Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia
Volume 12 Nomor 1, Tahun 2026
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR
p-ISSN. 2460-9722 | e-ISSN. 2622-8297

DAMPAK STRATEGI REINFORCEMENT DAN PUNISHMENT DALAM PARENTING TERHADAP KEMAMPUAN ANAK MEREGULASI EMOSI DI ERA DIGITAL

Berta Charolina Balqis[1], Yanuar Akmal Alfaresi[2], Muhamad Afifuddin Ghozali[3], Budi Purwoko[4]

[1,2,3,4]Universitas Negeri Surabaya

Co- Author: berta.23264@mhs.unesa.ac.id - 081249549561

Info Artikel
- **Masuk :** 24/12/2024
- **Revisi :** 21/02/2026
- **Diterima :** 09/04/2026

Alamat Jurnal
- https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index

Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia ***disseminated below*** https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Abstract: *The digital era presents new challenges for parents, particularly in managing children's gadget use and emotional regulation. This study explores the impact of reinforcement and punishment strategies on children's emotional regulation abilities in the digital age. Using a qualitative phenomenological approach, data were collected through in-depth interviews with 15 parents of children aged 7–12 years in urban areas. Thematic analysis identified patterns in parenting strategies and their influence on children's emotional regulation. Findings show that positive reinforcement, such as rewards for good behavior, fosters adaptive emotional management. Conversely, punishment, while effective in correcting behavior, may lead to negative emotional outcomes if applied excessively. Parents face significant challenges in limiting gadget use, which often impacts children's emotional regulation. A balanced parenting approach that combines positive reinforcement with structured gadget-use limits is crucial for improving emotional regulation. This study underscores the need for supportive and adaptive parenting strategies to navigate the challenges of the digital age.*

Keywords: *Positive Reinforcement; Punishment; Emotional Regulation; Gadget Use; Parenting Strategies*

PENDAHULUAN

Di era digital, penetrasi teknologi telah mentransformasi pola interaksi dalam keluarga secara fundamental. Meskipun perangkat digital menawarkan peluang literasi dan akses informasi, penggunaan yang tidak teregulasi berkorelasi kuat dengan hambatan perkembangan emosional anak, seperti rendahnya toleransi frustrasi dan meningkatnya impulsivitas (Radesky et al., 2016; Twenge & Campbell, 2018). Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi kompetensi krusial yang berfungsi sebagai pelindung (buffer) bagi kesehatan mental anak di tengah paparan teknologi yang masif (Gross, 2014; dalam Widjaja et al., 2023).

Tantangan utama yang dihadapi orang tua saat ini adalah efektivitas strategi kendali perilaku dalam penggunaan teknologi. Strategi pengasuhan berbasis reinforcement (penguatan) dan punishment (konsekuensi) kini menghadapi kompleksitas baru. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pola asuh yang terlalu restriktif atau penggunaan punishment yang reaktif terhadap durasi layar justru memicu konflik orang tua-anak dan memperburuk kecanduan gadget (Gökçearslan et al., 2022). Sebaliknya, penerapan reinforcement positif dan mediasi aktif terbukti lebih efektif dalam membangun kesadaran diri anak dalam mengelola waktu layar secara mandiri (Coyne et al., 2020; Sanders et al., 2024).

Meskipun literatur terdahulu telah membedah kaitan pola asuh dengan regulasi emosi secara umum, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) mengenai bagaimana mekanika reinforcement dan punishment bekerja secara spesifik untuk memediasi dampak gadget terhadap stabilitas emosional anak. Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya identifikasi model pengasuhan yang adaptif, di mana intervensi tidak hanya bersifat membatasi (restrictive parenting), tetapi juga memberdayakan (empowering) kemampuan regulasi diri anak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak strategi reinforcement dan punishment terhadap kemampuan regulasi emosi anak di era digital. Hasil kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis bagi psikologi perkembangan serta solusi praktis bagi orang tua dalam menavigasi dinamika pengasuhan di abad ke-21.

METODE

Pendekatan studi literatur dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai penerapan reinforcement dan punishment dalam pengasuhan anak di era digital. Pemilihan sumber secara purposive berdasarkan relevansi dan keterbaruan dinilai mampu menghasilkan data yang sesuai dengan fokus kajian.

Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi dan mengelompokkan pola informasi secara sistematis, sehingga tema yang dihasilkan merepresentasikan hubungan antar konsep yang dikaji. Pendekatan ini dinilai efektif dalam mengolah data kualitatif berbasis literatur (Virginia Braun & Victoria Clarke, 2019).

Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai literatur, sehingga konsistensi dan keandalan temuan dapat terjaga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi reinforcement dan punishment yang diterapkan orang tua berkontribusi terhadap variasi kemampuan regulasi emosi anak, khususnya dalam konteks penggunaan gadget. Ringkasan temuan disajikan pada tabel berikut:

Kategori	Strategi Pengasuhan	Dampak pada Regulasi Emosi Anak
Reinforcement Positif	Memberi pujian atau hadiah	Meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi
Reinforcement Negatif	Menghapus pembatasan waktu gadget	Mendorong perilaku positif tanpa paksaan
Punishment Positif	Memberikan konsekuensi logis	Membantu anak memahami sebab akibat
Punishment Negatif	Mengurangi akses ke gadget atau fasilitas	Meningkatkan kesadaran batasan perilaku

Secara tematik, ditemukan beberapa pola utama:

1. Respons positif terhadap reinforcement

Anak usia 7–9 tahun menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi ketika diberikan reinforcement positif, seperti pujian atau hadiah.

2. Punishment sebagai pembentuk batasan perilaku

Anak usia 10–12 tahun lebih mampu memahami punishment sebagai konsekuensi logis dari perilaku mereka.

3. Pengaruh konteks penggunaan gadget

Penggunaan gadget menjadi faktor situasional yang memicu respons emosional anak, sehingga strategi pengasuhan banyak difokuskan pada pengaturan waktu layar sebagai bentuk kontrol perilaku.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara strategi reinforcement–punishment dan regulasi emosi anak bersifat dinamis dan kontekstual, terutama dalam lingkungan digital. Analisis ini memperkuat bahwa regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal anak, tetapi juga oleh interaksi pengasuhan yang konsisten dan bermakna (Gross, 2015; Eisenberg et al., 2019).

1. Reinforcement dan Internalitas Regulasi Emosi

Reinforcement positif terbukti berperan dalam memperkuat kemampuan regulasi emosi anak secara adaptif. Dalam kerangka teori regulasi emosi, strategi ini berkaitan dengan response-focused regulation, di mana respons emosional diperkuat melalui pengalaman positif yang berulang (Gross, 2015).

Pemberian penghargaan atas perilaku adaptif mendorong anak untuk menginternalisasi kontrol emosi, sehingga mereka mampu mengelola perasaan secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Suryani dan Salim (2021) yang menunjukkan bahwa penguatan positif dalam pengasuhan berkontribusi terhadap perkembangan regulasi emosi yang sehat pada anak.

Jika ditinjau dari model pengasuhan, hasil ini mencerminkan karakteristik authoritative parenting (Baumrind, 1991), yaitu adanya keseimbangan antara kehangatan dan kontrol. Pola ini terbukti efektif dalam membentuk anak yang memiliki kompetensi emosional dan sosial yang baik.

2. Punishment sebagai Mekanisme Kontrol Eksternal

Punishment, khususnya punishment negatif seperti pembatasan akses gadget, berfungsi sebagai mekanisme pembentukan batasan perilaku. Dalam perspektif regulasi emosi, hal ini berkaitan dengan proses cognitive appraisal, di mana anak belajar memahami hubungan antara tindakan dan konsekuensi emosionalnya (Gross, 2015).

Namun, efektivitas punishment sangat bergantung pada proporsionalitas dan konsistensinya. Penerapan punishment yang tepat dapat membantu anak mengembangkan kontrol diri, sedangkan penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak emosional negatif, seperti kecemasan atau perilaku agresif. Hal ini sejalan dengan temuan Lauricella et al. (2020) yang menunjukkan bahwa punishment yang tidak adaptif dapat mengganggu perkembangan emosi anak.

3. Dinamika Reinforcement–Punishment dalam Konteks Digital

Penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan gadget menjadi variabel penting yang memoderasi hubungan antara strategi pengasuhan dan regulasi emosi anak. Gadget tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai stimulus emosional yang dapat memicu frustrasi, kecemasan, maupun kesenangan.

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya (Prasetyo & Handayani, 2020; Putra & Fadillah, 2022), temuan ini menunjukkan bahwa:

- Reinforcement lebih efektif dalam membangun regulasi emosi jangka panjang
- Punishment lebih efektif dalam mengontrol perilaku jangka pendek
- Kombinasi keduanya menghasilkan regulasi emosi yang lebih stabil dan adaptif

Dengan demikian, strategi pengasuhan di era digital memerlukan pendekatan yang fleksibel dan kontekstual, terutama dalam mengelola penggunaan teknologi oleh anak.

4. Kontribusi terhadap Kesenjangan Penelitian

Penelitian ini mengisi kesenjangan dalam studi sebelumnya yang cenderung membahas regulasi emosi secara umum tanpa mempertimbangkan konteks digital secara spesifik. Temuan ini memberikan kontribusi baru dengan menunjukkan bahwa efektivitas reinforcement dan punishment sangat dipengaruhi oleh dinamika penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari anak.

Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi anak merupakan hasil interaksi antara faktor pengasuhan dan lingkungan digital, sehingga pendekatan pengasuhan tidak dapat dipisahkan dari konteks teknologi modern.

5. Sintesis Tematik

Secara keseluruhan, hubungan antara strategi pengasuhan dan regulasi emosi dapat dirumuskan sebagai berikut:

Reinforcement → mendukung internalisasi regulasi emosi (self-regulation)

Punishment → membentuk kontrol perilaku eksternal (behavioral regulation)

Kombinasi keduanya → menghasilkan regulasi emosi yang adaptif, stabil, dan kontekstual

PENUTUP

Penelitian ini menegaskan bahwa strategi reinforcement dan punishment memiliki peran yang saling melengkapi dalam membentuk kemampuan regulasi emosi anak di era digital. Temuan utama menunjukkan bahwa reinforcement positif berkontribusi pada proses

internalisasi regulasi emosi (self-regulation), di mana anak belajar mengelola emosi secara mandiri melalui pengalaman positif yang berulang. Sementara itu, punishment—terutama dalam bentuk pembatasan akses gadget berfungsi sebagai mekanisme kontrol eksternal (behavioral regulation) yang membantu anak memahami batasan perilaku dan konsekuensinya. Kombinasi keduanya terbukti menghasilkan pola regulasi emosi yang lebih adaptif, stabil, dan kontekstual.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penguatan pemahaman bahwa efektivitas strategi pengasuhan tidak dapat dilepaskan dari konteks digital yang menjadi bagian dari kehidupan anak saat ini. Penelitian ini memperluas kajian sebelumnya dengan menunjukkan bahwa gadget bukan hanya sebagai media, tetapi juga sebagai faktor yang memoderasi dinamika reinforcement–punishment dalam proses regulasi emosi. Oleh karena itu, praktik parenting di era digital perlu mengedepankan pendekatan yang tidak hanya bersifat restriktif, tetapi juga memberdayakan anak dalam mengembangkan kontrol diri secara bertahap.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas menyebabkan temuan belum dapat digeneralisasi secara luas. Kedua, konteks penelitian yang berfokus pada lingkungan urban belum merepresentasikan dinamika pengasuhan di wilayah rural yang memiliki karakteristik berbeda. Ketiga, rentang usia anak yang relatif terbatas (7–12 tahun) belum menggambarkan variasi perkembangan regulasi emosi pada tahap usia lainnya.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan beragam, mencakup konteks sosial yang lebih luas, serta mempertimbangkan variasi usia anak untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengkaji secara lebih mendalam interaksi antara faktor digital, pola asuh, dan perkembangan emosi anak dengan pendekatan longitudinal agar dapat menangkap dinamika perubahan secara lebih utuh.

REFERENSI

Arifin, M., & Saleh, F. (2019). Digital literacy and emotional regulation in children: How digital exposure influences emotional self-regulation. Jurnal Psikologi Digital, 6(2), 115–130.

Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. Genetic Psychology Monographs, 75(1), 43–88.

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. Journal of Early Adolescence, 11(1), 56–95. https://doi.org/10.1177/0272431691111004

Coyne, S. M., Shawcroft, J., Gale, M., et al. (2020). Tantrums, toddlers, and technology: Temperament, media emotion regulation, and problematic media use in early childhood. Computers in Human Behavior, 120, 106762. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106762

Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2019). Emotion-related regulation: Its conceptualization, relations to social functioning, and socialization. Child Development Perspectives, 13(4), 245–250. https://doi.org/10.1111/cdep.12348

Fadillah, N., & Rahmawati, D. (2021). The role of parenting in child development in the digital era. Jurnal Pendidikan Anak, 10(2), 101–112.

Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2022). Smartphone addiction, cyberloafing, stress, and social support among university students: A path analysis. Children and Youth Services Review, 133, 106297. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106297

Gross, J. J. (2015a). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.

Gross, J. J. (2015b). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Hollenstein, T., & Faulkner, K. (2024). Adolescent digital emotion regulation. Journal of Research on Adolescence. https://doi.org/10.1111/jora.13009

Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M., & Miklósi, Á. (2024). Parental digital emotion regulation and children's self-regulation. Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry. https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1276154

Lauricella, A. R., Wartella, E., & Rideout, V. (2020). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. Journal of Applied Developmental Psychology, 67, 101094. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101094

Mahmud, N., & Zainuddin, M. (2021). The impact of digital technology on emotional regulation in children. Jurnal Psikologi Indonesia, 15(3), 99–111.

Prasetyo, A., & Handayani, R. (2020). Pola asuh orang tua dan pengaruhnya terhadap regulasi emosi anak di era digital. Jurnal Psikologi Indonesia, 15(2), 85–97.

Prasetyo, I., & Handayani, N. (2020). Penyalahgunaan teknologi pada anak: Dampak negatif dan pengaruhnya terhadap perkembangan emosi. Jurnal Pendidikan Anak, 12(1), 102–115.

Putra, D., & Fadillah, N. (2022). Implikasi penggunaan gadget terhadap regulasi emosi anak di era digital. Jurnal Psikologi Anak Indonesia, 7(1), 78–90.

Putra, I. P., & Fadillah, A. (2022). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental anak: Dampak kecemasan dan depresi pada remaja. Jurnal Psikologi Indonesia, 30(2), 45–62.

Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2016). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. Pediatrics, 135(1), 1–3. https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251

Rahmawati, R., & Suryana, E. (2021). Digital parenting: Exploring the role of parents in managing children's emotional regulation. Jurnal Ilmu Keluarga, 12(1), 56–70.

Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2024). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, 104, 102302. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102302

Santrock, J. W. (2020). Life-span development (16th ed.). McGraw-Hill Education.

Setiawan, A., & Nurhadi, D. (2021). Reinforcement dan punishment dalam parenting: Studi kasus pada anak usia dini. Jurnal Ilmiah Psikologi, 14(1), 73–85.

Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. Free Press.

Suryani, H., & Salim, N. (2021). Peran pengasuhan positif dalam perkembangan regulasi emosi pada anak usia dini. Jurnal Psikologi Anak dan Remaja, 7(3), 134–145.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. Preventive Medicine Reports, 12, 271–283. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003

Widodo, D., & Chandra, D. (2020). Digital parenting and emotional regulation in the digital age. Jurnal Psikologi Anak dan Remaja, 7(3), 98–105.

Wibowo, S. (2020). Pengaruh media sosial terhadap perkembangan emosi remaja: Perspektif psikologi perkembangan. Jurnal Psikologi Perkembangan, 9(2), 111–124.

Yulianto, Y., & Haryanto, H. (2020). Hubungan antara teknik pengasuhan orang tua dengan regulasi emosi pada remaja: Peran gender dalam moderasi. Jurnal Psikologi Remaja, 10(2), 89–100.

Zitzmann, J., Rombold-George, L., Rosenbach, C., et al. (2024). Emotion regulation, parenting, and psychopathology: A systematic review. Clinical Child and Family Psychology Review. https://doi.org/10.1007/s10567-023-00452-5