ISSN: 2549-8959 (Online - Elektronik)
Pages 2818-2827

Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini

journal homepage: https://obsesi.or.id/index.php/obsesi

Dampak Kontradiksi Norma Lingkungan Sosial terhadap Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun Pengguna Gawai

Tita Chairunisa [1]✉, **Ratna Faeruz** [2]
[1 2] Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia
DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8687

Abstrak

Penggunaan gawai pada anak usia dini berpotensi memengaruhi regulasi emosi, terutama ketika anak menghadapi kontradiksi norma lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak kontradiksi norma lingkungan sosial terhadap regulasi emosi anak usia dini pengguna gawai melalui Systematic Literature Review (SLR). Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif terhadap 15 artikel ilmiah nasional dan internasional yang dipublikasikan pada 2022–2024, diperoleh melalui ResearchGate dan Google Scholar berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil menunjukkan bahwa penggunaan gawai berlebihan berkaitan dengan tantrum, kesulitan mengendalikan emosi, dan menurunnya interaksi sosial. Kontradiksi norma lingkungan sosial memperkuat dampak tersebut, sedangkan pendampingan orang tua yang konsisten berperan sebagai faktor protektif. Disimpulkan bahwa konsistensi norma lingkungan sosial merupakan faktor penting dalam mendukung regulasi emosi anak usia dini. Temuan ini memberikan kontribusi konseptual dengan menempatkan kontradiksi norma lingkungan sosial sebagai faktor kontekstual yang perlu dipertimbangkan dalam pengasuhan digital dan pengembangan regulasi emosi anak.

Kata Kunci: *anak usia dini; gawai; kontradiksi norma; regulasi emosi*

Abstract

The use of digital devices by young children has the potential to influence emotional regulation, particularly when children face contradictions in social norms. This study aims to analyse the impact of contradictions in social norms on the emotional regulation of young children who use digital devices through a Systematic Literature Review (SLR). The study employed a qualitative approach, examining 15 national and international scientific articles published between 2022 and 2024, sourced from ResearchGate and Google Scholar based on inclusion and exclusion criteria. The data were analysed using thematic analysis. The results indicate that excessive digital device use is associated with tantrums, difficulties in controlling emotions, and a decline in social interaction. Contradictions in social environmental norms exacerbate these effects, whilst consistent parental guidance acts as a protective factor. It is concluded that consistency in social environmental norms is a key factor in supporting emotional regulation in early childhood. These findings make a conceptual contribution by identifying contradictions in social environmental norms as a contextual factor that must be considered in digital parenting and the development of children's emotional regulation.

Keywords: *early childhood; gadgets; contradictory norms; emotion regulation*

Copyright (c) 2026 Tita Chairunisa, et al
✉ Corresponding author :
E-mail address : chairunisatita09@gmail.com (Jakarta, Indonesia)
Received 27 July 2026, Accepted 27 August 2026, Published 27 August 2026

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8687

Pendahuluan

Regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Kemampuan ini berperan dalam mendukung kesehatan, kesejahteraan, serta kemampuan anak untuk beradaptasi dengan berbagai tuntutan sosial sepanjang tahap perkembangannya (Adynski et al., 2024). Kemampuan tersebut berkembang secara bertahap melalui interaksi antara anak dan pengasuh. Pada awal kehidupan, kemampuan ini masih bergantung pada bantuan orang dewasa (*co-regulation*), kemudian secara bertahap berkembang menjadi kemampuan mengelola emosi secara lebih mandiri seiring dengan meningkatnya kematangan kognitif dan perilaku anak, terutama pada rentang usia 2–5 tahun (Thümmler et al., 2022). Selain karakteristik individu, kualitas interaksi dengan orang tua, guru, dan lingkungan sosial turut memengaruhi perkembangan regulasi emosi melalui pengalaman, pembiasaan, serta respons terhadap emosi yang ditunjukkan anak (Aghaziarati & Nejatifar, 2023). Oleh karena itu, anak usia dini memerlukan lingkungan sosial yang memberikan dukungan, respons, serta aturan yang konsisten agar kemampuan regulasi emosinya berkembang secara optimal.

Namun, kondisi ideal tersebut menghadapi tantangan seiring dengan perkembangan teknologi digital yang meningkatkan intensitas penggunaan gawai pada anak usia dini dan mengubah pola interaksi mereka dengan lingkungan sosial. Gawai tidak lagi hanya dimanfaatkan sebagai media hiburan, tetapi juga digunakan sebagai sarana belajar, komunikasi, bahkan sebagai alat untuk menenangkan anak ketika menunjukkan perilaku rewel atau tantrum. Di Indonesia, penggunaan gawai pada anak usia dini terus mengalami peningkatan hingga mencapai 42,1%, menunjukkan bahwa media digital telah menjadi bagian dari kehidupan anak sejak usia prasekolah (Muawanah et al., 2022). Kondisi ini menghadirkan tantangan baru bagi orang tua dan pendidik karena anak usia 5–6 tahun belum memiliki kemampuan regulasi diri yang matang sehingga membutuhkan pendampingan dan pembatasan penggunaan gawai secara konsisten.

Merespons kondisi tersebut, berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gawai dalam durasi yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan perkembangan sosial-emosional anak. Penelitian Mursidah et al. (2024) menunjukkan bahwa durasi penggunaan gawai berhubungan secara signifikan dengan gangguan perkembangan emosional pada anak, yang ditandai dengan kecenderungan lebih mudah marah, menangis, serta mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Selain itu, paparan *screen time* yang berlebihan juga mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi secara langsung dengan orang tua sehingga kualitas komunikasi dan hubungan orang tua–anak menjadi berkurang. Padahal, interaksi yang hangat dan responsif merupakan fondasi penting dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak (Gath et al., 2023). Sebaliknya, keterlibatan aktif orang tua melalui kegiatan bersama, seperti membaca buku dan mendampingi anak saat menggunakan media digital, dapat meminimalkan dampak negatif penggunaan gawai terhadap perkembangan sosial-emosional anak (Huang et al., 2024).

Selain dipengaruhi oleh intensitas penggunaan gawai, kemampuan regulasi emosi anak juga dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sosial di sekitarnya. Di lingkungan keluarga, konsistensi pola asuh, respons orang tua terhadap emosi anak, serta pendampingan dalam penggunaan gawai berperan penting dalam membantu anak mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Konok et al., 2024; Thümmler et al., 2022). Di lingkungan sekolah, interaksi yang positif dengan guru dan teman sebaya memberikan kesempatan bagi anak untuk melatih kemampuan regulasi emosi melalui pengalaman sosial sehari-hari, seperti mengikuti aturan, menyelesaikan konflik, dan mengendalikan impuls (Alamos et al., 2022; Adynski et al., 2024). Sebaliknya, ketika anak menerima aturan, tuntutan perilaku, dan respons yang berbeda antara lingkungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan bermain, proses internalisasi batasan perilaku menjadi kurang optimal. Akibatnya, anak lebih mudah mengalami kebingungan dalam memahami ekspektasi yang berlaku, menunjukkan penolakan terhadap aturan, serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan respons emosinya (Afwani et al., 2023; Nihaya et al., 2024; Aghaziarati dan Nejatifar, 2023).

Kajian mengenai penggunaan gawai pada anak usia dini telah banyak dilakukan. Sebagian besar penelitian berfokus pada hubungan antara durasi penggunaan gawai dengan perkembangan sosial-emosional anak, pengaruh *screen time* terhadap perilaku anak, maupun efektivitas pola asuh dalam mendampingi penggunaan gawai (Muawanah et al., 2022; Almadila et al., 2023; Gath et al., 2023) Penelitian lain juga menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dan kualitas interaksi orang tua–anak dalam meminimalkan dampak negatif penggunaan media digital terhadap perkembangan sosial-emosional anak (Huang et al., 2024; Konok et al., 2024). Secara umum, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan berkaitan dengan berbagai permasalahan perkembangan sosial-emosional anak, sedangkan pendampingan orang tua yang konsisten berperan dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian longitudinal Konok et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital oleh orang tua sebagai sarana untuk menenangkan emosi anak (*parental digital*

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8687

emotion regulation) berkaitan dengan meningkatnya kemarahan (*anger*) dan menurunnya *effortful control* satu tahun kemudian. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa cara orang tua memanfaatkan gawai dalam merespons emosi anak dapat memengaruhi perkembangan kemampuan regulasi diri anak pada masa berikutnya. Oleh karena itu, penggunaan gawai sebagai strategi pengasuhan perlu disertai pendampingan dan pengelolaan emosi secara langsung agar anak memiliki kesempatan untuk belajar meregulasi emosinya secara bertahap.

Meskipun temuan Konok et al. (2024) memberikan bukti bahwa penggunaan gawai sebagai strategi regulasi emosi oleh orang tua berdampak terhadap perkembangan regulasi diri anak, penelitian terdahulu masih cenderung mengkaji penggunaan gawai, pola asuh, maupun perkembangan sosial-emosional secara terpisah. Kajian yang secara khusus mengintegrasikan pengaruh kontradiksi norma lingkungan sosial terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun pengguna gawai masih relatif terbatas. Padahal, anak tidak hanya berinteraksi dengan keluarga, tetapi juga dengan guru, teman sebaya, dan lingkungan masyarakat yang masing-masing dapat menerapkan aturan penggunaan gawai yang berbeda. Perbedaan tersebut berpotensi menimbulkan kebingungan pada anak dalam memahami batasan perilaku dan menghambat perkembangan regulasi emosinya.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak kontradiksi norma lingkungan sosial terhadap regulasi emosi anak usia dini dalam penggunaan gawai melalui studi literatur. Kebaruan penelitian ini terletak pada sintesis berbagai hasil penelitian yang mengintegrasikan penggunaan gawai, kontradiksi norma lingkungan sosial, dan regulasi emosi anak usia dini ke dalam satu kerangka analisis yang komprehensif. Hingga saat ini, kajian yang membahas keterkaitan ketiga aspek tersebut secara terpadu masih relatif terbatas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai perkembangan sosial-emosional anak di era digital serta menjadi rujukan bagi orang tua, pendidik, dan pemangku kepentingan dalam membangun lingkungan sosial dengan norma penggunaan gawai yang konsisten.

Metodologi

Penelitian ini menerapkan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti empiris mengenai dampak kontradiksi norma lingkungan sosial terhadap regulasi emosi anak usia dini dalam penggunaan gawai. Pemilihan SLR didasarkan pada kerangka prosedural yang sistematis untuk mengidentifikasi, menilai, dan mengintegrasikan hasil-hasil penelitian terdahulu sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai pola hubungan, kesenjangan penelitian, serta implikasi yang berkaitan dengan topik penelitian. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai bagaimana kontradiksi norma lingkungan sosial memengaruhi regulasi emosi anak usia dini dalam penggunaan gawai.

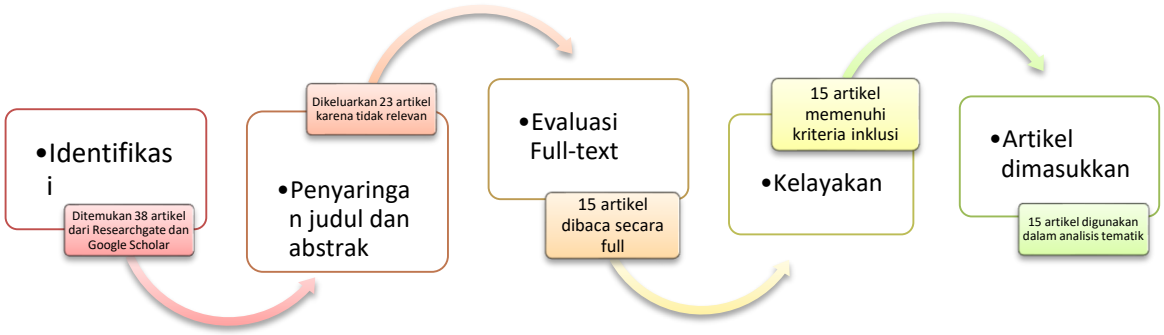
Kajian diawali dengan merumuskan pertanyaan penelitian, yaitu "Bagaimana dampak kontradiksi norma lingkungan sosial terhadap regulasi emosi anak usia dini dalam penggunaan gawai?". Fokus kajian disusun menggunakan kerangka PICO, yaitu *Population* berupa anak usia dini, khususnya usia 5–6 tahun; *Interest* berupa penggunaan gawai dalam konteks kontradiksi norma lingkungan sosial.; *Comparison* tidak ditetapkan secara khusus karena penelitian berfokus pada sintesis hasil penelitian yang telah ada; sedangkan *Outcome* berupa regulasi emosi anak usia dini. Kerangka PICO digunakan sebagai panduan dalam menentukan kata kunci pencarian, menetapkan batasan studi yang relevan, serta meningkatkan sistematika proses identifikasi dan seleksi literatur.

Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Scholar sebagai mesin pencari ilmiah serta ResearchGate sebagai sumber utama untuk memperoleh artikel full-text. Artikel yang diperoleh juga berasal dari berbagai portal jurnal, seperti ScienceDirect, Frontiers, Developmental Psychology, dan situs resmi penerbit lainnya. Sementara itu, perangkat lunak Mendeley dimanfaatkan untuk pengelolaan referensi, bukan sebagai sumber pencarian primer. Pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci "emotion regulation", "preschool children", "social environment", "screen time", "gadget", "regulasi emosi", "anak usia dini", dan "lingkungan sosial". Batasan publikasi ditetapkan pada lima tahun terakhir untuk menjamin aktualitas dan relevansi hasil penelitian dengan perkembangan kajian mengenai penggunaan gawai, lingkungan sosial, dan regulasi emosi anak usia dini.

Tahap pencarian awal menghasilkan 38 artikel, terdiri atas 30 artikel dari ResearchGate dan 8 artikel dari Google Scholar, yang selanjutnya diseleksi mengikuti alur PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Page et al., 2021). Seleksi artikel didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang dirumuskan secara eksplisit untuk menjamin relevansi serta kualitas sumber yang digunakan. Artikel dikategorikan layak inklusi apabila dipublikasikan dalam jurnal ilmiah *peer-reviewed*, berfokus pada anak usia dini khususnya usia 5–6 tahun, membahas penggunaan gawai, regulasi emosi, atau

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8687

kontradiksi norma lingkungan sosial, diterbitkan dalam lima tahun terakhir, tersedia dalam bentuk *full-text*, serta ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Sebaliknya, artikel dieksklusikan apabila berupa opini, editorial, prosiding, atau publikasi nonilmiah, menggunakan subjek di luar anak usia dini, tidak membahas variabel yang sesuai dengan fokus penelitian, diterbitkan di luar rentang waktu yang telah ditentukan, tidak tersedia dalam bentuk *full-text*, atau merupakan artikel duplikat. Penerapan kriteria tersebut menghasilkan 15 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis pada tahap akhir sesuai dengan diagram PRISMA.



Gambar 1. Alur seleksi artikel berdasarkan pedoman PRISMA

Seluruh proses seleksi mematuhi panduan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yang mencakup empat fase utama, yaitu identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi (Page et al., 2021). Keempat fase tersebut divisualisasikan melalui diagram alur PRISMA. Selanjutnya, artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik mengacu pada (Braun & Clarke, 2021). Setiap artikel diklasifikasikan berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan penggunaan gawai, kontradiksi norma lingkungan sosial, dan regulasi emosi anak usia dini. Hasil analisis kemudian disintesis untuk mengidentifikasi pola hubungan, persamaan dan perbedaan temuan, serta menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai dampak kontradiksi norma lingkungan sosial terhadap regulasi emosi anak usia dini.

Hasil dan Pembahasan

Sebanyak 15 artikel memenuhi kriteria inklusi dan digunakan sebagai sumber utama dalam sintesis. Artikel-artikel tersebut terdiri atas penelitian kuantitatif, kualitatif, systematic literature review, longitudinal study, dan studi korelasional yang membahas penggunaan gawai, regulasi emosi, lingkungan sosial, serta peran orang tua pada anak usia dini.

Tabel 1. Hasil Seleksi Artikel Berdasarkan Tahapan PRISMA

Tahapan Seleksi	Jumlah Artikel
Artikel ditemukan melalui database	38
Artikel dikeluarkan setelah penyaringan berdasarkan judul dan abstrak	23
Artikel setelah dibaca penuh untuk evaluasi kelayakan	15
Artikel termasuk dalam analisis akhir	15

Karakteristik dari 15 artikel yang dianalisis disajikan pada Tabel 3. Secara umum, artikel-artikel tersebut berasal dari berbagai negara dengan desain penelitian yang beragam serta memiliki fokus yang saling melengkapi, meliputi penggunaan gawai, regulasi emosi anak usia dini, kontradiksi norma lingkungan sosial, dan pendampingan orang tua sebagai faktor protektif.

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8687

Tabel 2. Ringkasan Studi

No.	Penulis (Tahun)	Judul	Metode	Hasil Utama
1	Muawanah et al. (2022)	Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional anak usia 4-6 tahun di PAUD PGRI 15 A Iringmulyo Kota Metro	Kuantitatif	Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional anak usia dini.
2	Uzundağ et al. (2022)	Screen Media Exposure in Early Childhood and Its Relation to Children's Self-Regulation	Systematic Review	Screen time berkaitan dengan penurunan self-regulation dan inhibitory control anak.
3	Almadila et al. (2023)	Hubungan durasi dan intensitas penggunaan gadget dengan perkembangan sosial anak pra sekolah usia 4-6 tahun	Kuantitatif	Intensitas penggunaan gadget berhubungan dengan perkembangan sosial-emosional anak.
4	Gath et al. (2023)	Preschoolers' screen time and reduced opportunities for quality interaction: Associations with language development and parent-child closeness	Studi korelasional	Screen time mengurangi kualitas interaksi orang tua–anak dan memengaruhi perkembangan sosial-emosional.
5	Huang et al. (2024)	Screen time, brain network development and socio-emotional competence in childhood: moderation of associations by parent–child reading	Longitudinal	Screen time memengaruhi kompetensi sosial-emosional; parent-child reading menjadi faktor protektif.
6	Mursidah et al. (2024)	Hubungan durasi penggunaan gadget terhadap Emosional anak usia sekolah di TK Harapan Bundo	Kuantitatif	Durasi penggunaan gadget berhubungan dengan kondisi emosional anak.
7	Afwani et al. (2023)	Metode orang tua dalam pengendalian emosi anak usia dini yang kecanduan gadget di kelurahan sangiasseri kecamatan sinjai selatan	Kualitatif	Pengendalian emosi anak dipengaruhi oleh strategi pengasuhan orang tua terhadap penggunaan gadget.
8	Nihaya et al. (2024)	Dampak penggunaan gadget pada perilaku sosial anak usia 5-6 tahun	Kualitatif	Penggunaan gadget memengaruhi perilaku sosial anak usia 5–6 tahun.
9	Konok et al. (2024)	Cure for tantrums? Longitudinal associations between parental digital emotion regulation and children's self-regulatory skills	Longitudinal	Parental digital emotion regulation berhubungan dengan kemampuan self-regulation anak.
10	Yang & Oh (2024)	Analysis of Children's Development Pathways based on Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory	Kuantitatif	Lingkungan keluarga dan praktik digital parenting memengaruhi perkembangan regulasi emosi anak.
11	Adynski et al. (2024)	The role of emotional regulation on early child school adjustment outcomes	Longitudinal	Regulasi emosi menjadi faktor penting dalam penyesuaian anak di lingkungan sekolah.
12	Alamos et al. (2022)	How Does Inhibitory Control Predict Emotion Regulation in Preschool? The Role of Individual Children's Interactions with Teachers and Peers	Longitudinal	Interaksi dengan guru dan teman sebaya meningkatkan inhibitory control dan regulasi emosi anak.

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8687

No.	Penulis (Tahun)	Judul	Metode	Hasil Utama
13	Thümmler et al. (2022)	Strengthening Emotional Development and Emotion Regulation in Childhood—As a Key Task in Early Childhood Education	*Literature Review*	*Co-regulation* dan dukungan lingkungan berperan dalam perkembangan regulasi emosi anak.
14	Aghaziarati & Nejatifar (2023)	Emotional Development and Regulation in Children: A Review of Recent Advances	*Literature Review*	Kualitas lingkungan sosial memengaruhi perkembangan regulasi emosi anak.
15	Nalevska (2023)	Parental attitudes and mediation in children's use of digital media	Kuantitatif	Active parental mediation lebih efektif dibanding pembatasan sepihak dalam penggunaan media digital anak.

Penggunaan Gawai Berlebihan Berkontribusi terhadap Penurunan Regulasi Emosi Anak

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gawai dalam durasi dan intensitas yang tinggi berkaitan dengan menurunnya kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Anak yang lebih sering terpapar gawai cenderung menunjukkan perilaku mudah marah, tantrum, kesulitan mengendalikan impuls, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung (Muawanah et al., 2022; Almadila et al., 2023; Uzundağ et al., 2022; Gath et al., 2023; Mursidah et al., 2024). Temuan tersebut diperluas oleh Huang et al. (2024), yang menunjukkan bahwa pengaruh screen time terhadap regulasi emosi dan kompetensi sosial-emosional terjadi secara tidak langsung melalui perubahan pada mekanisme pemrosesan emosi dan kontrol kognitif. Hasil tersebut memberikan penjelasan mengenai jalur yang mendasari hubungan antara paparan screen time dan perkembangan regulasi emosi anak.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa paparan *screen time* yang tinggi berkaitan dengan menurunnya kemampuan anak dalam mengendalikan proses regulasi diri. Uzundağ et al. (2022) yang menjelaskan bahwa paparan screen media berkaitan dengan menurunnya self-regulation, terutama inhibitory control sebagai salah satu komponen utama executive function. Penurunan inhibitory control menyebabkan anak lebih sulit mengendalikan impuls dan mengatur respons emosional ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapannya. Dengan demikian, penggunaan gawai yang berlebihan berpotensi menghambat perkembangan mekanisme regulasi diri yang mendukung kemampuan regulasi emosi anak.

Penurunan kemampuan regulasi emosi tersebut selanjutnya dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial anak. Alamos et al. (2023) menemukan bahwa inhibitory control berperan penting dalam membantu anak mengelola respons emosional ketika berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya. Sejalan dengan itu, Adynski et al. (2024) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan penyesuaian sosial anak di lingkungan sekolah. Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan gawai berlebihan dapat memengaruhi regulasi emosi anak melalui penurunan kemampuan regulasi diri serta berdampak pada kualitas interaksi sosial. Namun, hasil sintesis juga menunjukkan bahwa besarnya dampak tersebut tidak selalu sama pada setiap anak, sehingga mengindikasikan adanya faktor lain yang turut memengaruhi hubungan antara penggunaan gawai dan regulasi emosi.

Kontradiksi Norma Lingkungan Sosial Memperkuat Dampak Negatif Penggunaan Gawai terhadap Regulasi Emosi

Penggunaan gawai tidak selalu memberikan dampak yang sama pada setiap anak. Hasil sintesis menunjukkan bahwa salah satu faktor yang membedakan perkembangan regulasi emosi anak adalah konsistensi norma yang diterapkan oleh lingkungan sosialnya. Anak usia dini tidak hanya belajar mengelola emosi melalui interaksi dengan orang tua, tetapi juga melalui pengalaman bersama guru, teman sebaya, anggota keluarga, dan lingkungan bermain. Afwani et al. (2023), Nihaya et al. (2024), dan Konok et al. (2024) menemukan bahwa setiap lingkungan sering kali menerapkan aturan, tuntutan perilaku, serta respons yang berbeda terhadap perilaku anak. Perbedaan tersebut menyebabkan anak kesulitan memahami batasan perilaku yang diharapkan secara konsisten ketika berpindah dari satu lingkungan ke lingkungan lainnya. Akibatnya, anak lebih rentan menunjukkan frustrasi, penolakan terhadap aturan, maupun kesulitan mengendalikan respons

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8687

emosinya ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapannya, termasuk saat penggunaan gawai dibatasi.

Kontradiksi norma tersebut menyebabkan anak memperoleh pengalaman yang tidak konsisten dalam proses belajar mengelola emosi. Di lingkungan sekolah, anak dibiasakan mengikuti aturan bersama, menunggu giliran, bekerja sama, serta menyelesaikan konflik melalui interaksi dengan guru dan teman sebaya. Sebaliknya, di lingkungan keluarga atau lingkungan sosial lainnya, bentuk pengawasan, respons terhadap perilaku anak, maupun cara orang dewasa menyikapi pelanggaran aturan dapat berbeda-beda. Ketika tuntutan perilaku yang diterima anak tidak selaras, proses internalisasi aturan menjadi kurang optimal karena anak kesulitan membangun pemahaman yang konsisten mengenai perilaku yang dapat diterima dalam berbagai situasi. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh pembatasan *screen time*, tetapi juga oleh konsistensi pengalaman sosial yang diterima anak.

Temuan tersebut sejalan dengan Alamos et al. (2023) yang menunjukkan bahwa interaksi positif dengan guru dan teman sebaya berperan dalam mengembangkan *inhibitory control* sebagai salah satu komponen utama regulasi emosi. Thümmler et al. (2022) juga menjelaskan bahwa regulasi emosi berkembang melalui proses *co-regulation*, yaitu pendampingan yang konsisten dari orang dewasa sebelum anak mampu mengelola emosinya secara mandiri. Senada dengan itu, Aghaziarati dan Nejatifar (2023) menegaskan bahwa kualitas respons lingkungan terhadap emosi anak menjadi dasar pembentukan kemampuan regulasi emosi, sedangkan Adynski et al. (2024) menunjukkan bahwa hubungan sosial yang suportif dan stabil berkontribusi terhadap penyesuaian emosi anak di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kontradiksi norma antarlingkungan dapat menghambat proses belajar regulasi emosi karena anak tidak memperoleh pengalaman dan respons yang konsisten dari orang dewasa maupun lingkungan sosialnya.

Upaya mengurangi dampak negatif penggunaan gawai tidak cukup dilakukan melalui pembatasan durasi *screen time* semata, tetapi juga memerlukan keselarasan aturan dan respons antara keluarga, sekolah, serta lingkungan bermain. Di antara berbagai lingkungan tersebut, orang tua memiliki peran yang paling dominan karena merupakan pihak yang paling sering mendampingi anak selama penggunaan gawai. Oleh karena itu, kualitas pendampingan orang tua menjadi faktor protektif yang menentukan efektivitas penerapan aturan penggunaan gawai sekaligus mendukung perkembangan regulasi emosi anak.

Pendampingan Orang Tua yang Konsisten Menjadi Faktor Protektif terhadap Regulasi Emosi Anak

Pendampingan orang tua merupakan salah satu faktor protektif yang berperan penting dalam meminimalkan dampak negatif penggunaan gawai terhadap perkembangan regulasi emosi anak usia dini. Pendampingan tersebut tidak hanya berupa pembatasan durasi penggunaan gawai, tetapi juga mencakup komunikasi yang hangat, keterlibatan aktif selama anak menggunakan media digital, pemilihan konten yang sesuai dengan usia, serta penyediaan aktivitas yang mendorong interaksi sosial secara langsung. Gath et al. (2023), Huang et al. (2024), Konok et al. (2024), serta Nalevska (2023) secara konsisten melaporkan bahwa anak yang memperoleh pendampingan aktif dari orang tua memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Temuan tersebut menegaskan bahwa kualitas pengasuhan digital berperan penting dalam meminimalkan dampak negatif penggunaan gawai terhadap perkembangan sosial-emosional anak.

Pendampingan orang tua memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar mengelola emosi melalui interaksi langsung selama penggunaan media digital. Diskusi mengenai konten yang ditonton, pemberian arahan ketika menghadapi situasi tertentu, serta penyediaan alternatif aktivitas di luar gawai membantu anak memahami cara mengekspresikan dan mengendalikan emosinya secara lebih adaptif. Sebaliknya, penggunaan gawai sebagai sarana untuk menenangkan anak secara instan dapat mengurangi kesempatan anak mengembangkan mekanisme regulasi emosi secara mandiri. Dengan demikian, efektivitas penggunaan gawai tidak hanya ditentukan oleh durasi *screen time*, tetapi juga oleh kualitas interaksi antara orang tua dan anak selama penggunaan media digital.

Temuan tersebut sejalan dengan Konok et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital sebagai strategi meredakan emosi anak (*parental digital emotion regulation*) berkaitan dengan meningkatnya kemarahan (*anger*) dan menurunnya *effortful control* pada periode berikutnya. Nalevska (2023) juga menjelaskan bahwa *parental mediation* yang dilakukan secara aktif melalui komunikasi terbuka, aturan yang jelas, dan pendampingan selama penggunaan media digital lebih efektif dalam mendukung perkembangan regulasi diri dibandingkan pembatasan yang bersifat sepihak. Lebih lanjut, Thümmler et al. (2022), mengemukakan bahwa kemampuan regulasi emosi berkembang melalui pendampingan yang konsisten dari orang dewasa sebelum anak mampu mengelola emosinya secara mandiri. Dengan demikian,

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8687

pendampingan orang tua tidak hanya berfungsi membatasi penggunaan gawai, tetapi juga menjadi proses pembelajaran yang membantu anak mengembangkan kontrol diri dan strategi regulasi emosi yang adaptif.

Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa pendampingan orang tua merupakan komponen utama dalam pengasuhan digital yang sehat. Pembatasan durasi penggunaan gawai perlu diimbangi dengan komunikasi yang hangat, keterlibatan aktif, serta pemberian teladan dalam penggunaan media digital agar anak memperoleh pengalaman belajar yang mendukung perkembangan regulasi emosinya. Dengan demikian, keberhasilan pengasuhan digital tidak hanya bergantung pada pengendalian penggunaan teknologi, tetapi juga pada kualitas hubungan emosional yang dibangun antara orang tua dan anak.

Limitasi Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil sintesis. Pertama, artikel yang dianalisis berasal dari desain penelitian yang beragam, meliputi studi kuantitatif, kualitatif, korelasional, longitudinal, maupun *systematic review*, sehingga karakteristik temuan yang diperoleh tidak sepenuhnya dapat dibandingkan secara langsung. Kedua, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan antara penggunaan gawai dengan perkembangan sosial-emosional atau pola pengasuhan secara terpisah, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji kontradiksi norma lingkungan sosial terhadap regulasi emosi anak usia dini masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan artikel yang memenuhi kriteria inklusi dalam rentang waktu dan basis data tertentu sehingga masih terdapat kemungkinan adanya temuan relevan yang belum terakomodasi.

Rekomendasi Penelitian

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji kontradiksi norma lingkungan sosial menggunakan desain longitudinal maupun metode *mixed methods* sehingga hubungan antara penggunaan gawai, kontrdiksi norma, dan perkembangan regulasi emosi anak dapat dipahami secara lebih komprehensif. Penelitian juga perlu melibatkan berbagai konteks lingkungan, seperti keluarga, sekolah, dan komunitas, untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika pembentukan regulasi emosi anak di era digital. Selain itu, diperlukan pengembangan intervensi berbasis kolaborasi antara orang tua, guru, dan lingkungan sosial guna mengevaluasi efektivitas penerapan norma penggunaan gawai yang konsisten dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak usia dini.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan berkaitan dengan menurunnya kemampuan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun, ditandai dengan meningkatnya perilaku tantrum, kesulitan mengendalikan impuls, dan berkurangnya interaksi sosial. Dampak tersebut semakin kuat ketika anak menghadapi kontradiksi norma lingkungan sosial sehingga menerima ekspektasi dan batasan perilaku yang berbeda dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan bermain. Sebaliknya, pendampingan orang tua yang dilakukan secara konsisten melalui komunikasi, pengawasan, dan keterlibatan dalam kehidupan sehari-hari berperan sebagai faktor protektif dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi anak tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan gawai, tetapi juga oleh konsistensi norma yang diterima anak dari berbagai lingkungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar untuk membangun pengalaman sosial yang selaras sehingga anak memperoleh acuan perilaku yang konsisten dalam mengembangkan regulasi emosinya. Penelitian selanjutnya disarankan menguji secara empiris peran kontradiksi norma lingkungan sosial sebagai variabel moderator serta mengembangkan model intervensi kolaboratif lintas lingkungan dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak usia dini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan artikel ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8687

Daftar Pustaka

Adynski, H., Propper, C., Beeber, L., Gilmore, J. H., Zou, B., & Santos, H. P. (2024). The role of emotional regulation on early child school adjustment outcomes. *Archives of Psychiatric Nursing*, *51*, 201–211. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.07.003

Alamos, P., Williford, A. P., Downer, J. T., & Turnbull, K. L. P. (2022). How does inhibitory control predict emotion regulation in preschool? The role of individual children's interactions with teachers and peers. *Developmental Psychology*, *58*(11), 2049–2063. https://doi.org/10.1037/dev0001415

Ali Aghaziarati, & Nejatifar, S. (2023). Emotional development and regulation in children: A review of recent advances. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, *1*(1), 118–125. https://doi.org/10.61838/kman.psynexus.1.1.14

Almadila Tasya, Alini, & Erlinawati. (2023). Hubungan durasi dan intensitas penggunaan gadget dengan perkembangan sosial anak pra sekolah usia 4-6 tahun. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *11*(1), 11–18. https://doi.org/10.26714/jkj.11.1.2023.11-18

Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications. https://books.google.co.id/books?id=eMArEAAAQBAJ

Gath, M., McNeill, B., & Gillon, G. (2023). Preschoolers' screen time and reduced opportunities for quality interaction: Associations with language development and parent-child closeness. *Current Research in Behavioral Sciences*, *5*, Article 100140. https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100140

Konok, V., Binet, M., Korom, Á., Pogány, Á., Miklósi, Á., & 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*, Article 1276154. https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1276154

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, *372*, Article n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Mursidah, U., Sari, Y. P., & Bachri, Y. (2024). Hubungan durasi penggunaan gadget terhadap emosional anak usia sekolah di TK Harapan Bundo. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, *9*(2), 179–187. https://doi.org/10.51143/jksi.v9i2.729

Nalevska, P. (2023). Parental attitudes and mediation in children's use of digital media. *International Journal of Research Studies in Education*, *12*(7), 65–73. https://doi.org/10.5861/ijrse.2023.57

Nihaya, F., Rahmawati, A., & Nurjanah, N. E. (2024). Dampak penggunaan gadget pada perilaku sosial anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Kumara Cendekia*, *12*(1), 85–93. https://doi.org/10.20961/kc.v12i1.65867

Nurul Afwani, & Suriati, M. (2023). Metode orang tua dalam pengendalian emosi anak usia dini yang kecanduan gadget di Kelurahan Sangiasseri Kecamatan Sinjai Selatan. *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, *9*(1), 1–15. https://doi.org/10.47435/mimbar.v9i1.1749

Huang, P., Chan, S. Y., Ngoh, Z. M., Ong, Z. Y., Low, X. Z., Law, E. C., Gluckman, P. D., Chong, Y. S., Zhou, J. H., & Fortier, M. V. (2024). Screen time, brain network development and socio-emotional competence in childhood: Moderation of associations by parent–child reading. *Psychological Medicine*, *54*(9), 1992–2003. https://doi.org/10.1017/S0033291724000084

Muawanah, R. A., Nihwan, & Umam, A. K. (2022). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional anak usia 4-6 tahun di PAUD PGRI 15 A Iringmulyo Kota Metro.

DOI: 10.31004/obsesi.v10i4.8687

IJIGAEd: Indonesian Journal of Islamic Golden Age Education, *2*(2), 42–49. https://doi.org/10.32332/ijigaed.v2i2.4744

Thümmler, R., Engel, E., & Bartz, J. (2022). Strengthening emotional development and emotion regulation in childhood — as a key task in early childhood education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(7), Article 3978. https://doi.org/10.3390/ijerph19073978

Uzundağ, B. A., Altundal, M. N., & Keşşafoğlu, D. (2022). Screen media exposure in early childhood and its relation to children's self-regulation. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *2022*, Article 4490166. https://doi.org/10.1155/2022/4490166