Copyright © The Author(s)
IJIER: Indonesian Journal of Islamic Educational Review, Vol.3, No.3 2026: 2921-2934
Available online at: https://ssed.or.id/journal/ijier
ISSN 3047-0706

Persepsi Orang Tua terhadap Penggunaan Digital Soothing pada Anak Usia Dini 5–6 Tahun: Perspektif Pendidikan Anak Usia Dini

Parents' Perceptions of Digital Soothing Use in Early Childhood (Ages 5–6): An Early Childhood Education Perspective

[1]Luluk Laelatul Muniroh, [2]Nelva Rolina, [3]Prayitno
[1-3]Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
*e-mail: luluklailatulmuniroh@gmail.com

Abstrak: *Penggunaan perangkat digital untuk menenangkan anak (digital soothing) dipersepsikan memberikan ketenangan cepat, tetapi juga menimbulkan kekhawatiran orang tua terkait kesempatan anak belajar mengelola emosi. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi persepsi seorang ibu terhadap penggunaan digital soothing pada anak usia dini. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus tunggal. Partisipan adalah seorang ibu berusia 35 tahun yang memiliki tiga anak kecil, dengan satu anak berusia 6 tahun sebagai rujukan wawancara. Data dikumpulkan pada Oktober 2026 melalui pertemuan tatap muka dan pengisian lembar pertanyaan terbuka yang terdiri atas 17 pertanyaan, dengan durasi sekitar 30–45 menit, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perangkat digital dipersepsikan membantu menenangkan anak ketika ibu sibuk atau anak sangat rewel, tetapi hanya sebagai pengalih perhatian sementara. Ibu melaporkan respons anak berupa kemarahan, permintaan perangkat kembali, dan perebutan dengan saudara ketika penggunaan dihentikan. Respons tersebut memunculkan kekhawatiran ibu mengenai kemungkinan ketergantungan, bukan bukti ketergantungan yang terukur. Ibu juga melaporkan strategi pendampingan berupa menunggu anak lebih tenang, berbicara tentang perasaan, memberikan batasan, dan menyediakan aktivitas alternatif. Temuan ini dapat menjadi bahan refleksi awal bagi orang tua dan pendidik PAUD. Temuan menggambarkan persepsi satu ibu dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi atau menunjukkan hubungan sebab-akibat.*
Kata Kunci: *Digital soothing; persepsi ibu; regulasi emosi; anak usia dini; pengasuhan digital*

Abstract: *The use of digital devices to calm children (digital soothing) is perceived as providing immediate relief, but it also raises parental concerns about children's opportunities to learn emotional regulation. This study explored a mother's perception of digital soothing in early childhood using a descriptive qualitative single-case study design. The participant was a 35-year-old mother of three young children, with one six-year-old child as the reference child. Data were collected in October 2026 through a face-to-face meeting and a 17-item open-ended questionnaire lasting approximately 30–45 minutes, and were analyzed thematically. The findings indicated that digital devices were perceived as helping to calm children when the mother was busy or the child was particularly fussy, but only as a temporary distraction. The mother reported that her children responded with anger, requests for the device, and conflicts with siblings when use was discontinued. These responses raised her concerns about possible dependency, rather than providing evidence of objectively established dependency. She also reported caregiving strategies, including waiting until the child became calmer, discussing feelings, setting limits, and providing alternative activities. The findings may serve as an initial*

reflection for parents and early childhood educators. They reflect the perception of a single mother and are not intended to be generalized or interpreted as evidence of causal relationships.
Keywords: *Digital soothing; maternal perception; emotion regulation; early childhood; digital parenting*

Pendahuluan

Perangkat digital kini hadir dalam hampir setiap rutinitas keluarga, termasuk dalam pengasuhan anak usia dini. Selain untuk hiburan dan belajar, orang tua kerap memberikan telepon pintar atau tablet ketika anak menangis, marah, atau tantrum agar situasi cepat reda. Praktik ini disebut *digital soothing*, yaitu penggunaan perangkat digital oleh orang tua secara sengaja untuk menenangkan emosi negatif anak. Praktik serupa dikenal pula sebagai *digital pacifier* atau *screen-based emotion regulation* dan banyak dikaitkan dengan situasi pengasuhan yang menuntut (Khairati et al., 2026). Kajian tentang stres pengasuhan dan sikap orang tua juga menunjukkan bahwa penggunaan layar pada anak usia dini tidak hanya berkaitan dengan durasi, tetapi juga dengan alasan dan tekanan yang melatarbelakanginya (Brauchli et al., 2024). Orang tua sendiri memakai perangkat bergerak untuk menghadapi stres (Wolfers, 2021), sehingga perangkat dapat berfungsi bagi orang tua dan anak sekaligus.

Anak usia 5–6 tahun sedang mengembangkan kemampuan mengenali emosi, mengungkapkan perasaan, menahan dorongan, dan menghadapi kekecewaan menjelang masuk sekolah dasar. Regulasi emosi dipahami sebagai proses yang memengaruhi emosi apa yang dialami, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana emosi dialami dan diungkapkan (Gross, 1998). Secara perkembangan, pengaturan distres bergeser dari pengaturan yang banyak dibantu pengasuh menuju pengaturan oleh anak sendiri (Gennis et al., 2022). Cara orang dewasa menanggapi tangisan dan kemarahan anak menjadi bagian dari proses belajar tersebut. Di Indonesia, kajian pada anak prasekolah menunjukkan bahwa regulasi emosi anak usia 5–6 tahun berkaitan dengan keyakinan ibu terhadap kemampuan pengasuhannya (Dwinadia & Boediman, 2021) dan dengan peran orang tua (Saputri & Puspitasari, 2022).

Permasalahan utama yang melatarbelakangi penelitian ini adalah bahwa *digital soothing* menawarkan ketenangan yang cepat, tetapi diduga dapat menggeser kesempatan anak berlatih mengelola emosinya. Studi longitudinal pada 422 orang tua anak usia 3–5 tahun menemukan bahwa penggunaan perangkat untuk menenangkan anak berkaitan dengan reaktivitas emosional yang lebih tinggi pada pengukuran lanjutan, terutama pada anak laki-laki dan anak dengan surgensi temperamental yang tinggi (Radesky et al., 2023). Penelitian pada 315 keluarga di Kanada yang diikuti sejak anak berusia 3,5 sampai 5,5 tahun melaporkan bahwa penggunaan tablet berkaitan dengan lebih banyak ekspresi marah dan frustrasi pada tahun berikutnya, dan sebaliknya (Fitzpatrick et al., 2024). Temuan tersebut bersifat korelasional dan arah hubungannya cenderung timbal balik sehingga tidak dapat dibaca sebagai bukti bahwa perangkat menyebabkan masalah emosi.

Di Indonesia, penelitian tentang pengasuhan dan penggunaan gawai telah dilakukan dari beberapa sisi. Puspitasari et al. (2022) mengidentifikasi kemampuan regulasi emosi orang tua dalam pengasuhan anak usia dini di Yogyakarta. Yuris (2024) meneliti peran regulasi emosi terhadap stres pengasuhan pada orang tua yang anaknya bermasalah dalam penggunaan gawai,

sedangkan Mustikasari et al. (2025) menggambarkan praktik *digital parenting* orang tua muda perkotaan di Makassar yang memakai perangkat layar sentuh dalam pengasuhan sehari-hari. Kajian-kajian ini menunjukkan bahwa kondisi emosional orang tua dan praktik pengasuhan digital saling berkaitan. Namun, fokusnya adalah regulasi emosi orang tua, stres pengasuhan, atau pola penggunaan gawai secara umum, bukan cara orang tua memaknai tindakan memberikan perangkat khusus untuk menenangkan anak.

Tinjauan sistematis dan meta-analisis menegaskan perlunya melihat konteks penggunaan layar, seperti jenis tayangan, isi, penggunaan bersama, dan tujuan penggunaan, dan tidak hanya durasinya (Mallawaarachchi et al., 2024). Pengembangan alat ukur penggunaan perangkat oleh orang tua pada ibu dengan anak usia 2–6 tahun juga menunjukkan bahwa perangkat dapat dipakai untuk mengatur diri orang tua, mengasuh, atau mendisiplinkan anak, dengan kaitan yang berbeda terhadap masalah orang tua dan anak (Lunkenheimer et al., 2023). Dari penelaahan tersebut tampak kesenjangan penelitian. Studi longitudinal yang diuraikan sebelumnya menunjukkan arah dan keterkaitan antara penggunaan perangkat dan emosi anak, sedangkan tinjauan dan pengembangan alat ukur di atas memetakan konteks dan fungsi penggunaan. Bukti yang ditelaah penulis sebagian besar berasal dari studi kuantitatif pada balita dan anak prasekolah yang mengukur frekuensi penggunaan dan hasil perkembangan. Studi-studi tersebut belum banyak menjelaskan bagaimana orang tua sendiri memaknai keputusan memberikan perangkat ketika anak emosional, apa yang mereka rasakan sesudahnya, dan apa yang mereka lakukan sebagai alternatif, khususnya pada anak usia 5–6 tahun dalam keluarga Indonesia dengan beberapa anak kecil. Penelitian ini tidak menyatakan bahwa topik tersebut belum pernah dikaji, tetapi berupaya mengisi kesenjangan itu secara kontekstual dengan mengeksplorasi ambivalensi orang tua antara manfaat menenangkan yang cepat dan kekhawatiran terhadap kesempatan anak belajar mengatur emosi.

Penelitian ini memakai empat konsep sebagai lensa, bukan sebagai hipotesis yang diuji. Pertama, koregulasi memandang regulasi emosi sebagai proses yang dibangun dalam hubungan pengasuh dan anak, juga relasi antarsaudara, sebelum anak mampu mengaturnya sendiri (Paley & Hajal, 2022). Kedua, sosialisasi emosi menekankan bahwa orang tua membentuk perkembangan emosi anak melalui reaksi terhadap emosi anak, pembicaraan tentang emosi, dan pengelolaan emosinya sendiri (Eisenberg et al., 1998). Ketiga, regulasi emosi digital oleh orang tua (*parental digital emotion regulation*), atau *media emotion regulation*, merujuk pada pemberian perangkat untuk meredakan emosi negatif anak (Coyne et al., 2021; Konok et al., 2024). Keempat, mediasi orang tua merujuk pada cara orang tua mengatur, membatasi, dan mendampingi penggunaan media anak (Livingstone & Helsper, 2008).

Fokus penelitian ini adalah persepsi orang tua terhadap *digital soothing* pada anak usia 5–6 tahun, bukan pengaruh perangkat terhadap perkembangan anak. Persepsi tersebut ditelaah melalui enam aspek, yaitu (1) situasi pemberian perangkat, (2) alasan dan manfaat jangka pendek, (3) perangkat sebagai pengalih, bukan penyelesai emosi, (4) respons anak dan dinamika antarsaudara, (5) kekhawatiran dan perasaan orang tua, serta (6) strategi alternatif, aturan, dan pendampingan. Keenam aspek diturunkan dari konsep di atas, yaitu aspek 1 sampai 3 dari regulasi emosi digital, aspek 4 dari koregulasi, aspek 5 dari persepsi orang tua yang menimbang manfaat dan risiko serta sosialisasi emosi, dan aspek 6 dari sosialisasi emosi dan mediasi orang

tua. Ringkasan tema hasil analisis disajikan pada Tabel 1, sedangkan pembedaan jenis penggunaan perangkat dalam data disajikan pada Tabel 2, keduanya pada bagian Hasil dan Pembahasan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap makna yang diberikan seorang ibu atas tindakan memberikan perangkat digital untuk menenangkan anak usia 5–6 tahun dalam keluarga Indonesia dengan beberapa anak kecil. Berbeda dari kajian terdahulu yang berfokus pada frekuensi penggunaan, regulasi emosi atau stres orang tua, dan pola penggunaan gawai secara umum, penelitian ini memakai studi kasus tunggal untuk menelaah situasi pemberian perangkat, alasan dan manfaat jangka pendek, respons anak, kekhawatiran, serta strategi pendampingan dari sudut pandang ibu sendiri. Kontribusi yang diharapkan berupa gambaran awal yang mendalam tentang ambivalensi orang tua antara manfaat menenangkan yang cepat dan kekhawatiran terhadap kesempatan anak belajar mengatur emosi, yang dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan tanpa dimaksudkan untuk digeneralisasi.

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi persepsi seorang ibu terhadap penggunaan *digital soothing* pada anak usia 5–6 tahun. Pertanyaan penelitiannya adalah bagaimana seorang ibu mempersepsikan penggunaan *digital soothing* pada anak usia 5–6 tahun ditinjau dari keenam aspek tersebut. Hasilnya diharapkan memberi gambaran awal yang mendalam sebagai bahan refleksi bagi orang tua dan pendidik PAUD dalam mendampingi anak mengelola emosi melalui interaksi langsung sekaligus menggunakan teknologi secara proporsional.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan memahami makna, alasan, dan pengalaman orang tua dalam memberikan perangkat digital untuk menenangkan anak, bukan menguji hubungan antarvariabel secara statistik (Waruwu, 2024). Jenis penelitiannya deskriptif-eksploratif dengan strategi studi kasus tunggal terikat. Studi kasus dipilih karena memungkinkan penelaahan mendalam terhadap fenomena kontemporer dalam konteks kehidupan nyata (Yin, 2018). Kasus dibatasi pada pengalaman seorang ibu dalam satu keluarga dengan tiga anak kecil, dengan satu anak berusia 6 tahun sebagai rujukan, selama periode Oktober 2026. Kasus tunggal dimaksudkan untuk memperoleh gambaran awal yang mendalam, bukan untuk generalisasi statistik, sehingga hasilnya dimaknai melalui transferabilitas dan generalisasi analitis, bukan sebagai wakil persepsi orang tua pada umumnya.

Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Oktober 2026 di TK Bina Taruna, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, dan lokasi wawancara berada di sekolah tersebut. Subjek penelitian adalah satu orang tua, yaitu seorang ibu berusia 35 tahun yang memiliki tiga anak kecil, salah satunya berusia 6 tahun yang menjadi rujukan wawancara. Partisipan dipilih secara purposif berdasarkan dua kriteria, yaitu (1) memiliki anak usia 5–6 tahun dan (2) pernah memberikan perangkat digital ketika anak menangis, marah, atau sulit ditenangkan. Satu partisipan dilibatkan karena penelitian ini merupakan eksplorasi awal yang menekankan kedalaman pengalaman dalam satu keluarga dengan beberapa anak kecil, kondisi yang memunculkan dinamika antarsaudara. Rekrutmen dilakukan melalui pemilihan yang dibantu oleh kepala sekolah.

Data dikumpulkan melalui wawancara dengan pertanyaan terbuka yang dituangkan dalam lembar pertanyaan penelitian. Petunjuk pengisian meminta partisipan menjawab berdasarkan pengalaman mengasuh sehari-hari, menjawab dengan jujur karena tidak ada jawaban benar atau salah, dan memberi contoh kejadian jika memungkinkan. Peneliti bertemu secara tatap muka dengan partisipan untuk menjelaskan tujuan penelitian dan prosedur pengisian pertanyaan. Selanjutnya, partisipan mengisi lembar pertanyaan terbuka secara langsung dan memberikan jawaban tertulis berdasarkan pengalaman dan persepsinya mengenai penggunaan perangkat digital untuk menenangkan anak. Prosedur ini memungkinkan partisipan menyampaikan pengalaman pengasuhan sesuai dengan pemahamannya terhadap pertanyaan penelitian dan berlangsung sekitar 30–45 menit. Jawaban atas 17 pertanyaan terbuka tersebut dianalisis secara tematik.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran partisipan dan hasil berdasarkan aspek penelitian

Data penelitian berasal dari satu ibu (IA, 35 tahun; dikodekan P1) yang memiliki tiga anak kecil, dan anak yang menjadi rujukan wawancara berusia 6 tahun. Jawaban atas 17 pertanyaan terbuka dianalisis secara tematik dan menghasilkan enam tema yang diringkas pada Tabel 1. Karena hanya satu partisipan yang terlibat, tema-tema ini menggambarkan pengalaman satu keluarga, bukan pola yang berlaku umum.

Tabel 1. Ringkasan Tema Hasil Analisis Tematik

Tema	Ringkasan Temuan	Contoh Kutipan	Interpretasi Kutipan
Situasi pemberian perangkat	Perangkat diberikan saat orang tua mengerjakan pekerjaan rumah, ada acara penting, atau anak sangat rewel dan sulit dialihkan; kadang saat anak bosan. Anak juga mengambil ponsel sendiri ketika berselisih dengan saudara.	“ada acara penting yang mengharuskan saya fokus” (P1, butir 2); “biasanya anak akan mengambil HP” (P1, butir 4)	Pemberian dipicu tuntutan tugas ibu dan emosi anak (regulasi emosi digital oleh orang tua); inisiatif anak dipisahkan.
Alasan dan manfaat jangka pendek	Perhatian anak teralih, tangis berhenti, suasana rumah kondusif, dan ibu memperoleh waktu menyelesaikan pekerjaan.	“anak menjadi lebih tenang dan perhatiannya teralihkan dari hal yang membuatnya marah atau menangis” (P1, butir 3)	Perangkat berfungsi ganda: meredakan emosi anak dan membebaskan perhatian ibu.
Perangkat sebagai pengalih, bukan penyelesai emosi	Ibu menyadari anak tampak tenang karena teralih, belum tentu emosinya selesai, dan penyebab emosi tetap perlu dibicarakan.	“lebih kepada menenangkan anak dalam jangka pendek, bukan menyelesaikan penyebab anak marah atau menangis” (P1, butir 5)	Ibu membedakan ketenangan sesaat dari proses belajar mengelola emosi, sejalan dengan konsep koregulasi.

Tema	Ringkasan Temuan	Contoh Kutipan	Interpretasi Kutipan
Respons anak dan dinamika antarsaudara	Saudara ikut ingin melihat sehingga harus bergantian; saat perangkat diambil, anak marah, kecewa, berebut, atau melampiaskan pada saudara. Anak mulai meminta perangkat sendiri. Tanpa perangkat, tangis dapat lebih lama.	"Anak seperti belum siap ketika aktivitas dengan HP dihentikan" (P1, butir 7)	Respons anak adalah persepsi ibu; dinamika saudara dibaca melalui koregulasi tingkat keluarga.
Kekhawatiran dan perasaan ibu	Khawatir anak ketergantungan, perangkat menjadi "senjata" saat tantrum, dan anak belajar bahwa emosi negatif diatasi dengan ponsel. Ibu merasa terbantu sekaligus tidak nyaman.	"terkadang merasa tidak nyaman" (P1, butir 12); "Saya khawatir anak menjadi ketergantungan terhadap HP" (P1, butir 6)	Ambivalensi: perangkat dinilai kompromi situasional. "Ketergantungan" adalah istilah partisipan, bukan diagnosis; kekhawatiran adalah persepsi, bukan bukti dampak.
Strategi alternatif, aturan, dan pendampingan	Menunggu anak reda lalu berbicara; mengalihkan ke menggambar, mewarnai, atau bermain; memberi batasan sejak awal; memberi contoh; memilih konten sesuai usia; menilai perhatian orang tua sebagai kebutuhan utama anak.	"bukan pengganti perhatian orang tua" (P1, butir 15); "untuk menenangkan diri tidak harus selalu menggunakan HP" (P1, butir 8)	Praktik mencerminkan sosialisasi emosi dan mediasi orang tua; pandangan ideal dipisahkan dari praktik.

Situasi dan alasan pemberian perangkat digital

Partisipan menyatakan bahwa anaknya pernah menggunakan ponsel ketika menangis, marah, atau rewel, tetapi ia tidak selalu langsung menuruti permintaan anak karena khawatir ponsel menjadi cara utama untuk mendapatkan ketenangan. Ponsel biasanya diberikan ketika ia mengerjakan pekerjaan rumah, ada acara penting, atau anak sangat rewel dan sulit dialihkan, dan kadang ketika anak bosan, meskipun ia berusaha memilih situasi dan memperhatikan durasi. Pada keluarga dengan tiga anak kecil, perselisihan antarsaudara yang membuat salah satu anak menangis atau marah sering diikuti dengan anak tersebut mengambil ponsel ketika ibu sibuk. Alasan utamanya adalah perhatian anak teralih sehingga tangis berhenti, sedangkan sekadar menyuruh anak berhenti marah terkadang membuat emosinya "semakin menjadi-jadi". Manfaat yang dirasakan adalah anak lebih tenang, suasana rumah kondusif, dan ibu memperoleh waktu untuk menyelesaikan pekerjaan. Dengan demikian, ponsel berfungsi ganda, yakni meredakan emosi anak sekaligus membebaskan perhatian ibu.

Pola ini sejalan dengan temuan bahwa orang tua yang merasa kurang memiliki kendali dan lebih frustrasi terhadap perilaku anak cenderung memakai perangkat bergerak untuk menenangkan anak (Radesky et al., 2016; Wolfers, 2021). Studi longitudinal Konok et al. (2024) menunjukkan hubungan timbal balik, yakni anak dengan kecenderungan marah yang lebih tinggi mendorong orang tua lebih sering memakai perangkat digital, sedangkan penggunaan tersebut pada pengukuran awal berkaitan dengan kemarahan yang lebih tinggi dan *effortful control* yang lebih rendah setahun kemudian. Penelitian ini tidak dapat menguji hubungan sebab-akibat, tetapi pengalaman partisipan ketika nasihat tidak meredakan amarah anak menggambarkan situasi yang dapat menjadi bagian dari siklus tersebut. Di Indonesia, Tulya et al. (2025) menggambarkan bahwa tantrum anak balita semakin sering ditangani dengan gawai, terutama pada keluarga yang menghadapi tekanan pekerjaan dan keterbatasan waktu pengasuhan, sedangkan Novitasari dan Novitasari (2023) menunjukkan bahwa persepsi orang tua di Bantul terhadap gawai dilatarbelakangi oleh dampak positif dan negatif yang mereka alami.

Secara analitis, situasi pemberian ponsel mencakup tuntutan tugas ibu, yaitu pekerjaan rumah dan acara penting (butir 2), kondisi emosi anak, yaitu sangat rewel dan sulit dialihkan (butir 2), dan konteks keluarga, yaitu perselisihan antarsaudara saat ibu sibuk (butir 4). Pemberian oleh ibu dibedakan dari inisiatif anak dan penggunaan karena bosan. Contoh kejadian yang diceritakan partisipan justru berupa anak yang mengambil ponsel sendiri, yaitu "biasanya anak akan mengambil HP" (butir 4), sehingga batas antara memberikan dan membiarkan perlu dibaca dengan hati-hati. Pembedaan jenis penggunaan tersebut diringkas pada Tabel 2.

Tabel 2. Pembedaan Jenis Penggunaan Perangkat dalam Data

Jenis penggunaan	Contoh dalam data	Perlakuan dalam analisis
Pemberian oleh ibu untuk meredakan emosi (*digital soothing*)	Ibu memberi ponsel saat anak menangis, marah, atau sangat rewel dan sulit dialihkan, ketika ibu mengerjakan pekerjaan rumah atau ada acara penting (butir 1, 2).	Fokus utama penelitian; dianalisis pada tiga tema pertama.
Inisiatif anak	Anak mengambil ponsel setelah berselisih dengan saudara saat ibu sibuk (butir 4); anak kadang meminta ponsel ketika menangis atau marah (butir 13).	Dibaca sebagai respons anak menurut laporan ibu; tidak disebut *digital soothing* oleh ibu.
Hiburan atau kebosanan	Ponsel kadang diberikan ketika anak bosan (butir 2).	Dibaca sebagai konteks pembanding; tidak dihitung sebagai *digital soothing*.

Perangkat sebagai pengalih, bukan penyelesai emosi

Salah satu temuan yang menonjol adalah kesadaran partisipan bahwa ketenangan yang tampak belum tentu berarti emosi anak selesai. Ia menyatakan bahwa ponsel hanya membantu menenangkan sementara dan tidak berarti anak sudah belajar mengelola emosinya sendiri, bahwa manfaatnya lebih kepada menenangkan anak dalam jangka pendek, bukan menyelesaikan penyebab anak marah atau menangis, dan bahwa ponsel lebih seperti mengalihkan perhatian anak sementara daripada membantu anak memahami emosinya. Karena itu, setelah anak tenang, ia merasa tetap perlu berbicara dengan anak tentang penyebab emosinya.

Pemaknaan ini selaras dengan argumen dalam literatur bahwa penggunaan perangkat untuk menenangkan anak dapat mengurangi kesempatan mengajarkan strategi regulasi emosi dan koping yang adaptif. Fitzpatrick et al. (2024) menunjukkan hubungan timbal balik antara penggunaan tablet dan kemarahan anak, dan para penulisnya menjelaskan bahwa penggunaan layar sebagai strategi menenangkan dapat menjadi aktivitas individual sehingga memberikan lebih sedikit kesempatan bagi anak untuk belajar dan mempraktikkan regulasi emosi melalui interaksi dengan orang tua. Radesky et al. (2023) dan Konok et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan perangkat untuk menenangkan anak usia 3–5 tahun berkaitan dengan peningkatan reaktivitas emosional dari waktu ke waktu, terutama pada anak laki-laki, dan menyimpulkan bahwa praktik ini dapat menggeser kesempatan anak mengembangkan strategi regulasi diri yang mandiri. Coyne et al. (2021) juga menyarankan agar orang tua tidak menjadikan media sebagai cara utama meregulasi emosi anak. Pemahaman partisipan bahwa ponsel bukan cara utama menunjukkan kesadaran yang sejalan dengan temuan-temuan tersebut.

Secara konseptual, pengalihan perhatian sesaat, pemahaman emosi, keterampilan regulasi, dan regulasi mandiri tidak sama. Pengalihan dapat meredakan ekspresi emosi tanpa melatih ketiga hal lainnya. Penelitian ini hanya melaporkan bahwa partisipan membedakan ketenangan yang tampak dari emosi yang selesai (butir 5 dan 11). Karena data berupa laporan ibu tanpa observasi anak, kemampuan regulasi emosi anak tidak disimpulkan.

Respons anak, dinamika antarsaudara, dan asosiasi ponsel dengan ketenangan

Setelah ponsel diberikan, anak yang tadinya menangis menjadi tenang dan senang, tetapi saudara lain ingin ikut melihat sehingga harus bergantian, dan ketika ponsel diambil kembali terkadang muncul masalah baru, seperti anak kembali marah atau berebut ponsel. Saat perangkat dihentikan, anak marah, kecewa, atau meminta ponsel kembali, dan kemarahan itu kadang dilampiaskan kepada saudara atau orang lain. Partisipan menilai bahwa anak seperti belum siap ketika aktivitas dengan ponsel dihentikan. Partisipan juga mengamati bahwa terkadang anak sendiri yang meminta ponsel ketika menangis atau marah, seolah sudah mengetahui bahwa ponsel akan mengalihkan perhatiannya dan membuatnya senang. Sebaliknya, bila ponsel tidak diberikan, tangis anak biasanya lebih lama dan emosinya terkadang makin kuat, sehingga dibutuhkan waktu dan kesabaran yang lebih banyak.

Penggunaan media digital untuk mengelola emosi anak perlu dipahami dalam konteks hubungan dan pola pengasuhan keluarga (Lunkenheimer et al., 2023). Snyder et al. (2025) menjelaskan bahwa penggunaan media untuk regulasi emosi anak berkaitan dengan konteks keluarga, termasuk respons ibu terhadap ekspresi emosi anak dan kualitas hubungan ibu dan anak. Perspektif tersebut memberikan landasan untuk memahami pengalaman partisipan ketika anak menunjukkan reaksi emosional setelah penggunaan ponsel dihentikan maupun ketika anak meminta perangkat secara mandiri. Dengan demikian, perilaku anak terhadap perangkat digital tidak hanya dapat dipahami sebagai respons individual, tetapi juga perlu dikaji dalam kaitannya dengan interaksi emosional dan praktik pengasuhan yang berlangsung di lingkungan keluarga.

Respons anak, yaitu marah, kecewa, berebut, atau meminta ponsel, adalah pengalaman yang dilaporkan partisipan dan ditulis dengan istilah netral. Karena gejala klinis dan pola penggunaan tidak diukur, label “kecanduan” atau “ketergantungan” tidak dipakai sebagai

diagnosis. Permintaan ponsel oleh anak (butir 13) dibaca sebagai asosiasi ponsel dengan ketenangan menurut partisipan.

Kekhawatiran dan perasaan ibu

Ibu khawatir anak menjadi ketergantungan, menjadikan ponsel senjata ketika tantrum, dan belajar bahwa cara untuk merasa lebih baik adalah dengan meminta ponsel. Ia juga takut anak sulit mengendalikan emosinya tanpa bantuan ponsel dan khawatir anak menganggap ponsel sebagai cara utama mengatasi perasaannya. Secara emosional, ia merasa terbantu karena suasana menjadi tenang, tetapi juga merasa khawatir dan terkadang tidak nyaman karena menyadari bahwa seharusnya ia membantu anak belajar mengelola emosi, bukan hanya membuat anak berhenti menangis. Perasaan ini menunjukkan bahwa pemberian ponsel tampak sebagai kompromi situasional, bukan pilihan yang dinilai ideal.

Ambivalensi tersebut sejalan dengan temuan Radesky et al. (2016) bahwa orang tua menggambarkan manfaat fungsional perangkat sekaligus kekhawatiran terhadap dampaknya. Kekhawatiran partisipan juga memiliki dasar dalam studi yang menelaah kaitan waktu layar atau penggunaan ponsel pintar dengan regulasi emosi anak (Cerniglia et al., 2021; Rachmat et al., 2021), dengan percakapan orang tua dan anak (Brushe et al., 2024), serta dengan interaksi ibu dan anak dan perkembangan sosial-emosional (Rahmawati & Latifah, 2020). Penggunaan gawai dan pengawasan orang tua juga dikaji dalam kaitannya dengan empati anak (Pradevi, 2020; Nurafifah et al., 2023). Namun, sebagian besar studi tersebut bersifat kuantitatif, sedangkan penelitian ini hanya menangkap persepsi ibu sehingga tidak dapat menyimpulkan dampak pada anak.

Kekhawatiran tersebut adalah persepsi partisipan, bukan bukti ketergantungan. Kata "ketergantungan" adalah istilah partisipan sendiri (butir 6) dan dibaca sebagai bagian dari ambivalensi antara manfaat yang cepat dan kekhawatiran. Pengalaman satu ibu ini tidak digeneralisasi kepada semua orang tua.

Strategi alternatif, aturan, dan pendampingan orang tua

Ibu tidak hanya memberikan ponsel. Ia tidak langsung memaksa anak berbicara saat emosinya tinggi, tetapi membiarkan anak menangis atau marah sampai mulai reda sambil tetap mengawasi, lalu mengajak berbicara dan menanyakan penyebabnya. Ia juga mengalihkan anak ke menggambar, mewarnai, atau bermain bersama saudara agar anak belajar bahwa untuk menenangkan diri tidak harus selalu menggunakan ponsel. Ibu berusaha menerapkan aturan kapan anak boleh dan harus berhenti memakai ponsel serta menjelaskan dampak bermain terlalu lama, dan ia menyadari bahwa aturan tidak selalu mudah diterapkan karena anak menolak atau meminta lagi. Setelah belajar dari reaksi anak saat ponsel diambil, ia kini memberi batasan sejak awal, misalnya menyampaikan bahwa ponsel dipakai sebentar lalu diikuti kegiatan lain. Menurutnya, jika ponsel dipakai saat emosi negatif, sebaiknya hanya sebagai pengalih sementara dengan konten yang sesuai usia, diambil kembali setelah anak tenang, lalu orang tua mengajak anak membicarakan perasaannya. Yang paling dibutuhkan anak adalah perhatian dan pendampingan orang tua, sedangkan ponsel bukan pengganti perhatian orang tua. Agar anak tidak bergantung, orang tua perlu konsisten memberi batasan, memberi contoh mengelola emosi, mendengarkan anak, dan menyediakan alternatif seperti bermain, menggambar, membaca, atau aktivitas bersama.

Strategi dibedakan menjadi dua kelompok. Yang benar-benar dilakukan adalah menunggu anak reda sambil mengawasi lalu mengajak berbicara, mengalihkan anak ke menggambar, mewarnai, atau bermain, menerapkan aturan dengan penjelasan dampaknya, dan memberi batasan sejak awal (butir 7–9 dan 14), misalnya "Saya membiarkan anak menangis atau marah sampai emosinya mulai reda, tetapi tetap saya awasi" (P1, butir 8). Yang dipandang ideal, dan belum tentu praktik yang teramati, adalah ponsel hanya sebagai pengalihan sementara dengan konten sesuai usia, memberi contoh dengan tidak terus-menerus memakai ponsel di depan anak, serta alternatif seperti membaca buku (butir 9, 10, dan 17), misalnya "sebaiknya hanya sebagai pengalihan sementara dan bukan sebagai cara utama untuk mengatasi kemarahan atau kesedihan anak" (P1, butir 10).

Langkah ibu menunggu hingga anak lebih tenang sebelum mengajak berbicara mengenai perasaannya selaras dengan prinsip pendampingan dan sosialisasi emosi. Bertie et al. (2021) menjelaskan bahwa kemampuan orang tua dalam meregulasi emosinya berkaitan dengan cara mereka merespons ekspresi emosi negatif anak. Sejalan dengan hal tersebut, Havighurst et al. (2022) menunjukkan bahwa pendampingan orang tua dalam memahami dan merespons emosi anak, disertai kemampuan orang tua mengelola emosinya sendiri, merupakan bagian penting dalam mendukung perkembangan kompetensi emosional anak.

Peran orang tua dalam membantu anak usia 4–6 tahun mengenali dan mengelola emosi negatif juga ditekankan dalam kajian kualitatif (Efrideanti et al., 2025) dan dalam penelitian di Yogyakarta mengenai peran orang tua pada regulasi emosi anak usia 5–6 tahun (Saputri & Puspitasari, 2022). Pemilihan konten sesuai usia dan penekanan pada contoh orang tua, seperti tidak terus-menerus memakai ponsel di depan anak, sejalan dengan temuan bahwa konteks penggunaan layar, seperti isi tayangan, tujuan penggunaan, dan penggunaan layar oleh pengasuh, berkaitan dengan hasil perkembangan anak (Mallawaarachchi et al., 2024), serta dengan pentingnya mediasi orang tua (Pyne et al., 2025; Swider-Cios et al., 2023). Tulya et al. (2025) menyimpulkan bahwa pola asuh yang memadukan kehangatan, konsistensi, dan batas yang tegas lebih mendukung pengelolaan emosi anak tanpa ketergantungan digital, dan konsistensi inilah yang ditekankan partisipan. Di sisi lain, Yuris (2024) menunjukkan bahwa regulasi emosi dan stres pengasuhan orang tua perlu diperhatikan pada keluarga dengan masalah penggunaan gawai, sehingga dukungan bagi orang tua yang mengasuh beberapa anak kecil sekaligus menjadi penting.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi persepsi seorang ibu terhadap penggunaan *digital soothing* pada anak usia 5–6 tahun. Partisipan memaknai *digital soothing* sebagai bantuan praktis yang ia berikan terutama ketika sedang sibuk atau ketika anak sangat rewel. Menurutnya, ponsel meredakan emosi anak dengan cepat dan menciptakan suasana yang lebih kondusif, tetapi hanya sebagai pengalih perhatian sementara yang tidak menyelesaikan penyebab emosi. Partisipan melaporkan bahwa anak marah atau berebut ketika ponsel diambil dan mulai meminta ponsel sendiri, sehingga ia merasa terbantu sekaligus khawatir dan terkadang tidak nyaman. Ia berupaya menyeimbangkannya dengan menunggu anak reda, berbicara tentang perasaan, mengalihkan anak ke kegiatan lain, dan memberi batasan sejak awal, sedangkan memberi contoh

pengelolaan emosi dan mendengarkan anak ia pandang sebagai hal yang ideal dilakukan orang tua. Secara teoretis, temuan ini memperlihatkan bahwa persepsi ibu dapat dibaca melalui konsep regulasi emosi digital, koregulasi, sosialisasi emosi, dan mediasi orang tua yang dipakai sebagai lensa.

Secara praktis, temuan ini dapat menjadi bahan refleksi awal bagi orang tua dan pendidik PAUD. Pengalaman partisipan menunjukkan perlunya menyiapkan cara menenangkan anak selain perangkat dan menindaklanjuti ketenangan anak dengan percakapan tentang perasaannya, seperti mengajak anak menamai perasaan dan membicarakan penyebabnya setelah ia tenang. Program parenting di PAUD dapat membantu orang tua menyiapkan alternatif nondigital dan mengelola situasi ketika mengasuh beberapa anak kecil sekaligus. Penelitian ini memiliki tiga keterbatasan. Pertama, data berasal dari satu orang tua (ibu) sehingga variasi pengalaman keluarga lain, termasuk ayah, belum tergambarkan dan temuan tidak dapat digeneralisasi. Kedua, data berupa laporan diri melalui lembar pertanyaan tanpa observasi langsung terhadap interaksi orang tua dan anak, sehingga respons anak yang dilaporkan merupakan persepsi ibu dan laporan tersebut rentan terhadap bias ingatan serta keinginan memberi jawaban yang dianggap baik. Ketiga, desain kualitatif deskriptif tidak ditujukan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara *digital soothing* dan regulasi emosi anak. Temuan hanya dapat ditransfer secara hati-hati ke konteks serupa, dan implikasinya bersifat awal karena data hanya berasal dari satu partisipan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak orang tua, termasuk ayah, serta guru PAUD sebagai sumber data pembanding, dan menambahkan observasi langsung terhadap interaksi orang tua dan anak. Penelitian kuantitatif atau longitudinal juga diperlukan untuk menguji hubungan antara intensitas *digital soothing* dan kemampuan regulasi emosi anak usia dini.

Pengakuan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada orang tua yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Referensi

Bertie, L.-A., Johnston, K., & Lill, S. (2021). Parental emotion socialisation of young children and the mediating role of emotion regulation. *Australian Journal of Psychology, 73*(3), 293–305. https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1884001

Brauchli, V., Sticca, F., Edelsbrunner, P., von Wyl, A., & Lannen, P. (2024). Are screen media the new pacifiers? The role of parenting stress and parental attitudes for children's screen time in early childhood. *Computers in Human Behavior, 152*, Article 108057. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108057

Brushe, M. E., Haag, D. G., Melhuish, E. C., Reilly, S., & Gregory, T. (2024). Screen time and parent-child talk when children are aged 12 to 36 months. *JAMA Pediatrics, 178*(4), 369–375. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.6790

Cerniglia, L., Cimino, S., & Ammaniti, M. (2021). What are the effects of screen time on emotion regulation and academic achievements? A three-wave longitudinal study on children from 4 to 8 years of age. *Journal of Early Childhood Research, 19*(2), 145–160. https://doi.org/10.1177/1476718X20969846

Coyne, S. M., Shawcroft, J., Gale, M., Gentile, D. A., Etherington, J. T., Holmgren, H., & Stockdale, L. (2021). Tantrums, toddlers and technology: Temperament, media emotion regulation, and problematic media use in early childhood. *Computers in Human Behavior, 120*, Article 106762. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106762

Dwinadia, R., & Boediman, L. M. (2021). Parental self-efficacy dan regulasi emosi anak prasekolah: Dukungan sosial orang tua dapatkah memperkuat? *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan, 14*(2), 1–34. https://doi.org/10.24912/provitae.v14i2.13412

Efrideanti, T., Vitaloka, W., & Zaki, A. (2025). The role of parents in managing negative emotions in early childhood. *Journal of Islamic Education Students, 5*(1), 124–134. https://doi.org/10.31958/jies.v5i1.14940

Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry, 9*(4), 241–273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1

Fitzpatrick, C., Pan, P. M., Lemieux, A., Harvey, E., Rocha, F. de A., & Garon-Carrier, G. (2024). Early childhood tablet use and outbursts of anger. *JAMA Pediatrics, 178*(10), 1035. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2511

Gennis, H. G., Bucsea, O., Badovinac, S. D., Costa, S., McMurtry, C. M., Flora, D. B., & Pillai Riddell, R. (2022). Child distress expression and regulation behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Children, 9*(2), Article 174. https://doi.org/10.3390/children9020174

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Havighurst, S. S., Kehoe, C. E., Harley, A. E., Radovini, A., & Thomas, R. (2022). A randomized controlled trial of an emotion socialization parenting program and its impact on parenting, children's behavior and parent and child stress cortisol: Tuning in to Toddlers. *Behaviour Research and Therapy, 149*, Article 104016. https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.104016

Khairati, Z., Agustan, Rahmah, H., Hildawati, Rohmah, L., & Qadafi, M. (2026). Screen-based emotion regulation in early childhood parenting: A systematic literature review and bibliometric analysis. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini, 11*(1), 167–182. https://doi.org/10.14421/jga.2026.111-12

Konok, V., Binet, M.-A., 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

Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 52*(4), 581–599. https://doi.org/10.1080/08838150802437396

Lunkenheimer, E., Dunning, E. D., Diercks, C. M., & Kelm, M. R. (2023). Parental regulation of parent and child screen-based device use. *International Journal of Behavioral Development, 47*(5), 410–422. https://doi.org/10.1177/01650254231179978

Mallawaarachchi, S., Burley, J., Mavilidi, M., Howard, S. J., Straker, L., Kervin, L., Staton, S., Hayes, N., Machell, A., Torjinski, M., Brady, B., Thomas, G., Horwood, S., White, S. L. J., Zabatiero, J., Rivera, C., & Cliff, D. (2024). Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics, 178*(10), 1017. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2620

Mustikasari, M., Syukur, M., Najamuddin, Kamaruddin, S. A., & Asrifan, A. (2025). Digital parenting in the urban millennial era: Social change in young parents' child-rearing practices using mobile touch screen devices in Makassar, Indonesia. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies, 7*(5), 47–58. https://www.al-kindipublisher.com/index.php/jhsss/article/view/9613

Novitasari, N., & Novitasari, K. (2023). Persepsi orang tua terhadap penggunaan gadget pada anak usia dini di Pedukuhan Glondong Kabupaten Bantul. *Jurnal Pelita PAUD, 8*(1), 175–182. https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v8i1.3571

Nurafifah, L., Hayati, T., & Hidayat, H. (2023). Hubungan penggunaan gadget dengan kemampuan berempati anak. *Jurnal Pendidikan Anak, 12*(2), 162–175. https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa/article/view/46932

Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing emotion regulation and coregulation as family-level phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review, 25*(1), 19–43. https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4

Pradevi, A. P. (2020). Hubungan pengawasan orang tua dalam penggunaan gadget dengan kemampuan empati anak. *Jurnal Pendidikan Anak, 9*(1), 49–56. https://doi.org/10.21831/jpa.v9i1.31402

Puspitasari, I., Maharani, E. A., & Tarmuji, A. (2022). Identifikasi kemampuan regulasi emosi dalam pengasuhan anak usia dini di Yogyakarta. *Aulad: Journal on Early Childhood, 5*(3), 393–400. https://doi.org/10.31004/aulad.v5i3.398

Pyne, B., Asmara, O., & Morawska, A. (2025). The impact of modifiable parenting factors on the screen use of children five years or younger: A systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review, 28*(2), 458–490. https://doi.org/10.1007/s10567-025-00523-9

Rachmat, I. F., Hartati, S., & Erdawati. (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

Radesky, J. S., Kaciroti, N., Weeks, H. M., Schaller, A., & Miller, A. L. (2023). Longitudinal associations between use of mobile devices for calming and emotional reactivity and executive functioning in children aged 3 to 5 years. *JAMA Pediatrics, 177*(1), 62. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4793

Radesky, J. S., Peacock-Chambers, E., Zuckerman, B., & Silverstein, M. (2016). Use of mobile technology to calm upset children: Associations with social-emotional development. *JAMA Pediatrics, 170*(4), 397. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.4260

Rahmawati, M., & Latifah, M. (2020). Penggunaan gawai, interaksi ibu-anak, dan perkembangan sosial-emosional anak prasekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 13*(1), 75–86. https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.75

Saputri, A. A., & Puspitasari, I. (2022). Peran orangtua dalam perkembangan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun di TK ABA Tegalsari, Bantul. *JIPSI, 4*(1), 35–44. https://doi.org/10.37278/jipsi.v4i1.496

Snyder, A. L., Taylor, L. B., & Cingel, D. P. (2025). The family context and the use of media for emotion regulation during early childhood: Testing the tripartite model of children's emotion regulation and adjustment. *Journal of Child and Family Studies, 34*(2), 328–339. https://doi.org/10.1007/s10826-024-03005-8

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*, Article 101319. https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2023.101319

Tulya, W. M., Sejahtera, A. S., Lestari, T. E. C., & Putri, M. J. W. (2025). Gadget, gaya pengasuhan, dan tantrum pada anak. *Jurnal EMPATI, 14*(6), 565–580. https://doi.org/10.14710/empati.2025.53852

Waruwu, M. (2024). Pendekatan penelitian kualitatif: Konsep, prosedur, kelebihan dan peran di bidang pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, 5*(2), 198–211. https://doi.org/10.59698/afeksi.v5i2.236

Wolfers, L. N. (2021). Parental mobile media use for coping with stress: A focus groups study. *Human Behavior and Emerging Technologies, 3*(2), 304–315. https://doi.org/10.1002/hbe2.252

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.

Yuris, T. (2024). Peran regulasi emosi terhadap stres pengasuhan orang tua anak kecanduan gadget. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini, 10*(2). https://journal.um-surabaya.ac.id/Pedagogi/article/view/21355