



Hubungan Paparan Short-Form Video dengan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Dini: Studi Kasus di Keluarga

Denissa Syairahma¹, Nenden Sundari², dan Roby Naufal Arzaq³

^{1,2,3} Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara paparan short-form video dengan kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, melibatkan satu anak perempuan berusia 5–6 tahun (inisial EN) beserta orang tuanya yang bertempat tinggal di Kelurahan Kebon Sirih, Kecamatan Menteng, Jakarta Pusat. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam semi-terstruktur, dan kajian dokumentasi selama dua bulan (Maret–April 2026). Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup tahap reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan member checking. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek menggunakan short-form video selama ± 5 jam per hari dengan frekuensi 5–8 kali akses, jauh melebihi rekomendasi IDAI. Tingginya paparan berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi, ditandai oleh: (1) kesulitan kontrol impuls dalam mengekspresikan keinginan; (2) respons emosional berlebihan berupa melempar benda saat akses dihentikan; dan (3) ketergantungan pada co-regulation orang tua untuk menenangkan diri. Meskipun demikian, anak masih memiliki potensi regulasi emosi dengan dukungan lingkungan yang konsisten. Penelitian merekomendasikan pembatasan durasi screen time, pendampingan aktif orang tua, dan penerapan pola pengasuhan yang terstruktur dalam pengelolaan media digital anak usia dini.

Kata Kunci : Anak Usia Dini; Media Digital; Regulasi Emosi; Short-Form Video

ABSTRACT. This study aims to examine the relationship between short-form video exposure and emotional regulation abilities in early childhood. This study employed a qualitative approach with a case study design, involving one girl aged 5–6 years (initials EN) and her parents residing in Kebon Sirih Village, Menteng District, Central Jakarta. Data were collected through participatory observation, semi-structured in-depth interviews, and documentation review over two months (March–April 2026). Data were analyzed using the Miles and Huberman model, encompassing the stages of reduction, presentation, and conclusion drawing. Data validity was maintained through source triangulation, technical triangulation, and member checking. The findings revealed that the subject used short-form videos for approximately ± 5 hours per day with a frequency of 5–8 accesses, far exceeding the IDAI recommendation. The high level of exposure was associated with low emotional regulation abilities, characterized by: (1) difficulty in impulse control when expressing desires; (2) excessive emotional responses such as throwing objects when access was stopped; and (3) dependence on parental co-regulation to calm down. Nevertheless, the child still demonstrated potential for emotional regulation with consistent environmental support. The study recommends limiting screen time duration, active parental guidance, and implementing structured parenting practices in managing digital media for early childhood.

Keyword : Digital Media; Early Childhood; Emotional Regulation; Short-Form Video

Copyright (c) 2026 Denissa Syairahma dkk.

✉ Corresponding author : Denissa Syairahma

Email Address : nendensundari@upi.edu

Received 25 Mei 2026, Accepted 29 Juni 2026, Published 29 Juni 2026

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital secara signifikan mengubah cara manusia berinteraksi, mengakses informasi, dan menjalani aktivitas keseharian, khususnya bagi anak usia dini (AUD) yang berada pada periode kritis pembentukan aspek sosial-emosional dengan kepekaan tinggi terhadap rangsangan lingkungan, sehingga berdampak pada kemampuan membangun interaksi sosial dan mengelola emosi [1]. Generasi yang lahir dan berkembang pada era digital, disebut digital native yang sejak kecil telah akrab dengan berbagai perangkat teknologi, sebagaimana dikonfirmasi oleh berbagai temuan penelitian. Salah satu fenomena menonjol dalam ekosistem digital adalah popularitas *short-form video* (SFV) melalui platform seperti *TikTok*, *Instagram Reels*, dan *YouTube Shorts*, yang berkarakteristik durasi singkat, tampilan dinamis, serta fitur *infinite scrolling* dan *algoritma personalisasi* yang dirancang mempertahankan perhatian pengguna dalam waktu lama. Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya eksposur anak usia dini terhadap konten audio-visual digital, yang berpotensi memengaruhi berbagai dimensi tumbuh kembang mereka, termasuk dimensi sosial-emosional [2].

Pemanfaatan teknologi digital yang tepat sasaran sejatinya dapat mendukung anak usia dini dalam mengenali potensi diri, mengembangkan minat, serta membangun keterampilan hidup [3]. Namun, pesatnya transformasi digital menuntut kewaspadaan dan peran aktif orang tua dalam menetapkan aturan serta melakukan pengawasan konsisten [4], mengingat anak di bawah dua tahun disarankan tidak menggunakan perangkat digital kecuali tayangan interaktif dengan pendampingan orang tua, sementara anak usia 2–6 tahun disarankan memiliki screen time maksimal satu jam per hari [5]. Oleh sebab itu, keterlibatan aktif orang tua dalam mengawasi dan mendampingi anak saat menggunakan gadget menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan [6].

Namun, tidak semua orang tua mampu menjalankan peran pengawasan secara konsisten, sehingga pola asuh permisif kerap ditemukan dalam konteks penggunaan media digital, di mana orang tua cenderung memberikan akses perangkat digital tanpa batasan waktu maupun konten dengan alasan agar anak tidak rewel [7]. Kondisi ini secara tidak langsung menempatkan *short-form video* sebagai pengasuh digital yang mengisi kekosongan interaksi antara anak dan orang tua, sehingga pola asuh permisif berkorelasi dengan rendahnya kemampuan regulasi diri anak karena anak tidak memperoleh stimulasi untuk belajar menunda keinginan dan mengelola emosi secara adaptif [8]. Oleh karena itu, pola pengasuhan yang diterapkan orang tua menjadi faktor krusial yang turut memengaruhi paparan *short-form video* terhadap perkembangan regulasi emosi anak usia dini.

Short-form video memberikan stimulasi audio-visual tinggi melalui kombinasi gambar bergerak, suara, efek visual, dan alur cerita cepat, yang membuatnya sangat menarik bagi anak namun berpotensi menimbulkan *overstimulasi* serta memengaruhi sistem perhatian dan kontrol pada anak. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi media digital intensitas tinggi berkorelasi dengan menurunnya kemampuan perhatian dan kontrol *inhibisi* anak, terutama dalam mempertahankan fokus dan menyaring distraksi [9],[10], serta dapat menyebabkan kesulitan mengelola emosi ketika stimulus

serupa tidak tersedia [11] Selain itu, penggunaan media digital berlebihan juga dikaitkan dengan meningkatnya kesulitan pengendalian diri dan regulasi perilaku sebagai bagian penting fungsi eksekutif [12]. Kondisi ini krusial dalam konteks perkembangan anak usia dini karena kemampuan perhatian merupakan fondasi penting bagi pembentukan regulasi emosi dan perilaku.

Pada masa anak usia dini, perkembangan berlangsung pesat di berbagai aspek, termasuk sosial-emosional yang sangat dipengaruhi oleh stimulasi lingkungan keluarga, lingkungan pergaulan, konteks belajar, serta tingkat kematangan emosi anak [13]. Salah satu aspek krusial dalam perkembangan ini adalah regulasi emosi, yaitu kapasitas individu dalam memantau, menilai, dan mengubah respons emosional melalui berbagai strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola pengalaman serta ekspresi emosi secara adaptif [14]. Kemampuan ini berkembang sejak usia dini dan berperan penting bagi kesejahteraan psikologis serta kesiapan sosial-belajar anak, karena membantu anak memahami situasi sosial, merespons lingkungan secara adaptif, dan mengontrol perilaku emosionalnya; kemampuan ini juga dipengaruhi oleh interaksi lingkungan dan pola pengasuhan sehingga perlu distimulasi secara optimal sejak dini. Anak dengan regulasi emosi yang baik umumnya lebih mudah menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi lingkungan dan menunjukkan perilaku yang relatif stabil.

Regulasi emosi merupakan aspek krusial dalam perkembangan anak usia dini karena menjadi dasar pembentukan kontrol diri, hubungan sosial, dan kesiapan belajar; anak dengan regulasi emosi matang lebih mampu menghadapi tekanan dan berperilaku adaptif, sementara hambatan regulasi emosi dapat memunculkan perilaku impulsif, kesulitan bersosialisasi, dan gangguan belajar [14], serta berkaitan dengan kesejahteraan psikologis jangka panjang termasuk relasi sosial yang sehat dan pencapaian akademik [15],[16]. Dalam konteks digital saat ini, konsumsi *short-form video* berpotensi memengaruhi perkembangan regulasi emosi anak, karena paparan konten yang cepat, menarik, dan instan dapat memicu *instant gratification* sehingga anak kurang terlatih menunda keinginan dan mengontrol impuls. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media digital berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya kesulitan regulasi emosi seperti mudah marah, frustrasi, dan rendahnya pengendalian diri [9],[12], serta dapat memengaruhi fungsi eksekutif anak, termasuk perhatian dan kontrol perilaku sebagai komponen penting regulasi emosi [10]. Oleh karena itu, tanpa pendampingan yang memadai, penggunaan *short-form video* berisiko berdampak negatif terhadap perkembangan sosial-emosional anak ke depan.

Dengan demikian, penggunaan media digital yang semakin intensif, khususnya *short-form video*, berpotensi menghambat perkembangan regulasi emosi anak usia dini, karena paparan yang bersifat instan dapat mengurangi kesempatan anak melatih kemampuan menunda keinginan dan mengontrol impuls [9]. Dalam perspektif teori *self-regulation*, kemampuan regulasi diri anak belum berkembang optimal pada usia dini sehingga masih sangat bergantung pada stimulasi dan interaksi lingkungan yang terbentuk melalui pembelajaran sosial, observasi, serta penguatan dari lingkungan sekitarnya. Sejalan dengan teori Vygotsky dan tahap *psikososial initiative vs guilt*, anak membutuhkan interaksi sosial nyata untuk mengembangkan inisiatif dan ekspresi diri,

sehingga penggunaan media digital berlebihan yang menggantikan interaksi langsung berpotensi menghambat internalisasi nilai sosial dan regulasi emosi anak [16]. Hal ini diperkuat oleh sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan pada anak usia dini berkorelasi dengan meningkatnya *impulsivitas*, menurunnya kualitas interaksi sosial, serta hambatan dalam mengontrol emosi [7],[17].

Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa penggunaan *gadget*, khususnya *short-form video*, berdampak signifikan terhadap regulasi emosi anak usia dini: anak dengan paparan tinggi cenderung lebih reaktif secara emosional dan terbiasa dengan kepuasan instan yang melemahkan kemampuan menunda keinginan serta mengontrol impuls [9],[12], bahkan menjadikan gadget sebagai alat pengalih emosi yang menghambat strategi regulasi emosi adaptif [10]. Lebih spesifik, Domoff [9] menemukan bahwa penggunaan media digital tanpa pendampingan memadai dapat menghambat kompetensi sosial-emosional dan menyulitkan interaksi sosial anak, sementara Coyne [12] menemukan keterkaitannya dengan meningkatnya masalah regulasi emosi pada anak usia dini. Namun, penelitian terdahulu masih berfokus pada media digital secara umum, sehingga kajian spesifik mengenai hubungan *short-form video* dengan regulasi emosi anak usia dini masih relatif terbatas kesenjangan yang menjadi fokus penelitian ini.

Fenomena ini juga didukung oleh observasi awal yang tidak terstruktur pada satu keluarga di Jalan Kali Pasir pada awal Mei. Hasil pengamatan menunjukkan anak usia dini menghabiskan waktu cukup lama menonton *short-form video*, lebih fokus pada layar dibandingkan berinteraksi dengan keluarga atau teman sebaya, serta menunjukkan reaksi emosional berlebihan seperti mudah marah, menangis saat perangkat diambil, dan kesulitan beralih ke aktivitas lain. Temuan awal ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara intensitas penggunaan *short-form video* dan kemampuan regulasi emosi anak. Meskipun dampak media digital terhadap perkembangan sosial-emosional anak telah banyak dikaji, penelitian umumnya masih berfokus pada *gadget* atau media sosial secara umum, belum secara spesifik menyoroti karakteristik *short-form video* (durasi singkat, *algoritma personalisasi*, *infinite scrolling*) dalam kaitannya dengan regulasi emosi anak, terutama dalam konteks keluarga Indonesia dan pola pendampingan orang tua. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa konsumsi *short-form video* berpotensi memberikan dampak terhadap perkembangan regulasi emosi anak usia dini, terutama apabila digunakan secara berlebihan tanpa pengawasan dari orang dewasa. Meskipun demikian, kajian yang secara khusus menelaah hubungan antara intensitas penggunaan *short-form video* dan kemampuan regulasi emosi pada anak usia dini masih sangat terbatas jumlahnya. Oleh sebab itu, penelitian ini dipandang perlu untuk dilaksanakan guna menghasilkan pemahaman yang lebih kaya mengenai dampak media digital terhadap perkembangan emosional anak, sekaligus menjadi pijakan dalam merancang strategi pengasuhan dan pendidikan yang lebih efektif dan terarah.

Gap dan novelty penelitian ini berangkat dari kajian terhadap pengaruh penggunaan media digital terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Coyne [12] menemukan korelasi antara durasi *screen time* yang tinggi dengan

peningkatan reaktivitas emosional pada anak prasekolah, sementara Domoff [9] mengungkapkan bahwa paparan media digital berlebihan berkaitan dengan menurunnya kemampuan kontrol perilaku dan fungsi eksekutif anak, meskipun kedua penelitian tersebut masih membahas media digital secara generik tanpa mengkhususkan pada karakteristik *short-form video*. Di tingkat nasional, Khoiriyati [18] menemukan dampak penggunaan *TikTok* terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini di Indonesia, namun penelitian tersebut bersifat deskriptif umum tanpa analisis mendalam terhadap mekanisme spesifik regulasi emosi [18]. Senada dengan hal tersebut, Nguyen melalui meta-analisis memberikan dasar empiris bahwa penggunaan *short-form video* berkorelasi negatif dengan kesehatan mental dan fungsi kognitif, meskipun belum berfokus secara khusus pada anak usia 5–6 tahun [19]. Penelitian-penelitian terdahulu tersebut secara umum belum mengkaji karakteristik unik *short-form video* (SFV) seperti kecepatan stimulus, *algoritma personalisasi*, dan *mekanisme infinite scrolling* secara khusus dalam kaitannya dengan regulasi emosi anak, serta belum ada kajian yang mengeksplorasi fenomena ini dalam konteks interaksi keluarga Indonesia, khususnya pola *co-regulation* orang tua.

Berdasarkan analisis terhadap penelitian terdahulu, terdapat tiga kesenjangan utama yang menjadi landasan penelitian ini. Pertama, belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji karakteristik struktural *short-form video* (kecepatan stimulus, repetisi konten, *algoritma personalisasi*, *infinite scrolling*) dalam kaitannya dengan mekanisme regulasi emosi anak usia 5–6 tahun. Kedua, kajian yang ada belum mengeksplorasi fenomena *co-regulation* orang tua dalam konteks penggunaan media digital di Indonesia. Ketiga, pendekatan studi kasus mendalam yang menggabungkan observasi langsung dan wawancara orang tua dalam konteks keluarga Indonesia masih sangat terbatas. Rumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana hubungan antara intensitas penggunaan *short-form video* dengan kemampuan regulasi emosi anak usia dini, dan bagaimana pola *co-regulation* orang tua berperan dalam proses tersebut? Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam hubungan antara intensitas penggunaan *short-form video* dengan kemampuan regulasi emosi anak usia dini dalam konteks keluarga Indonesia, serta mengidentifikasi peran pola pengasuhan orang tua sebagai *co-regulator* dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak.

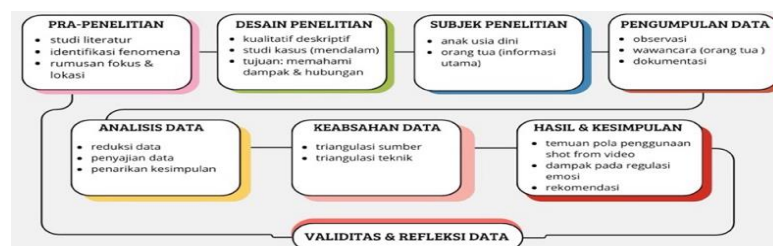
METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kasus untuk mengkaji secara mendalam fenomena penggunaan *short-form video* dan keterkaitannya dengan regulasi emosi anak usia dini dalam lingkungan keluarga, sejalan dengan pandangan bahwa Studi kasus dijalankan secara intensif dan menyeluruh guna menggali fenomena dari berbagai sumber data hingga menghasilkan pemahaman komprehensif [20]. Subjek penelitian adalah satu anak laki-laki berusia 5 tahun 8 bulan (inisial EN) yang tinggal di Kelurahan Kebon Sirih, Kecamatan Menteng, Jakarta Pusat, dengan karakteristik: ayah lulusan SMA berprofesi sebagai driver online, ibu lulusan SMK sebagai ibu rumah tangga, dan status sosial ekonomi menengah; ibu berperan

sebagai informan kunci. Pemilihan satu unit kasus didasarkan pada tujuan memperoleh pemahaman mendalam (*in-depth understanding*), sejalan dengan pendekatan studi kasus yang berorientasi pada *generalisasi analitik*, bukan generalisasi statistik [21]. Penelitian dilaksanakan pada Maret–April 2026, dengan lokasi disebutkan hanya pada tingkat kelurahan/kecamatan untuk menjaga etika penelitian dan kerahasiaan alamat partisipan.

Teknik pengumpulan data diambil melalui peneliti yang bertindak sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang terlibat secara langsung dalam proses pengumpulan data melalui tiga teknik: (1) Observasi partisipatif, dilaksanakan selama 8 sesi (2 kali per minggu selama 4 minggu), dengan durasi tiap sesi ± 90 menit, difokuskan pada durasi pemakaian perangkat digital, respons emosional yang ditunjukkan anak, dan perubahan perilaku ketika penggunaan *gadget* dihentikan; (2) Wawancara mendalam semi-terstruktur kepada orang tua, dilaksanakan sebanyak 3 sesi untuk menggali informasi mengenai pola penggunaan *gadget*, alasan pemberian akses *gadget*, dan perubahan perilaku yang diamati orang tua; dan (3) Studi dokumentasi berupa foto, catatan lapangan, dan tangkapan layar aktivitas digital anak.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman, meliputi reduksi data (melalui pengkodean terbuka dan pengkategorian tema/pola pada transkrip observasi-wawancara), penyajian data (dalam bentuk narasi, matriks temuan, dan tabel ringkasan), serta penarikan kesimpulan. Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan teori regulasi emosi anak usia dini (aspek pengenalan, pengelolaan, dan ekspresi emosi) dan telah divalidasi melalui penilaian ahli oleh dosen pembimbing. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, member checking, serta kecukupan referensial [22]. Pengumpulan data dilakukan dengan menjunjung etika penelitian, termasuk izin orang tua dan perlindungan kerahasiaan identitas partisipan.



Gambar 1. Tahapan penelitian kualitatif studi kasus

Instrumen penelitian ini dikembangkan secara operasional berdasarkan dua variabel utama: paparan penggunaan *short-form video* dan kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Variabel paparan penggunaan *short-form video* diukur melalui durasi dan frekuensi akses (menggambarkan tingkat paparan media harian), jenis konten (hiburan, edukasi, atau tren viral), keterlibatan atensi (terkait kontrol perhatian), serta respons penghentian (reaksi emosional saat akses perangkat dihentikan), sejalan dengan kajian literasi digital yang menekankan bahwa intensitas dan kualitas paparan media memengaruhi perilaku dan emosi anak [7]. Sementara itu, variabel kemampuan regulasi emosi berlandaskan pada konsep kapasitas mengidentifikasi, memahami, dan mengelola respons emosional secara fungsional dan adaptif [14], dengan indikator berupa

kesadaran emosi, pemahaman emosi sosial, regulasi emosi, dan adaptasi sosial yang mencerminkan kemampuan anak mengenali emosi diri dan orang lain, mengontrol reaksi emosional, serta menyesuaikan diri secara sosial. Sejalan dengan temuan bahwa regulasi emosi sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan pola interaksi anak [23]. Dengan demikian, instrumen ini diharapkan mampu mengungkap secara komprehensif hubungan antara intensitas penggunaan *short-form video* dan kemampuan regulasi emosi anak usia dini.

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen penelitian [17],[24],[25]

Variabel	Aspek Teoretis	Indikator
Hubungan Paparan Short-Form Video	Durasi Paparan Digital	Media Lama paparan harian; total waktu anak menonton short-form video dalam satu hari
	Frekuensi Akses	Jumlah sesi menonton; seberapa sering anak membuka aplikasi video pendek dalam sehari
	Jenis Konten	Jenis video yang ditonton (hiburan, edukasi, tren viral)
	Keterlibatan Atensi	Fokus pada layar; anak sulit dialihkan dari video
	Respons Penghentian	Reaksi emosional saat video dihentikan; anak marah/menangis saat gadget diambil
Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Dini	Pola Pendampingan Orang Tua	Anak menonton sendiri atau didampingi; interaksi orang tua saat penggunaan gadget
	Kesadaran Emosi	Anak mampu mengenali dan menyebutkan emosi (senang, sedih, marah)
Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Dini	Pemahaman Sosial	Emosi Anak mampu memahami emosi orang lain (orang tua/teman)
	Kontrol Implus	Anak mampu menunda keinginan; berhenti saat diminta
	Self-Soothing	Anak mampu menenangkan diri saat marah atau kecewa
	Adaptasi Sosial	Anak mampu beralih ke aktivitas lain setelah gadget dihentikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Temuan Observasi Hubungan Paparan Short-Form Video dan Regulasi Emosi Anak

Aspek	Temuan Observasi	Indikator Regulasi Emosi
Durasi paparan penggunaan harian	±5 jam/hari; 1-5 jam per sesi	Melebihi rekomendasi IDAI (maks. 1 jam/hari untuk usia 2-6 tahun)
Frekuensi akses harian	5-8 kali per hari; tidak terikat waktu (bangun tidur, makan, bosan)	Penggunaan habitual; kontrol diri masih bersifat eksternal
Jenis konten yang diakses	Video tren viral, lagu berulang (“dia turun dia naik”), visual dinamis; stimulasi audio-visual tinggi	Overstimulasi; penurunan sustained attention
Respons saat gadget dihentikan	Marah, menangis, melempar benda; tenang dalam 5-10 menit dengan bantuan orang tua	Kontrol impuls rendah; ketergantungan pada co-regulation orang tua
Pola pendampingan orang tua	Pembatasan bersifat situasional; anak lebih sering menggunakan secara mandiri; orang tua menggunakan kalimat menenangkan saat transisi	Pola pengasuhan permisif; orang tua berperan sebagai co-regulator

Hasil penelitian yang diperoleh melalui observasi dan wawancara menunjukkan bahwa kondisi perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh stimulus yang diterima dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dari penggunaan media digital. Anak usia dini berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan yang berlangsung sangat pesat pada berbagai aspek. *National Association for the*

Education of Young Children (NAEYC) menegaskan bahwa anak usia dini mencakup rentang usia 0–6 tahun, yaitu periode krusial dalam proses pengembangan seluruh potensi yang dimiliki anak [1]. Pada fase ini, anak memasuki tahap sensitif karena perkembangan fisik maupun psikis berlangsung secara optimal, sehingga anak lebih mudah menyerap dan merespons berbagai rangsangan yang bersumber dari lingkungan sekitarnya. Hasil penelitian yang diperoleh melalui observasi dan wawancara menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *short-form video* pada anak dengan inisial “EN” tergolong tinggi dan telah terintegrasi dalam aktivitas sehari-hari. Anak menggunakan gadget dengan durasi yang cukup panjang, yaitu berkisar antara 1 hingga 5 jam dalam satu sesi, dengan total akumulasi waktu mencapai ± 5 jam per hari.

Selain itu, frekuensi akses juga tergolong tinggi, yaitu sekitar 5–8 kali dalam sehari, bahkan dapat meningkat ketika anak tidak memiliki aktivitas lain atau ketika perangkat tersedia di sekitarnya. Pola penggunaan ini berlangsung spontan tanpa terikat waktu tertentu misalnya saat bangun tidur, makan, atau merasa bosan dan berpotensi membuat anak kurang berinteraksi dengan orang di sekitarnya jika berlangsung dalam rentang waktu yang lama [1]. Selain itu, frekuensi penggunaan media *short (YouTube)* juga tergolong tinggi, sekitar 5–8 kali sehari dan dapat meningkat ketika anak tidak memiliki aktivitas lain atau perangkat tersedia di sekitarnya, yang menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* bukan lagi bersifat situasional melainkan telah menjadi kebiasaan berulang dalam kehidupan sehari-hari anak. Dari segi jenis konten, “EN” teramati lebih banyak mengakses *video short* dengan tren audio tertentu, seperti lagu viral “*dia turun dia naik*” yang berirama cepat dan repetitif serta dipadukan visual dinamis pola yang memberikan stimulasi audio-visual kuat dalam waktu singkat, memicu keterlibatan perhatian intens, dan membuat anak lebih mudah mengingat sekaligus tertarik menonton berulang. Fenomena ini sejalan dengan karakteristik *short-form video* yang *overstimulating*, di mana sistem perhatian anak terus distimulasi oleh rangsangan cepat dan berulang, sebagaimana ditemukan oleh Domoff bahwa paparan konten bertempo cepat dapat menurunkan *sustained attention* dan meningkatkan distraksi pada anak [26]. Dengan demikian, temuan ini memperkuat bukti bahwa paparan media digital yang tinggi tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, tetapi juga kemampuan kontrol perhatian sebagai fondasi penting regulasi emosi.



Gambar 2. Reaksi “EN” saat Short-Form Video di Hentikan

Ketika penggunaan *gadget* dihentikan, “EN” menunjukkan respons emosional seperti marah, menangis, merajuk, dan kecewa, bahkan disertai perilaku impulsif berupa melempar benda di sekitarnya sebagai ekspresi frustrasi atas keinginan menonton yang tidak terpenuhi. Dengan itu respon “EN” menunjukkan bahwa kontrol impuls dan regulasi emosi anak masih berada pada tahap awal, terutama dalam

mengendalikan emosi negatif. Respons ini cenderung lebih kuat muncul ketika penghentian dilakukan secara tiba-tiba tanpa pemberitahuan atau transisi sebelumnya, dan mengindikasikan adanya keterikatan emosional anak terhadap *short-form video* yang berkaitan dengan kepuasan instan (*instant gratification*) dari konten digital. Paparan konten video pendek yang berulang dan instan dapat membuat anak kesulitan mengekspresikan emosi secara adaptif, sehingga lebih cenderung menunjukkan respons emosional seperti menangis atau berteriak [8].

Kondisi ini serupa dengan anak yang mengalami keterbatasan komunikasi, yang mengungkapkan perasaan melalui teriakan, tangisan, atau isyarat nonverbal. Hal ini diperkuat oleh dokumentasi lapangan (gambar 2) yang menunjukkan anak mengekspresikan emosi secara langsung ketika penggunaan gadget dihentikan setelah durasi menonton yang lama, karena anak yang terbiasa mendapat stimulasi cepat dan menyenangkan cenderung kesulitan saat aktivitas tersebut dihentikan sehingga memunculkan reaksi emosional yang intens. Orang tua dapat membantu anak mengelola emosi yang muncul setelah menonton video, misalnya dengan memberikan penjelasan atau menenangkan anak ketika terjadi reaksi emosional [23]. Sesuai hasil wawancara yang dimana, Ibu berperan aktif dalam membantu menenangkan anak melalui pendekatan emosional dan komunikasi yang menenangkan, seperti mengatakan; “Sudah ya EN, nanti kita nonton lagi besok, sekarang istirahat duluya,” (Wawancara Orang tua) Atau “Itu kan ada yang telepon, Kasih dulu gadgetnya ke Ayah sudah cukup nontonnya, sekarang kita main sama mama yuk.” (Wawancara Orang Tua) Kalimat-kalimat tersebut tidak hanya berfungsi untuk meredakan emosi anak, tetapi juga membantu anak memahami batasan secara perlahan dan memberikan rasa aman dalam proses transisi. Pendapat tersebut juga sejalan oleh Nainggolan yang dimana pendekatan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi anak masih sangat bergantung pada peran orang tua sebagai *co-regulator* dalam mengelola emosi anak [27].



Gambar 3. Reaksi “EN” Saat Ibu Memberikan Pengertian

Meskipun menunjukkan reaksi emosional negatif, “EN” masih mampu kembali tenang dalam waktu relatif singkat, yaitu sekitar 5 hingga 10 menit setelah mendapatkan bantuan dari orang tua. Hal ini mencerminkan bahwa anak memiliki potensi dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi, meskipun masih memerlukan dukungan eksternal atau *co-regulation*. Dalam perspektif teori Vygotsky, kondisi ini menunjukkan bahwa anak masih berada pada tahap perkembangan di mana regulasi diri terbentuk melalui interaksi sosial dengan orang dewasa. Orang tua berperan sebagai *scaffolding* yang membantu anak dalam mengelola emosi hingga anak mampu melakukannya secara mandiri. Dalam aspek kesadaran emosi, “EN” menunjukkan kemampuan mengenali dan menyesuaikan emosi dasar seperti senang,

marah, dan sedih, namun pemahaman terhadap akar penyebab emosi tersebut masih belum berkembang secara optimal.

Dalam aspek regulasi emosi, "EN" belum mampu mengelola emosinya secara mandiri dan masih membutuhkan bantuan orang tua (dipeluk, diajak berbicara, atau dialihkan ke aktivitas lain), menunjukkan bahwa strategi regulasi emosinya masih bersifat eksternal dan belum berkembang menjadi regulasi internal. Dalam aspek adaptasi sosial, anak juga membutuhkan waktu untuk beralih ke aktivitas baru setelah penggunaan gadget dihentikan; anak cenderung menolak di awal namun dapat beradaptasi secara bertahap setelah diberi arahan dan dukungan, yang menunjukkan fleksibilitas perilakunya masih terbatas dan memerlukan stimulasi konsisten untuk berkembang optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kemampuan adaptasi dan regulasi emosi anak usia dini sangat dipengaruhi oleh pengalaman interaksi dan lingkungan yang mendukung [15].

Pola pendampingan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua belum menerapkan aturan yang konsisten terkait penggunaan *gadget* anak lebih sering mengakses *gadget* secara mandiri tanpa pengawasan penuh, dan pembatasan yang diberikan masih bersifat situasional serta tidak berkelanjutan. Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan pola pengasuhan permisif dalam penggunaan media digital. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pendampingan dan kontrol dari orang tua dapat meningkatkan risiko dampak negatif penggunaan media digital terhadap perkembangan sosial-emosional anak. Oleh karena itu, konsistensi pendampingan orang tua dalam memberikan batasan, mengatur durasi, serta menyeleksi jenis konten menjadi faktor penting agar anak dapat mengembangkan regulasi diri secara optimal dan pemanfaatan media digital tetap berkontribusi positif bagi tumbuh kembang emosionalnya [1].

Temuan ini dapat dipahami melalui kerangka teori pola asuh Rahiem [17] yang menunjukkan bahwa gaya pengasuhan orang tua khususnya yang cenderung permisif berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi anak usia dini [7]. Pola asuh permisif atau serba boleh ditandai oleh rendahnya tuntutan dan tingginya responsivitas, di mana orang tua cenderung memenuhi hampir semua keinginan anak tanpa menetapkan batasan yang konsisten. Dalam penelitian ini, pola pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua "EN" memperlihatkan ciri-ciri permisif: pemberian akses gadget yang tidak dibatasi secara ketat, tidak adanya aturan waktu layar yang ditegakkan secara konsisten, serta respons pengasuhan yang bersifat reaktif (menenangkan setelah tantrum) daripada preventif (menetapkan aturan sebelum penggunaan). Pola asuh semacam ini, meskipun berangkat dari niat baik untuk menjaga ketenangan anak, justru menghambat perkembangan kemampuan regulasi diri anak karena anak tidak mendapatkan kesempatan untuk berlatih menunda keinginan dan menghadapi frustrasi secara bertahap. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa anak yang diasuh dengan pola permisif cenderung menunjukkan rendahnya pengendalian diri, tingginya *impulsivitas*, dan kesulitan dalam mematuhi aturan, yang sejalan dengan profil regulasi emosi yang ditemukan pada subjek "EN" [8]. Dengan demikian, pola asuh permisif tidak hanya menjadi konteks yang memfasilitasi tingginya paparan *short-form video*, tetapi juga

secara independen berkontribusi terhadap hambatan perkembangan regulasi emosi anak.

Lebih spesifik, "EN" berada pada rentang usia 5–6 tahun, yaitu fase akhir anak usia dini yang dalam teori perkembangan dikenal sebagai periode praoperasional akhir menuju operasional konkret awal, di mana anak mulai mengembangkan kemampuan kognitif dan regulasi emosi secara lebih terstruktur. Pada usia ini, anak umumnya sudah mampu mengenali dan menyebutkan emosi dasar (senang, marah, sedih, takut), memahami sebab-akibat suatu emosi, serta menunjukkan kemampuan pengendalian diri dalam situasi sosial tertentu seperti menunggu giliran dan mengikuti aturan bermain [14]. Menurut panduan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, pencapaian perkembangan sosial-emosional anak usia 5–6 tahun mencakup kemampuan mengendalikan perasaan, mengekspresikan emosi secara wajar, dan memahami perspektif orang lain, sehingga usia ini secara teoritis merupakan jendela perkembangan regulasi emosi yang sangat menentukan kualitas perkembangannya. Namun, hasil observasi "EN" justru menunjukkan gambaran kontras dengan ekspektasi normatif tersebut anak masih mengalami kesulitan mengontrol impuls, menunda keinginan, dan menenangkan diri secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan video berdurasi pendek yang sangat tinggi berpotensi menghambat tercapainya perkembangan regulasi emosi yang seharusnya optimal pada usia ini.

Temuan ini sejalan dengan Papalia & Feldman yang menegaskan pentingnya fase 5–6 tahun sebagai periode sensitif perkembangan sosial-emosional anak. Sejalan dengan itu, riset terkini menunjukkan bahwa paparan media digital berlebihan pada fase ini berpotensi mengganggu pembentukan regulasi emosi anak [28]. Selain itu, temuan ini juga menunjukkan kecenderungan terbentuknya perilaku penggunaan yang habitual, sejalan dengan Rahiem [17] yang menyatakan bahwa paparan media digital berdurasi tinggi dapat berkembang menjadi kebiasaan menetap yang sulit dikontrol pada anak usia dini. Dalam perspektif teori *self-regulation*, kondisi ini menegaskan bahwa kontrol diri anak masih pada tahap awal dan bersifat eksternal (*externally regulated*), karena anak belum mampu menghentikan aktivitas menonton secara mandiri dan masih sangat bergantung pada intervensi orang tua.

Berdasarkan observasi, "EN" cenderung terus menonton selama perangkat tersedia dan masih sangat bergantung pada intervensi orang tua untuk menghentikannya, menunjukkan bahwa kontrol diri anak masih bersifat eksternal dan regulasi diri masih dalam tahap awal yang dipengaruhi oleh lingkungan. Paparan media digital berlebihan tanpa pendampingan konsisten berpotensi menghambat perkembangan fungsi eksekutif, seperti kemampuan mengatur perhatian, mengontrol impuls, dan mengelola perilaku secara adaptif. Berbeda dengan stimulasi multisensori yang terarah penggunaan short form video cenderung memberikan rangsangan pasif yang tidak melibatkan pengolahan emosi secara mendalam, yang dimana pendekatan multisensori memungkinkan anak menyesuaikan input sensorik sesuai kebutuhan, sehingga mendukung perkembangan yang lebih optimal. Oleh karena itu, penggunaan short-form video yang tinggi dalam penelitian ini tidak hanya menggambarkan

kebiasaan anak, tetapi juga menjadi indikator penting dalam melihat keterkaitannya dengan perkembangan regulasi emosi anak secara keseluruhan.

Konten berbasis tren dengan pola berulang juga dapat memperkuat perilaku adiktif ringan pada anak karena sistem reward otak terus terstimulasi oleh kesenangan yang cepat dan berulang [24] daya tariknya yang tinggi berasal dari stimulasi audio-visual yang intens dalam waktu singkat, sementara pengulangan elemen visual dan audionya membantu anak memperkuat ingatan dan memahami informasi lebih mudah [15]. Hal ini tercermin dari observasi “EN” yang menunjukkan keterlibatan atensi sangat tinggi fokus penuh pada layar, minim respons terhadap panggilan, dan tetap menonton meski dipanggil berulang kali yang menegaskan kuatnya kemampuan *short-form video* dalam mempertahankan perhatian anak melalui stimulasi cepat dan berulang. Namun, paparan terus-menerus terhadap konten bertempo cepat ini berpotensi mengganggu perkembangan kontrol perhatian anak, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian bahwa paparan media digital yang cepat dapat menyulitkan anak mempertahankan fokus pada aktivitas yang membutuhkan konsentrasi lebih lama serta meningkatkan kecenderungan distraksi [19], [27].

Regulasi emosi anak usia dini sangat dipengaruhi oleh keterlibatan orang tua sebagai *co-regulator*. Dalam penelitian ini, orang tua menerapkan pendekatan komunikasi yang menenangkan, seperti memberikan penjelasan dan mengalihkan perhatian anak ke aktivitas lain (misalnya mengajak keluar membeli jajan), yang terbukti membantu menurunkan intensitas emosi anak secara bertahap dan menegaskan pentingnya interaksi responsif orang tua bagi perkembangan regulasi emosi anak. Namun, dari aspek kontrol impuls, anak masih kesulitan menunda keinginan terkait *gadget* “EN” cenderung menolak saat diminta berhenti dan membutuhkan arahan berulang dari orang tua yang menunjukkan *self-control* anak masih pada tahap awal perkembangan, sejalan dengan temuan bahwa paparan media digital yang tinggi dapat melemahkan kemampuan menunda keinginan serta meningkatkan perilaku impulsif [16].

Secara umum, temuan ini mengindikasikan bahwa tingginya penggunaan *short-form video* berhubungan erat dengan belum optimalnya regulasi emosi anak, di mana eksposur berlebihan tidak hanya berdampak pada konsentrasi tetapi juga pada kemampuan mengendalikan emosi, menahan dorongan, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hal ini selaras dengan teori *self-regulation* yang menegaskan bahwa kemampuan regulasi diri terbentuk melalui interaksi timbal balik antara individu dan lingkungannya, termasuk media digital sebagai salah satu elemen lingkungan yang berpengaruh besar terhadap perkembangan anak. Oleh sebab itu, diperlukan pengelolaan media digital yang bijak melalui pembatasan durasi, pendampingan aktif, dan pendekatan emosional seperti kalimat penenang dari orang tua, agar anak dapat mengelola emosinya secara bertahap hingga mencapai regulasi diri yang lebih mandiri.

Novelty penelitian ini terletak pada upaya mengonstruksi hubungan spesifik antara karakteristik struktural *short-form video* (SFV) kecepatan stimulus, repetisi konten, *algoritma personalisasi*, dan *infinite scrolling*. Dengan mekanisme regulasi emosi anak usia dini, berbeda dari penelitian sebelumnya yang masih menggeneralisasi media

digital sebagai variabel tunggal; sifat *short-form video* yang instan dan *overstimulatif* terbukti berkontribusi langsung terhadap respons emosional anak yang reaktif, impulsif, dan bergantung pada kepuasan segera. Secara empiris, dampak ini tidak hanya terlihat pada rendahnya kontrol impuls, tetapi juga pada ketergantungan anak pada *co-regulation*, yang mengindikasikan hambatan internalisasi regulasi diri dari eksternal menuju internal. Penelitian ini juga memberikan kontribusi konseptual dengan mengintegrasikan teori regulasi emosi dan *self-regulation* dalam konteks ekologi digital kontemporer, menempatkan *short-form video* sebagai lingkungan perkembangan yang aktif membentuk pengalaman emosional anak, bukan sekadar media pasif. Serta, dapat memperkuat pemahaman kontekstual melalui studi kasus mendalam mengenai bagaimana paparan *short-form video* dan pola pengasuhan yang belum konsisten secara simultan memengaruhi dinamika regulasi emosi anak.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *short-form video* pada anak usia dini (EN, 5 tahun 8 bulan) tergolong sangat tinggi, yaitu ± 5 jam per hari dengan frekuensi 5–8 kali akses, jauh melampaui rekomendasi IDAI sebesar maksimal 1 jam per hari untuk anak usia 2–6 tahun. Tingginya paparan *short-form video* berhubungan erat dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi anak, yang ditandai oleh kesulitan mengontrol impuls, respons emosional berlebihan saat akses perangkat dihentikan, serta ketergantungan pada *co-regulation* orang tua untuk kembali tenang. Pola pengasuhan yang cenderung permisif turut memperburuk kondisi tersebut karena anak tidak memperoleh kesempatan untuk melatih kemampuan menunda keinginan dan menghadapi frustrasi secara bertahap. Meskipun demikian, anak masih menunjukkan potensi regulasi emosi yang dapat berkembang secara optimal apabila didukung oleh lingkungan pengasuhan yang konsisten dan terstruktur. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan pembatasan durasi *screen time*, pendampingan aktif orang tua, serta penerapan pola pengasuhan yang terstruktur sebagai strategi pengelolaan media digital yang efektif bagi anak usia dini.

PENGHARGAAN

Terima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang, semua pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, data, doa, dan motivasi baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penelitian. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pendidikan anak usia dini.

REFERENSI

- [1] R. N. Arzaqi, D. Hendriawan, dan A. K. Rahayu, "Digital Game Development Strategy Based On Early Childhood Executive Function Skills," *Pratama Widya J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 9, no. 2, hal. 136–148, 2024, doi:

- 10.25078/pw.v9i2.3769.
- [2] V. Rideout dan M. B. Robb, *The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight, 2020*. San Francisco, CA: Common Sense Media, 2020. doi: 10.3886/ICPSR37491.v2.
- [3] E. J. Helsper, G. A. Veltri, dan S. Livingstone, "Parental mediation of children's online risks: The role of parental risk perception, digital skills and risk experiences," *New Media Soc.*, vol. 27, no. 11, hal. 5986–6005, Nov 2025, doi: 10.1177/14614448241261945.
- [4] Y. (Linda) Reid Chassiakos *et al.*, "Children and Adolescents and Digital Media," *Pediatrics*, vol. 138, no. 5, Nov 2016, doi: 10.1542/peds.2016-2593.
- [5] D. Hill *et al.*, "Media and Young Minds," *Pediatrics*, vol. 138, no. 5, Nov 2016, doi: 10.1542/peds.2016-2591.
- [6] N. Laila dan R. T. Oktaviani, "Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini," *J. Pembelajaran dan Ilmu Pendidik.*, vol. 5, no. 3, hal. 189–194, Agu 2025, doi: 10.28926/jpip.v5i3.2192.
- [7] P. P. Sari, S. Sumardi, dan S. Mulyadi, "Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini," *J. PAUD AGAPEDIA*, vol. 4, no. 1, hal. 157–170, Agu 2020, doi: 10.17509/jpa.v4i1.27206.
- [8] L. Qotrunnada dan A. Darmiyanti, "Pengaruh Pola Asuh Permisif terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini," *J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 1, no. 3, hal. 13, Jun 2024, doi: 10.47134/paud.v1i3.565.
- [9] J. A. Emond, D. Carlson, G. Ballarino, dan S. E. Domoff, "Validating the problematic media use measure in preschool-aged children: Associations with children's screen media use, bothersome pestering to use screen media, and emotional self-regulation.," *Technol. Mind, Behav.*, vol. 5, no. 3, hal. 137–145, 2024, doi: 10.1037/tmb0000135.
- [10] E. Swider-Cios, A. Vermeij, dan M. M. Sitskoorn, "Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation," *Cogn. Dev.*, vol. 66, no. 6, hal. 101319, Apr 2023, doi: 10.1016/j.cogdev.2023.101319.
- [11] R. R. Nurbani, Y. Fitriani, dan R. N. Arzaqi, "Implementasi Manajemen Ekstrakurikuler Tari dalam Pembentukan Karakter Nasionalisme," *Aulad J. Early Child.*, vol. 7, no. 3, hal. 974–987, Des 2024, doi: 10.31004/aulad.v7i3.859.
- [12] S. M. Coyne *et al.*, "ABCs or attack–boom–crash? A longitudinal analysis of associations between media content and the development of problematic media use in early childhood.," *Technol. Mind, Behav.*, vol. 3, no. 4, hal. 516–523, 2022, doi: 10.1037/tmb0000093.
- [13] A. Hafid h, D. Pusparini, dan M. Musayyadah, "Bermain Balok untuk Regulasi Emosi Anak Usia Dini: Peran Pengajaran Emosi oleh Guru," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 10, no. 1, hal. 141–147, Jan 2026, doi: 10.31004/obsesi.v10i1.7504.
- [14] H. N. Gymnastia, N. Sundari, dan E. A. Mashudi, "Dampak Co-Parenting Orang Tua terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Anak Usia Dini : Sebuah Studi Kasus," *Aulad J. Early Child.*, vol. 8, no. 1, hal. 525–541, Apr 2025, doi: 10.31004/aulad.v8i1.1079.
- [15] M. Gavrilova dan N. Veraksa, "Not EF skills but play with real toys prevents screen time tantrums in children," *Front. Psychol.*, vol. 15, Jul 2024, doi: 10.3389/fpsyg.2024.1384424.
- [16] E. Salsabela, N. Sundari, dan R. N. Arzaqi, "Perkembangan Kemampuan Bahasa Reseptif Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Penerapan Metode Read Aloud," *JEA (Jurnal*

- Edukasi AUD*), vol. 10, no. 1, hal. 37–45, Jun 2024, doi: 10.18592/jea.v10i1.11079.
- [17] M. D. Rahiem, “Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini,” *Aulad J. Early Child.*, vol. 6, no. 1, hal. 40–50, 2023, doi: 10.31004/aulad.v6i1.441.
- [18] M. Matang, K. Suryadi, C. Darmawan, L. Anggraeni, D. Riyanti, dan I. Hudi, “Generasi Kedua Digital Native: Janus Face Media Sosial dan Anomali Komunikasi,” *Interak. J. Ilmu Komun.*, vol. 12, no. 1, hal. 109–124, Jun 2023, doi: 10.14710/interaksi.12.1.109-124.
- [19] L. Nguyen *et al.*, “Feeds, feelings, and focus: A systematic review and meta-analysis examining the cognitive and mental health correlates of short-form video use,” *Psychol. Bull.*, vol. 151, no. 9, hal. 1125–1146, Sep 2025, doi: 10.1037/bul0000498.
- [20] J. W. Creswell dan J. D. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches - John W. Creswell, J. David Creswell - Google Books*. 2018.
- [21] R. K. Yin, *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2018. [Daring]. Tersedia pada: <https://cir.nii.ac.jp/crid/1970586434844156305>
- [22] I. Korstjens dan A. Moser, “Series: Practical guidance to qualitative research. Part 4: Trustworthiness and publishing,” *Eur. J. Gen. Pract.*, vol. 24, no. 1, hal. 120–124, Jan 2018, doi: 10.1080/13814788.2017.1375092.
- [23] M. Pebriani dan A. Darmiyanti, “Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Anak Usia Dini,” *J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 1, no. 3, hal. 9, Apr 2024, doi: 10.47134/paud.v1i3.556.
- [24] N. Qotrunnida, E. Supriatna, dan R. Naufal Arzaqi, “Penggunaan Chatbot Mela terhadap Peningkatan Kemampuan Kosakata Bahasa Indonesia Anak di RA Darul Mu’minin,” *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 4, no. 1, hal. 448–459, Jul 2023, doi: 10.37985/murhum.v4i1.241.
- [25] N. A. Fatah, A. Shanie, M. Muhajirin, E. Y. U. Fatikah, L. Damayanti, dan N. Lutfiyah, “Analisis Peran Orang Tua dalam Pembentukan Regulasi Emosi Anak Usia Dini,” *J. Kegur. dan Ilmu Pendidik.*, vol. 3, no. 4, hal. 140–149, 2025, doi: 10.61116/jkip.v3i4.827.
- [26] S. E. Domoff, A. L. Borgen, dan J. S. Radesky, “Interactional theory of childhood problematic media use,” *Hum. Behav. Emerg. Technol.*, vol. 2, no. 4, hal. 343–353, Okt 2020, doi: 10.1002/hbe2.217.
- [27] J. A. Nainggolan, N. Sundari, dan E. A. Mashudi, “Penerapan Media Digital Wordwall dalam Mengembangkan Kemampuan Numerasi Anak Usia Dini,” *Aulad J. Early Child.*, vol. 8, no. 3, hal. 1645–1660, Des 2025, doi: 10.31004/aulad.v8i3.1463.
- [28] R. Eirich, B. A. McArthur, C. Anhorn, C. McGuinness, D. A. Christakis, dan S. Madigan, “Association of Screen Time With Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger,” *JAMA Psychiatry*, vol. 79, no. 5, hal. 393, Mei 2022, doi: 10.1001/jamapsychiatry.2022.0155.