkaji tentang respons emosional anak sebagai akibat dari kebijakan pembatasan media sosial oleh pemerintah masih sangat terbatas dalam konteks Indonesia. Beberapa penelitian terdahulu berfokus pada dampak penggunaan aktif media sosial, sementara dampak psikologis yang muncul akibat pembatasan akses media sosial oleh pihak otoritas eksternal masih belum banyak dikaji secara mendalam. Di sisi lain, peran keluarga melalui pendidikan karakter dan literasi digital dalam lingkungan rumah dapat mengantisipasi dampak negatif pembatasan tersebut. Interaksi sosial yang tumbuh dalam keluarga, seperti komunikasi hangat, kedekatan emosional, serta partisipasi anak dalam kegiatan sosial, dapat membentuk karakter dan keterampilan sosial anak sejak dini (Sadriani, 2024).

Kebutuhan terhadap penelitian ini semakin relevan karena keluarga merupakan pendidikan pertama yang berperan dalam pengembangan kompetensi emosional dan digital anak sejak dini. Penelitian yang dilakukan oleh Özdemir et al. (2014) menunjukkan bahwa pola asuh yang responsif, komunikasi orang tua yang terbuka mengenai penggunaan teknologi, serta penerapan aturan penggunaan gawai yang konsisten di rumah terbukti secaar signifikan mampu mengurangi resiko dampak negatif media sosial pada anak. Mengingat bahwa karakteristik budaya, struktur keluarga, dan pola asuh yang ada di Indonesia memiliki ciri khas tersendiri yang berbeda dengan budaya barat. Sekitar 34% remaja di Indonesia pernah mengalami minimal satu masalah kesehatan

mental, seperti faktor lingkungan keluarga yang buruk, serta pola asuh yang bermasalah (Oka Diatmika, 2025).

Penelitian ini menjadi relevan karena adanya tuntutan bagi para orang tua, pendidik, serta pengambil kebijakan untuk memahami perkembangan psikologis anak di tengah transformasi digital yang terus berkembang pesat. Tanpa pemahaman yang komprehensif tentang respons emosional anak terhadap pembatasan media sosial, upaya mitigasi yang dilakukan oleh keluarga maupun sekolah beresiko tidak efektif dan tidak tepat sasaran. Dengan adanya penelitian ini untuk mengkaji secara mendalam bagaimana anak-anak merespons secara emosional terhadap kebijakan pembatasan media sosial pemerintah serta mengevaluasi peran strategis pendidikan keluarga dalam mempersiapkan anak menghadapi transisi digital. Pendekatan ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan anak yang menegaskan kewajiban orang tua dalam memberikan perlindungan terhadap pengaruh negatif teknologi informasi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk (1) mengidentifikasi bentuk-bentuk respons emosional anak akibat pembatasan media sosial oleh pemerintah (2) mengkaji peran pendidikan keluarga sebagai strategi preventif dalam mengantisipasi dampak negatif pembatasan penggunaan gawai pada anak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan literatur psikologi perkembangan digital anak di Indonesia sekaligus menyediakan rekomendasi praktis bagi para orang tua, pendidik dan perumus kebijakan dalam upaya kolektif melindungi kesehatan mental anak di era transformasi digital.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif. Menurut Creswell (2017) dalam Zahroh et al. (2025) pada pendekatan kualitatif menekankan interaksi seacar langsung dengan partisipan dan pengumpulan data dalam konteks alami. Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam pengalamn serta respons emosional anak usia 3-7 tahun terhadap pembatasan media sosial yang diberlakukan oleh pemerintah. Pendekatan fenomenologi deskriptif dinilai sesuai karena dapat membantu peneliti memahami secara mendalam tentang pengalaman emosional anak dengan memanfaatkan informasi dari orang tua yang memahami kondisi dan perkembangan anak secara langsung.

Subjek penelitian ini terdiri dari dua kelompok informan. Kelompok pertama adalah anak usia 3-7 tahun yang diketahui aktif menggunakan gawai untuk mengakses konten digital sebelum diberlakukannya pembatasan. Kelompok kedua adalah orang tua dari anak-anak tersebut, baik ayah maupun ibu, yang berperan sebagai informan kunci sekaligus pihak yang secara langsung mengobservasi dan mendampingi anak dalam menghadapi perubahan akibat kebijakan pembatasan media sosial. Kriteria informasi orang tua meliputi (1) memiliki anak berusia 3-7 tahun (2) bersedia berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian. Untuk menjaga kerahasiaan identitas partisipan, seluruh nama informan disamarkan menggunakan kode. Informan Orang Tua diberi kode OT1-OT5.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama. Yang pertama, wawancara mendalam yang dilakukan kepada orang tua untuk menggali persepsi, pengamatan, dan pemaknaan mereka terhadap respons emosional anak setelah pembatasan media sosial diberlakukan. Kedua, observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati secara langsung pola interaksi anak dengan gawai dalam lingkungan keluarga, termasuk reaksi emosional yang muncul dalam situasi pembatasan akses digital. Ketiga, dokumentasi dalam penelitian ini dilakukan melalui pengambilan foto sebagai bukti visual aktivis anak saat berinteraksi dengan gawai dalam lingkungan keluarga.

Seluruh proses dokumentasi dilakukan dengan memperoleh persetujuan dari orang tua atau wali sebagai bentuk kepatuhan terhadap etika penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Respons Emosional Anak terhadap Pembatasan Media Sosial

Berdasarkan hasil dari lapangan yang menunjukkan bahwa respons emosional anak terhadap pembatasan penggunaan gawai bersifat beragam. Seperti menangis dan merengej, marah dan tantrum, kekecewaan yang diekspresikan melalui merajuk, serta penolakan berulang yang berupa permintaan gawai yang terus diulang. Berbagai respons ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional anak bersifat subjektif dan kontekstual, yang dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan dan pola pengasuhan yang diterapkan dalam keluarga masing-masing.

Pada Informan OT1, pembatasan gawai tidak menimbulkan respons emosional yang signifikan. Anak cenderung berhenti dan beralih ke aktivitas lain, sebagaimana dituturkan oleh OT1 bahwa:

*"Kalo diambil hp nya ya cuma ngerengek biasa aja, karena anak nggak begitu suka main hp, jadi kalo diambil hp nya, dia main hal lain."* (OT1).

Pola yang berbeda ditemukan pada informan OT2, di mana anak menunjukkan reaksi marah dan tantrum meskipun relatif singkat, karena orang tua secara konsisten menerapkan peringatan bertahap sebelum pengambilan gawai. OT2 menjelaskan:

*"Reaksinya pasti marah sama tantrum karena kan lagi asyik nonton, tapi dari orang tuanya sendiri ngga langsung diambil, tapi dikasih peringatan dulu kayak 'ayo 5 menit lagi selesai ya' gitu."* (OT2).

Respons paling intens ditemukan pada informan OT3, yang melaporkan anaknya pernah menangis sepanjang hari saat berusia 3–4 tahun akibat pembatasan gawai. Akan tetapi, kondisi ini berangsur membaik seiring bertambahnya usia dan pembatasan yang lebih konsisten diterapkan sejak anak berusia 5 tahun. OT3 mengungkapkan:

*"Dulu sekitar umur 3–4 tahun anak bisa seharian full nangis, sama tantrum. Tapi sejak saat umur 5 tahun kan penggunaan hp dibatasi, anak jadi jarang tantrum."* (OT3).

Informan OT4 dan OT5 menyatakan respons emosional yang tergolong berimbang. Anak OT4 lebih sering menunjukkan ekspresi kecewa daripada marah, sementara anak OT5 cenderung menangis sebentar lalu berhenti saat diberikan peringatan atau pengalihan. Hal ini dituturkan OT5 sebagai berikut:

*"Kalo mau ngambil hp nya itu nggak langsung diambil, tapi diambil pelan-pelan, diperingati, jadi anaknya mau nurut. Tapi kadang juga dia menangis tapi reaksinya nggak berlebihan dan nggak sampai tantrum."* (OT5).

Secara keseluruhan, data lapangan menunjukkan tiga kategori tingkatan respons emosional, yaitu Ringan (memelas, merajuk, cepat teralihkan), sedang (menangis, marah sebentar), dan berat (tantrum berkepanjangan, mood yang tidak stabil seharian). Hal ini sejalan dengan konsep regulasi emosi dalam teori perkembangan sosial dan emosional anak, di mana kemampuan mengatur emosi berkembang secara bertahap seiring usia dan stimulus lingkungan yang diterima anak. Gross (2015) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses di mana individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut terjadi, dan bagaimana mereka mengalaminya. Pada anak usia dini, kapasitas regulasi emosi masih dalam tahap pembentukan dan sangat bergantung pada *co-regulation* yang disediakan oleh pengasuh, yang artinya ketika sumber regulasi eksternal dalam hal ini gawai yang tiba-tiba dicabut tanpa pengganti yang memadai, anak akan mengalami kesulitan yang signifikan dalam mengelola kondisi emosionalnya secara mandiri (Gross, 2015).

Pembatasan akses gawai merupakan hambatan terhadap perilaku yang telah terkondisi, sehingga menimbulkan dorongan emosional negatif yang diekspresikan melalui tangisan,

kemarahan, atau tantrum. Sejalan dengan penelitian Jusienė et al. (2025) yang menegaskan bahwa anak-anak prasekolah dengan reaktivitas emosional tinggi cenderung menunjukkan lebih banyak masalah perilaku ketika akses terhadap layar digital dibatasi. Mekanisme ini dapat dijelaskan melalui teori rustrasi-agresi Berkowitz (1989) yang menegaskan bahwa hambatan terhadap perilaku yang telah terkondisi secara kuat akan memunculkan afek negatif dan mendorong perilaku ekspresi emosi yang bersifat eksteriorizing, seperti sikap tantrum, teriakan, atau agresi fisik. Temuan lapangan penelitian ini secara konsisten mendukung kerangka teoritis tersebut, di mana intensitas respons emosional anak berbanding lurus dengan kekuatan kondisi kebiasaan penggunaan gawai yang telah terbentuk.

Anak-anak yang sejak dini yang sudah diperkenalkan pada gawai sebagai alat penenang, bukan sebagai media edukatif, menunjukkan respons emosional yang lebih intens ketika pembatasan diberlakukan. OT3 dan OT4 mengakui bahwa gawai pertama kali diberikan sebagai solusi yang mudah untuk menenangkan anak. Bolten dan Unternaehrer, (2025) menyebutkan bahwa orang tua yang sering menggunakan layar digital untuk mengalihkan tangisan, menghentikan tantrum, atau menidurkan anak berisiko menciptakan ketergantungan emosional anak terhadap stimulasi digital. Fenomena ini berkaitan erat dengan teori attachment Bowlby (1969 dalam Valkenburg et al. 2022) yang menjelaskan bahwa objek yang secara konsisten diasosiasikan dengan ketenangan dan kesenangan akan berkembang menjadi sumber regulasi emosional bagi anak.

**Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Respons Emosional Anak**

Data menunjukkan korelasi yang jelas antara usia pertama pengenalan gawai dan tingkat ketergantungan anak. Informan yang memperkenalkan gawai pada usia sangat dini (di bawah 2 tahun) melaporkan respons emosional yang lebih intens ketika pembatasan diberlakukan. OT3 mengakui bahwa gawai diberikan sejak anak masih *toddler* sebagai solusi untuk mengatasi perilaku yang merepotkan:

*"Waktu masih toddler anak bikin kita pusing karena tingkahnya banyak, jadi jalan satu-satunya dikasih hp."* (OT3).

Sebaliknya, OT2 yang menunda pengenalan gawai hingga usia 3 tahun dan menerapkan aturan yang konsisten melaporkan bahwa anaknya lebih mudah menerima pembatasan dan tantrum yang relatif singkat. Ketergantungan pada gawai juga terbentuk secara bertahap. Proses bertahap dari menonton video nyanyi-nyanyi hingga mengakses *YouTube Kids* secara mandiri, sementara ada yang menggambarkan bagaimana kebiasaan terbentuk dari situasi saat ditinggal orang tua bekerja. Sejalan dengan penelitian Sciacca et al. (2022) yang menyatakan bahwa durasi penggunaan digital anak dan kebiasaan orang tua menggunakan layar sebagai pengalihan emosi memiliki hubungan positif dengan tingkat kecanduan digital pada anak. Konsep *gadget dependency* atau ketergantungan gawai merujuk pada pola penggunaan teknologi yang bersifat kompulsif dan mengganggu kehidupan sehari-hari (Domoff et al., 2020). Ketergantungan ini tidak muncul secara tiba-tiba, akan tetapi terbentuk melalui proses habituasi yang bertahap, dimulai dari penggunaan sebagai alat penenang, berlanjut pada asosiasi emosional yang semakin kuat, hingga akhirnya anak tidak mampu meregulasi emosinya tanpa kehadiran gawai. Semakin dini gawai diperkenalkan dengan motif penenang, semakin dalam pola ketergantungan yang terbentuk.

Keluarga juga sebagai lingkungan pertama yang memperkenalkan gawai kepada anak. Namun, motivasi dan cara pengenalannya berbeda. OT2 memanfaatkan gawai untuk tujuan edukatif dengan pembatasan yang jelas, sedangkan OT3, OT4, dan OT5 cenderung memberikan gawai sebagai sulusi yang praktis untuk menenangkan anak atau menyesuaikan dengan keterbatasan pendampingan akibat kesibukan orang tua.

Pengenalan gawai pada anak memiliki dampak jangka panjang terhadap pemahaman anak tentang fungsi gawai. Anak yang terbiasa mendapatkan gawai sebagai ‘hadiah’ atau ‘penenang’ sehingga anak cenderung membentuk keterkaitan emosional antara penggunaan gawai dan perasaan nyaman, sehingga pembatasan penggunaan gawai sering diartikan sebagai hilangnya sumber kenyamanan dan keamanan emosional. Temuan ini selaras dengan Teori attachment dari Bowlby (1969) dalam (Valkenburg et al., 2022) yang menegaskan bahwa objek yang secara konsisten memberikan rasa nyaman dan kesenangan akan berfungsi sebagai sarana regulasi emosi bagi anak. Peningkatan waktu layar pada anak prasekolah yang terjadi dalam konteks tekanan emosional orang tua dapat memperburuk masalah perilaku dan emosional anak secara bersamaan (Rakickienė et al., 2021).

Selain keluarga, teman sebaya juga dapat mempengaruhi anak. Informan OT3 menyatakan bahwa anaknya mudah terpengaruhi oleh kebiasan teman-temannya, termasuk dalam penggunaan gawai. Hal ini juga terjadi pada OT4 dan OT5 yang mengatakan bahwa anak mereka meminta diunduhkan aplikasi tertentu karena temannya menggunakannya. Dalam Teori *Bronfenbrenner*, interaksi antara mikrosistem keluarga dan mikrosistem teman sebaya membentuk mesosistem yang turut menentukan pola penggunaan gawai anak. Penelitian yang dilakukan oleh (Domoff et al., 2020) bahwa pengaruh teman sebaya merupakan faktor proksimal yang secara bermakna memengaruhi keterlibatan anak dengan internet, terutama pada anak-anak yang berusia di bawah 12 tahun.



**Gambar 1. Anak usia 6 Tahun yang Bermain Gawai**

Disamping itu, Temperamen anak terbukti menjadi variabel penting yang memoderasi intensitas respons emosional. Anak OT1 yang secara alami lebih menyukai aktivitas fisik di luar rumah menunjukkan respons minimal terhadap pembatasan gawai. Sebaliknya, anak OT3 yang lebih rentan secara emosional menunjukkan respons yang jauh lebih intens. Hal ini diakui sendiri oleh OT3 yang menyebutkan bahwa reaksi berlebihan ditandai oleh *mood* yang naik turun dan tantrum yang berlangsung seharian. Perbedaan ini mencerminkan gagasan temperamen dalam teori perkembangan Thomas dan Chess (1977), di mana anak-anak dengan tipe temperamen ‘*difficult*’ cenderung menunjukkan reaksi emosional yang lebih intens dan kurang adaptif terhadap perubahan rutinitas. Sehingga temuan ini diperkuat oleh penelitian Seguin et al. (2021) yang menemukan bahwa temperamen anak merupakan prediktor signifikan terhadap intensitas masalah emosional yang terkait dengan pembatasan waktu layar.

**Peran Pendidikan Keluarga dalam Mengantisipasi Dampak Negatif Penggunaan Gawai**

Temuan penting dalam penelitian ini mengungkap bahwa setiap keluarga menerapkan strategi pendidikan yang berbeda dalam mengatur penggunaan gawai anak. Perbedaan tersebut berimplikasi langsung terhadap intensitas reaksi emosional anak ketika pembatasan gawai diterapkan, sekaligus mempengaruhi tingkat keberhasilan orang tua dalam mengendalikan

penggunaan gawai. Dari data yang diperoleh, dapat diidentifikasi tiga pola pendidikan keluarga yang dominan, yakni pola proaktif-terstruktur, pola reaktif-situasional, dan pola permisif-adaptif.

**a. Pola Proaktif-Terstruktur**

Menurut Livingstone dan Helsper (2008) Dalam Li et al. (2023) Pola Proaktif-Terstruktur merupakan gaya pengasuhan yang mengutamakan komunikasi yang terbuka, memberikan penjelasan secara bertahap, dan memandu konten yang hanya dibandingkan sekadar pembatasan sepihak. Pendekatan ini juga berkaitan dengan pola asuh otoritatif yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia 3-6 tahun. Pola ini juga terlihat pada informan OT2, yang sejak awal memberikan aturan penggunaan gawai secara konsisten dan bertahap. OT2 membiasakan anak untuk menonton melalui aplikasi YouTube Kids, menggabungkan konten hiburan dan edukatif, melarang penggunaan gawai sebelum tidur, dan mengganti rutinitas malam dengan dongen. OT2 juga menerapkan cara seperti memberikan peringatan secara bertahap sebelum pengambilan gawai:

*"Dari orang tuanya sendiri tidak langsung diambil, tapi dikasih peringatan dulu seperti 'ayo 5 menit lagi selesai' gitu. Dan kerana sudah terbiasa ditegur seperti itu, anaknya bila tantrum Cuma sebentar. "* (OT2).

Pola ini mencerminkan prinsip *Parental Mediation* yang aktif dan responsif, di mana orang tua tidak hanya membatasi, akan tetapi mengajarkan anak untuk mengelola diri mereka sendiri. Dari perspektif psikologi perkembangan, strategi peringatan bertahap yang diterapkan oleh OT2 berfungsi sebagai "*transition warning*" yang membantu anak mengantisipasi perubahan yang akan terjadi, menseperti sikap tantrum, dan memberikan anak kendali minimal dalam situasi yang sesungguhnya dikontrol oleh orang tua. Li et al., (2023) membuktikan secara empiris pada 531 anak usia 3–6 tahun bahwa pola asuh otoritatif berkorelasi positif dengan kemampuan manajemen emosi anak, dengan efek yang dimediasi melalui peningkatan self-control dan kualitas interaksi teman sebaya. Hal ini menjadikan respon emosional anak menjadi jauh lebih baik dibandingkan pembatasan yang bersifat langsung dan sepihak.

**b. Pola Reaktif-Situasional**

Pola ini ditemukan pada OT3, OT4, danOT5, di mana pembatasan gawai lebih bersifat respons terhadap situasi daripada kebijakan yang direncanakan. OT3 mengakui bahwa pembatasan gawai sering kali dilakukan secara mendadak setelah anak terlalu lama menggunakan gawai, hal ini dapat memicu tantrum yang intens. Kurangnya pemberian peringatan dan pemberhentian penggunaan gawai serta inkonsistensi dalam penegaka aturan menyebabkan anak kesulitan mengetahui waktu penggunaan gawai. OT3 juga mengakui sesekali memberikan jajanan setelah anak tantrum, sehingga tanpa disadari perilaku tersebut menjadi semakin kuat karena diasosiasikan dengan perolehan imbalan:

*"Kalo dia udah lama sekali main hp, langsung diambi dan langsung tantrum. Bila mulai tantrum kita marahi anaknya, habis itu kita tawarin beli jajan."* (OT3).

Pola ini menciptakan menciptakan siklus yang kontraproduktif, di mana anak belajar bahwa sikap tantrum dapat menjadi konsekuensi positif (dibelikan jajan), sehingga perilaku tersebut cenderung berulang. Menurut Mustikasari dan Muthmainah, (2025) dalam kajiannya tentang manajemen tantrum pada anak usia dini menegaskan bahwa respons orang tua yang tidak konsisten terhadap sikap tantrum merupakan salah satu prediktor terkuat dari intensifikasi perilaku tersebut.

**c. Pola permisif-Adaptif**

Pada pola ini, terlihat dilakukan oleh OT1, di mana orang tua tidak menetapkan durasi yang jelas, akan tetapi mengambil gawai apabila anak terlalu lama bermain gawai. Meskipun tidak sistematis, keberhasilan relatif pola ini pada kasus OT1 dijelaskan oleh fakta bahwa anak memang tidak memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap gawai dan lebih menyukai aktivitas fisik di luar

ruangan. Di sisi lain, pola permisif yang secara konsisten menggunakan gawai sebagai alat penenang emosi atau tanpa memperhitungkan kesesuaian temperamen anak akan berisiko menciptakan ketergantungan emosional terhadap stimulasi digital yang justru memperburuk respons emosional saat pembatasan diberlakukan (Konok et al., 2024). Keberhasilan OT1 lebih tepat dijelaskan bukan oleh kualitas strateginya, melainkan oleh keberuntungan kesesuaian (*goodness of fit*) antara karakteristik anak dan pendekatan yang diterapkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Gavrilova dan Veraksa (2024) yang menemukan bahwa kebiasaan bermain dengan mainan fisik nyata merupakan prediktor kuat pencegahan *screen time tantrums*, lebih kuat daripada kemampuan fungsi eksekutif anak itu sendiri. Temuan ini memiliki implikasi penting di mana pendidikan keluarga yang efektif harus dibangun di atas pemahaman tentang keunikan temperamen setiap anak, bukan sekadar mengandalkan pendekatan yang berhasil pada satu kasus.

Secara keseluruhan, temuan ini mengonfirmasi bahwa pendidikan keluarga yang efektif dalam mengelola penggunaan gawai anak tidak cukup hanya mengandalkan pembatasan akses. Dibutuhkan pendekatan yang mengintegrasikan komunikasi yang terbuka, konsistensi aturan, penyediaan aktivitas alternatif yang menarik, dan pemahaman terhadap kebutuhan emosional anak. Pemahaman ini sejalan dengan konsep parenting responsif yang diuraikan oleh Baumrind (1991) dalam  yang menegaskan bahwa pola asuh otoritatif yang menggabungkan ketegasan dan kehangatan adalah yang paling efektif dalam mempersiapkan anak menghadapi tantangan digital.

**Implikasi Pembatasan Media Sosial terhadap Perkembangan Anak**

Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan gawai, ketika dilakukan secara tepat dan bertahap, membawa sejumlah dampak positif yang bermakna bagi perkembangan anak. Namun, pembatasan yang dilakukan secara tiba-tiba dan tanpa disertai komunikasi yang cukup juga dapat menimbulkan dampak negatif jangka pendek yang perlu diantisipasi.

**a. Dampak Positif**

Anak yang menggunakan gawai dibatasi secara konsisten menunjukkan peningkatan dalam keterlibatan dengan aktivitas non-digital. OT2 melaporkan bahwa anaknya justru lebih aktif mengajak bermain permainan tradisional ketika gawai tidak tersedia:

*"Kalo tidak diberikan gawai dia bukan jadi anak yang pendiam, justru dia ngajak main hal lain seperti bermain masak-masakan."* (Na2).

Lebih lanjut, OT3 melaporkan bahwa pembatasan yang mulai diterapkan secara lebih konsisten sejak anak berusia 5 tahun secara bertahap mengurangi frekuensi dan intensitas tantrum. Hal ini mengindikasikan bahwa anak memiliki kapasitas kapasitas adaptasi yang signifikan apabila pembatasan diterapkan dengan cara yang konsisten dan diprediksi. OT4 juga mencatat perubahan serupa, di mana anak yang sebelumnya sering marah-marah kini lebih sering mengekspresikan kekecewaan yang ringan dan lebih cepat beralih ke aktivitas lain:

*"Dulu sering pakai hp jadi sering marah-marah. Karena sekarang dibatasi jadi jarang marah, cuma lebih sering kecewa."* (OT4).

Dari perspektif perkembangan, peningkatan toleransi terhadap frustrasi dan kemampuan mengalihkan perhatian merupakan indikator perkembangan regulasi emosi yang positif. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pengurangan waktu layar yang diimbangi dengan aktivitas fisik dan interaksi sosial langsung dapat berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan kompetensi sosial-emosional anak.

**b. Dampak Negatif Jangka Pendek**

Disisi lain, pembatasan yang tidak dikelola dengan baik menimbulkan dampak negatif jangka pendek yang nyata, terutama berupa ketegangan dalam relasi orang tua-anak. OT3 melaporkan adanya konflik yang berulang dan melelahkan secara emosional bagi orang tua, sementara OT4 mengakui kesulitan dalam menghadapi permintaan yang terus-menerus diulang oleh anak. Menurut

Seguin et al. (2021) disebut sebagai 'parental stress akibat manajemen *screen time*', di mana upaya membatasi gawai anak justru menambah beban psikologis orang tua, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas pola asuh secara keseluruhan.

Selain itu, terdapat implikasi terhadap pola tidur anak, meskipun bervariasi di antara informan. OT1 melaporkan bahwa anak justru menggunakan gawai sebagai pengantar tidur tanpa efek negatif yang dirasakan, sementara OT2 secara proaktif melarang penggunaan gawai sebelum tidur dan meyatakan pola tidur anak yang lebih baik sebagai hasilnya.

**Model Pendidikan Keluarga dan Mengelola Penggunaan Gawai Anak**

Dari seluruh temuan penelitian ini menghasilkan Model Segitiga Regulasi Digital Keluarga (SRDK), sebuah model konseptual yang menjelaskan pola hubungan antara pembatasan media sosial/gawai, respons emosional anak, dan peran pendidikan keluarga. Model ini dikonstruksi secara induktif berdasarkan data empiris lapangan dan diperkuat oleh landasan teoritis ekologis Bronfenbrenner, teori perkembangan sosial-emosional, dan teori pendidikan keluarga.

**Gambar 2. Model Segitiga Regulasi Digital keluarga**

| FAKTOR INPUT | → | PROSES (PENDIDIKAN KELUARGA) | → | OUTPUT |
|---|---|---|---|---|
| • Usia pengenalan gawai<br>• Durasi & pola kebiasaan<br>• Motif pemberian gawai<br>• Pengaruh teman sebaya<br>• Temperamen anak | | • Active mediation (dialog & penjelasan)<br>• Peringatan bertahap sebelum pembatasan<br>• Penyediaan aktivitas alternatif<br>• Konsistensi aturan keluarga<br>• Pembatasan konteks & platform | | ✓ Respons emosional ringan<br>✓ Toleransi frustrasi meningkat<br>✓ Pola tidur terjaga<br>✓ Keterlibatan aktivitas fisik<br>✓ Relasi orang tua-anak sehat |

Gambar diatas menjelaskan bahwa proses pendidikan keluarga berfungsi sebagai mediator kritis antara faktor risiko penggunaan gawai dan kualitas respons emosional anak. Ketika faktor-faktor input seperti usia pengenalan dini, ketergantungan terhadap konten, dan pengaruh teman sebaya tidak diimbangi dengan proses pendidikan keluarga yang terstruktur, maka probabilitas munculnya respons emosional yang intens dan maladaptif menjadi lebih tinggi. Sebaliknya, kehadiran active mediation, konsistensi aturan, dan aktivitas alternatif yang bermakna terbukti mampu memitigasi intensitas respons emosional negatif secara signifikan.

Model ini juga menegaskan bahwa kebijakan pembatasan media sosial oleh pemerintah tidak akan efektif secara otomatis tanpa dukungan kapasitas pendidikan keluarga yang memadai. Ketika pembatasan bersifat eksternal dan regulatif tanpa disertai edukasi dan penguatan kapasitas orang tua, anak-anak akan tetap mengalami respons emosional yang berat karena sumber regulasi emosi mereka (gawai) dicabut tanpa digantikan dengan alternatif yang setara.

Berdasarkan informan OT3 melaporkan bahwa anaknya menggunakan gawai antara lain karena cita-citanya menjadi konten kreator. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gawai pada anak-anak tidak semata-mata bersifat pasif-konsumtif, tetapi sebagian telah berkembang ke arah yang lebih aktif-produktif. Kenyataan ini mengimplikasikan bahwa pendidikan keluarga di era digital perlu bergerak melampaui sekadar pembatasan menuju pendampingan literasi digital yang memberdayakan, di mana anak diajarkan untuk menggunakan teknologi secara kritis, bertanggung jawab, dan kreatif (Valkenburg et al., 2022) .

Harapan-harapan yang disampaikan oleh para informan terkait kebijakan pembatasan media sosial menunjukkan keselarasan antara perspektif keluarga dan arah kebijakan yang ideal. Secara umum, para informan mendukung adanya regulasi yang melindungi anak dari konten tidak layak, namun berharap agar pembatasan tidak bersifat total dan kaku. Mereka menginginkan dukungan berupa edukasi parenting digital, panduan praktis tentang pendampingan gawai anak, serta kurikulum literasi digital yang terintegrasi di sekolah.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembatasan penggunaan media sosial dan gawai pada anak usia 3–7 tahun menimbulkan respons emosional yang bervariasi dalam bentuk dan intensitasnya, mulai dari tangisan ringan dan sikap merajuk, kemarahan beserta tantrum berulang, hingga kekecewaan yang berkepanjangan. Intensitas respons tersebut tidak bersifat seragam, melainkan dipengaruhi secara signifikan oleh empat faktor utama, yaitu usia pengenalan gawai, motif dan konteks pemberian gawai dalam keluarga, pengaruh teman sebaya, serta temperamen individual anak. Anak yang diperkenalkan pada gawai sejak usia sangat dini dengan fungsi utama sebagai alat penenang emosi cenderung menunjukkan respons emosional yang lebih intens dan sulit dikelola dibandingkan anak yang mendapatkan gawai pada usia yang lebih matang dengan tujuan yang lebih terstruktur.

Penelitian ini juga menemukan bahwa peran pendidikan keluarga merupakan mediator yang menentukan antara faktor risiko penggunaan gawai dan kualitas respons emosional anak; keluarga yang menerapkan pola Proaktif-Terstruktur melalui komunikasi terbuka, peringatan bertahap, konsistensi aturan, dan penyediaan aktivitas alternatif yang bermakna terbukti menghasilkan adaptasi emosional anak yang jauh lebih baik dibandingkan pola Reaktif-Situasional maupun Permisif-Adaptif. Efektivitas kebijakan pembatasan media sosial oleh pemerintah sangat bergantung pada kesiapan dan kapasitas pendidikan keluarga sebagai sistem penyangga utamanya; tanpa penguatan pendidikan keluarga yang terencana dan konsisten, pembatasan yang bersifat regulatif-eksternal berisiko memperburuk respons emosional anak alih-alih memperbaikinya. Oleh karena itu, penguatan pendidikan keluarga melalui peningkatan literasi digital orang tua, pengembangan program parenting digital berbasis komunitas, serta integrasi kurikulum pendampingan gawai di institusi pendidikan formal dan nonformal merupakan strategi yang paling mendasar dan tidak dapat diabaikan dalam upaya melindungi kesehatan emosional anak di era transformasi digital.

## DAFTAR REFERENSI

Arta, D. Y., & Prahesti, S. I. (2024). Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun di Era Digital. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *8*(6), 1940–1946. https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i6.6675

Bolten, M., & Unternaehrer, E. (2025). Editorial: Digital media use in early childhood—contextual factors, developmental outcomes, and pathways. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, *4*. https://doi.org/10.3389/frcha.2025.1627511

Domoff, S. E., Borgen, A. L., & Radesky, J. S. (2020). Interactional theory of childhood problematic media use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *2*(4), 343–353. https://doi.org/10.1002/hbe2.217

Gavrilova, M., & Veraksa, N. (2024). Not EF skills but play with real toys prevents screen time tantrums in children. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1384424

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological*

*Inquiry*, *26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Habiby, M. N. A., Munadia, M., Mutiasari, D., & Yunus, C. W. (2025). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial Anak di Mayarakat pada Era Digital (Study pada Masyarakat Daerah Yogyakarta). *Al-DYAS*, *4*(2), 974–1005. https://doi.org/10.58578/aldyas.v4i2.5553

Jusienė, R., Breidokienė, R., Baukienė, E., & Rakickienė, L. (2025). Emotional Reactivity and Behavioral Problems in Preschoolers: The Interplay of Parental Stress, Media-Related Coping, and Child Screen Time. *Children*, *12*(2), 188. https://doi.org/10.3390/children12020188

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 79–93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851

Konok, V., Binet, M. A., Korom, Pogány, Miklósi, & Fitzpatrick, C. (2024). Cure for tantrums? Longitudinal associations between parental digital emotion regulation and children's self-regulatory skills. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, *3*. https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1276154

Li, D., Li, W., & Zhu, X. (2023a). Parenting style and children emotion management skills among Chinese children aged 3–6: the chain mediation effect of self-control and peer interactions. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1231920

Mustikasari, M., & Muthmainah. (2025). Managing Tantrums through Storytelling: A Media Feasibility Study of a Picture Book-Based Intervention for Parents of Children Aged 3-4 Years. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, *10*(2), 313–329. https://doi.org/10.14421/jga.2025.102.08

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *61*(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Oka Diatmika, I. D. P. (2025). Mental Health of Adolescents in Indonesia : Barriers, Risk Factors, and Intervention Strategies : A Literature Review. *Proceeding of International Seminar and Workshop on Public Health Action*, *1*(1), 120–133. https://doi.org/10.60074/iswopha.v1i1.14314

Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, *34*, 284–290. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009

Rakickienė, L., Jusienė, R., Baukienė, E., & Breidokienė, R. (2021). Pre-schoolers' Behavioural and Emotional Problems During the First Quarantine Due to COVID-19 Pandemic: The Role of Parental Distress and Screen Time. *Psichologija*, *64*, 61–68. https://doi.org/10.15388/Psichol.2021.41

Sadriani, A. (2024). PERAN MODAL SOSIAL KELUARGA DALAM PERKEMBANGAN SOSIAL ANAK USIA DINI DI LINGKUNGAN PERKOTAAN. *EDUKIDS : Jurnal Inovasi Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(1), 18–29. https://jurnalp4i.com/index.php/edukids

Sciacca, B., Laffan, D. A., O'Higgins Norman, J., & Milosevic, T. (2022). Parental mediation in pandemic: Predictors and relationship with children's digital skills and time spent online in Ireland. *Computers in Human Behavior*, *127*, 107081. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107081

Seguin, D., Kuenzel, E., Morton, J. B., & Duerden, E. (2021a). *School's out: parenting stress and screen time use in school-age children during the COVID-19 pandemic*. https://doi.org/10.31234/osf.io/5guc3

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

Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, *93*(1), 257–269. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, *44*, 58–68. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Zahroh, N. I., Nasution, L. A., Tazqia, A. D., Faiha, H. A. I., & Nurhayati, D. (2025). STRATEGI PENGUMPULAN DATA DALAM PENELITIAN KUALITATIF: TEKNIK, TANTANGAN DAN SOLUSINYA. *Jurnal Kajian Pendidikan*, *3*(6), 107–118.