

**KECAKAPAN REGULASI DIRI IBU PETANI DALAM MENGHADAPI
TANTANGAN PENGASUHAN ANAK BERBASIS NILAI KEISLAMAN DI ERA
DIGITAL**

STUDI KASUS DI DESA WANGUNSARI KECAMATAN RANCAH KABUPATEN CIAMIS



NIM: 23200012066

TESIS

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Master of Arts (M.A.)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

YOGYAKARTA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fina Insani Mursyidah
NIM : 23200012066
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 15 Desember 2025

Saya yang menyatakan,



Fina Insani Mursyidah

NIM: 23200012066

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fina Insani Mursyidah
NIM : 23200012066
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti bahwa melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Desember 2025

Saya yang menyatakan,



Fina Insani Mursyidah

NIM: 23200012066



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1516/Un.02/DPPs/PP.00.9/12/2025

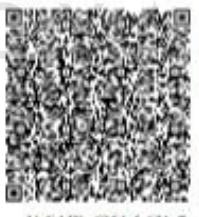
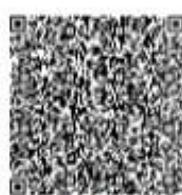
Tugas Akhir dengan judul : Kecakapan Regulasi Diri Ibu Petani dalam Menghadapi Tantangan Pengasuhan Anak Berbasis Nilai Keislaman di Era Digital (Studi Kasus di Desa Wangunsari Kecamatan Raneah Kabupaten Ciamis)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FINA INSANI MURSYIDAH, S.Ag.
Nomor Induk Mahasiswa : 23200012066
Telah diujikan pada : Jumat, 19 Desember 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Pembimbing NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,

Direktur Pascasarjana

UIN Sunan Kalijaga

Yogyakarta

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:
**KECAKAPAN REGULASI DIRI IBU PETANI DALAM MENGHADAPI
TANTANGAN PENGASUHAN ANAK BERBASIS NILAI KEISLAMAN DI ERA
DIGITAL: STUDI KASUS DI DESA WANGUNSARI KECAMATAN RANCAH
KABUPATEN CIAMIS.**

Yang ditulis oleh :

Nama	:	Fina Insani Mursyidah
NIM	:	23200012066
Jenjang	:	Magister (S2)
Program Studi	:	Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi	:	Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts (M.A.).

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 15 Desember 2025

Pembimbing,

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perkembangan digital yang cukup menggejala serta kerap memberikan tantangan signifikan dalam kehidupan keluarga, salah satunya berkaitan dengan pola asuh orang tua terhadap anaknya. Ibu sebagai pengasuh utama memiliki tanggung jawab yang penting dalam pengalaman media digital anak-anak. Kemudian, mencermati konteks ibu petani yang ada di Desa Wangunsari kerap memiliki literasi digital yang rendah sehingga perlu adanya penyesuaian-penesuaian yang berkaitan dengan regulasi diri di era digital, yakni kecakapan dalam mengontrol pikiran, perasaan, perilaku, tindakan, hingga nilai-nilai spiritualitas dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era digital. Tidak jarang, era digital menghadirkan berbagai kekhawatiran mengenai pengasuhan anak yang merecoki pikiran hingga perasaan ibu petani.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kecakapan regulasi diri ibu petani dalam menghadapi tantangan pengasuhan berbasis nilai keislaman di era digital. Kemudian menganalisis strategi regulasi diri ibu petani di Desa Wangunsari dalam menghadapi tantangan pengasuhan berbasis nilai keislaman di era digital. Metode penelitian dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengambilan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur dan observasi. Pengumpulan data dilakukan dalam rentang waktu September hingga November. Kemudian, penelitian ini dianalisis melalui teknis reduksi data, penyajian data, hingga penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan kecakapan regulasi diri ibu petani terilustrasi dalam pembatasan *screen time*, memilih diam atau membiarkan, memberikan apresiasi berupa *reward*, efektivitas waktu Maghrib dalam menanamkan kebiasaan beragama, hingga kesalingan antara ibu dan ayah dalam pengasuhan. Strategi regulasi diri ibu petani merupakan beberapa cara-cara yang mendukung terrealisasinya kecakapan regulasi diri ibu petani. Upaya-upaya strategi regulasi diri tersebut yakni aktivitas bertani yang dimaknai sebagai aktivitas yang disukai, dapat meningkatkan produktivitas, hingga upaya pengalihan emosi dalam pengasuhan serta dalam menghadapi dinamika kehidupan. Aspek lain seperti beristirahat, bercerita kepada anak yang lebih dewasa, menjalin komunikasi yang baik dengan anak, hingga mengingatkan secara berulang, merupakan cara-cara yang dilakukan oleh ibu petani sebagai suatu strategi regulasi diri dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era digital. Strategi menuju kecakapan regulasi diri dalam pengasuhan ibu berdasarkan penelitian ini turut dipengaruhi oleh sejauh mana cara ibu merespons stimulus berupa tantangan di era digital yang berkelindan dengan tantangan pengasuhan berbasis nilai keislaman. Respons tersebut senantiasa berkelindan dengan suasana hati dan penerimaan diri.

Kata Kunci: kecakapan regulasi diri, ibu petani, tantangan pengasuhan

ABSTRACT

This study was motivated by the rapid development of digital technology, which often poses significant challenges in family life, one of which relates to parenting styles. Mothers, as primary caregivers, have an important responsibility in their children's digital media experiences. Furthermore, considering the context of farmer mothers in Wangunsari Village, who often have low digital literacy, there is a need for adjustments related to self-regulation in the digital era, namely the ability to control thoughts, feelings, behaviour, actions, and spiritual values in facing the challenges of parenting in the digital era. Not infrequently, the digital era raises various concerns about child-rearing that disturb the thoughts and feelings of farmer mothers.

This study aims to describe the self-regulation skills of farmer mothers in facing the challenges of Islamic-based parenting in the digital age. It then analyses the self-regulation strategies of farmer mothers in Wangunsari Village in facing the challenges of Islamic-based parenting in the digital age. The research method used in this study is qualitative research with a case study approach. Data collection techniques included semi-structured interviews and observation. Data collection took place between September and November. The research was then analysed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing techniques.

The results of the study show that the self-regulation skills of farmer mothers are illustrated in limiting screen time, choosing to remain silent or let things be, giving appreciation in the form of rewards, the effectiveness of Maghrib time in instilling religious habits, and the reciprocity between mothers and fathers in parenting. The self-regulation strategies of farmer mothers are several ways that support the realisation of their self-regulation skills. These self-regulation strategies include farming activities that are interpreted as enjoyable activities, which can increase productivity, as well as efforts to divert emotions in parenting and in facing the dynamics of life. Other aspects, such as resting, talking to older children, establishing good communication with children, and reminding them repeatedly, are ways that farmer mothers use as a self-regulation strategy in facing the challenges of parenting in the digital age. The strategies towards self-regulation skills in mothering based on this study are also influenced by the extent to which mothers respond to stimuli in the form of challenges in the digital age that are intertwined with Islamic-based parenting challenges. These responses are always intertwined with mood and self-acceptance.

Keywords: self-regulation skills, farmer mother, parenting challenges

KATA PENGANTAR

Atas berkat Rahmat Allah Yang Maha Kuasa, Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan Tesis ini. Shalawat dan salam, semoga tercurahkan kepada baginda alam Nabi Muhammad SAW. Tesis dengan judul "**Kecakapan Regulasi Diri Ibu Petani dalam Menghadapi Tantangan Pengasuhan Berbasis Nilai Keislaman di Era Digital: Studi Kasus di Desa Wangunsari Kecamatan Rancah Kabupaten Ciamis**" ini merupakan salah satu upaya penulis untuk menghadirkan penelitian tentang regulasi diri ibu petani. Topik ini juga dipilih penulis untuk belajar mencermati konteks kultural masyarakat Indonesia yang salah satunya yakni bertani.

Selama proses penulisannya, penulis mendapatkan banyak bantuan, baik secara moril maupun material. Tak ayal, hal tersebut senantiasa memberikan energi yang signifikan kepada penulis dalam menempuh perjalanan untuk menyelesaikan penelitian dan penulisan ini. Terlebih dahulu, penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang telah mengizinkan penulis untuk menempuh pendidikan di Jogja, serta segala dukungan dan pelbagai kasih sayang yang tak terhingga.

Penulis juga mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang terlibat membantu penulis.

Ucapan terima kasih tersebut patut penulis sampaikan pada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.Ag., M.A., selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Najib Kailani, S. Fil., M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I., selaku dosen penasihat akademik.
5. Ibu Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si., selaku dosen pembimbing tesis. Terima kasih atas kehadiran, ketulusan, luang waktu, pengertian, serta berbagai bentuk bimbingannya, Bu.
6. Kepada seluruh dosen Pascasarjana Interdisciplinary Islamic Studies (IIS), terima kasih atas segala ilmu, ketulusan, didikan dan arahannya. Tidak lupa kepada seluruh staf akademik Program Studi IIS, terima kasih atas luang waktu dan pelayanannya dalam membantu proses akademik penulis.

7. Kepada seluruh peneliti terdahulu yang penelitiannya senantiasa berkontribusi dalam penulisan ini.
8. Secara khusus, saya ucapkan kembali, untuk kedua orang tua, Ibu Tati Nurjanah, M.Pd., dan Bapak Daldiri, M.Pd., Gr., terima kasih atas segalanya. Ungkapan ini tidak akan pernah memadai jika dibandingkan dengan apa yang telah diberikan.
9. Suamiku, Sendi Setiawan, S. Ag., terima kasih atas segala pengertiannya selama penulis menempuh pendidikan ini.
10. Saudara-saudaraku, Aa Zahid, Shofi, Nisa, Fahmi, Teh Ina, Teh Ayu, Teh Ari, terima kasih atas segala bentuk *support* nya.
11. Kepada Fatimah Tuzaroh, terima kasih atas kehadirannya serta segala ketulusannya selama penulis menempuh pendidikan ini.
12. Keluargaku di Jogja, Bude, Pakde, Mbak Isti, Mas Andi, Dhira dan Bian, terima kasih atas segala bentuk kebaikannya.
13. Guru-guru saya, sejak madrasah pertama hingga saat ini, terima kasih telah menanamkan ingatan yang baik terhadap ilmu pengetahuan.
14. Teman-teman di Riyadhlul Mut'a alimin dan Kober Al-Ikhlas, terima kasih atas pengertiannya.
15. Institut Pijar, Bung Fahmy, Teh Moza, Teh Hany, terima kasih atas ingatan baiknya.
16. Teman-teman di konsentarsi PsiPi 2023 Genap, terima kasih atas kebersamaannya.
17. Kepada Pemerintahan Desa Wangunsari, terima kasih atas bantuannya.
18. Kepada seluruh informan dalam penelitian ini, terima kasih atas kesedianya dalam membantu penelitian ini.

Yogyakarta, 15 Desember 2025

Penulis

Fina Insani Mursyidah

HALAMAN PERSEMPAHAN

Teruntuk kedua orang tua: Umi-Abi dan untuk diriku

MOTTO

Asy-Syarh [94]: 7



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iii
Pembimbing NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	11
1. Tujuan Penelitian	11
2. Signifikansi Penelitian	11
D. Kajian Putaka.....	13
1. Regulasi Diri dalam Lingkup Akademik	13
2. Regulasi Diri dan Perkembangan Digital	15
3. Regulasi Diri pada Orang Tua	16
4. Regulasi diri pada Ibu	17
5. Regulasi Diri Ibu dalam Pengasuhan di Era Digital	20
E. Kerangka Teoretis	22
1. Kecakapan Regulasi Diri	23
2. Regulasi Diri dalam Pengasuhan Anak.....	25
3. Strategi Regulasi Diri.....	28
4. Pegasuhan terhadap Anak	31
F. Metode Penelitian.....	33
1. Jenis Penelitian.....	33
2. Prosedur Penelitian	35
3. Lokasi Penelitian.....	37
4. Subjek Penelitian	37
5. Teknik Pengambilan Data.....	40
6. Teknik Analisis Data.....	43
G. Sistematika Pembahasan.....	45
BAB II KECAKAPAN REGULASI DIRI IBU PETANI	48
A. Gambaran Umum Ibu Petani di Desa Wangunsari.....	48
1. Dinamika Pengaturan Waktu Pengolahan Lahan Pertanian Ibu Petani di Desa Wangunsari	48

2. Ilustrasi Ibu Petani di Desa Wangunsari dalam Menghadapi Tantangan di Era Digital	55
3. Pengasuhan Berbasis Nilai-Nilai Keislaman yang diterapkan oleh Ibu Petani di Desa Wangunsari	61
B. Pembatasan <i>Screen Time</i> Ibu Petani terhadap Anak sebagai Proyeksi Regulasi Diri Ibu dan Upaya Penyesuaian di Era Digital.....	63
C. Efektivitas Waktu Maghrib yang Diterapkan Ibu Petani dalam Menanamkan Pembiasaan Nilai Keislaman.....	68
D. Proyeksi Regulasi Diri Ibu Petani dalam Pengasuhan: Memilih Diam atau Membriarkan	70
E. Proyeksi Regulasi Diri Ibu Petani dalam Pengasuhan: Merayu dengan Apresiasi (<i>Reward</i>).....	75
F. Analisis Mengenai Tantangan Pengasuhan Berbasis Nilai Keislaman di Era Digital pada Ibu Petani di Desa Wangunsari	76
G. Analisis Kecakapan Regulasi Diri Ibu Petani di Desa Wangunsari dalam Menghadapi Tantangan Pengasuhan Berbasis Nilai Keislaman	79
1. Kecakapan Regulasi Diri Ibu Petani dalam Menghadapi Tantangan Pengasuhan Berbasis Nilai Keislaman.....	79
2. Spesifikasi Regulasi Diri dalam Menghadapi Tantangan Pengasuhan Berbasis Nilai Keislaman pada Anak Usia SD	87
3. Isu Gender dalam Konteks Regulasi Diri Ibu Petani	90
BAB III STRATEGI REGULASI DIRI IBU PETANI DI DESA WANGUNSARI DALAM MENGHADAPI TANTANGAN PENGASUHAN BERBASIS NILAI KEISLAMAN	92
A. Bertani sebagai Aktivitas yang Disenangi serta Cara Meningkatkan Produktivitas.....	92
B. Aktivitas Bertani sebagai Strategi Pengalihan Emosi	94
C. Bercerita kepada Anak sebagai Strategi Regulasi Diri Ibu Petani	95
D. Istirahat Sejenak sebagai Strategi Regulasi Diri Ibu Petani	97
E. Slogan “<i>Jalani saja</i>” sebagai Strategi Regulasi Diri Ibu Petani	98
F. Menjalin Komunikasi yang Baik dengan Anak	102
G. Mengingatkan Secara Berulang sebagai Strategi Regulasi diri Ibu	105
H. Analisis terhadap Strategi Regulasi Diri Ibu Petani dalam Pengasuhan di Era Digital	106
BAB IV PENUTUP	114

A. Kesimpulan	114
B. Saran	116
DAFTAR PUSTAKA	118
DAFTAR LAMPIRAN	129



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Informan Penelitian.....	39
Tabel 1. 2 Pedoman Wawancara Penelitian.....	41
Tabel 1. 3 Pedoman sekaligus contoh pencatatan Observasi.....	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pemanfaatan lahan pekarangan rumah.....	52
Gambar 2. 2 Kebun Dasa Wisma.....	53
Gambar 4. 1 Skema Regulasi Diri	116



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	129
Lampiran 2 Data Hasil Wawancara	131
Lampiran 3 Data Catatan Lapangan	171
Lampiran 4 Dokumentasi.....	178



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan digital yang cukup menggejala kerap memberikan tantangan signifikan dalam kehidupan keluarga, salah satunya berkaitan dengan pola asuh orang tua terhadap anaknya. Berdasarkan pemaparan Syukur dkk., orang tua menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola penggunaan digital yang salah satunya yakni kebutuhan akan literasi digital di kalangan orang tua.¹ Berkaitan dengan hal tersebut, dalam penelitian Üstündağ disebutkan bahwa pengasuhan yang berkelindan dengan teknologi digital merupakan suatu yang penting di abad sekarang ini. Terlebih, ibu sebagai pengasuh utama memiliki tanggung jawab yang penting dalam pengalaman media digital anak-anak.² Tidak heran, ibu dalam peran keluarga serta merta di hadapkan dengan situasi pengasuhan yang perlu beradaptasi dengan berbagai perkembangan digital.

Pada era digital, tantangan yang dihadapi dalam pengasuhan di antaranya yakni kesenjangan digital antargenerasi, kebingungan dan kesulitan dalam memverifikasi informasi dan privasi data. Bahkan, tidak jarang orang tua merasa kurang percaya diri membantu anaknya dalam

¹ Julia Eva Yarmis Syukur, Ade Herdian Putra, Zadrian Ardi, Triave Nuzila Zahri, “Global Perspective on Digital Parenting: Challenges and Opportunities in Improving Family Well-Being,” in *E3S Web Conferences*, 2024, 1–8.

² Alev Üstündağ, “Parenting in Digital Age: How is the Digital Awareness of Mothers?,” *Journal of Learning and Teaching in Digital Age* 9, no. 1 (2024).

melibatkan teknologi canggih atau platform digital yang belum dikenali.³

Kompleksitas tersebut mengilustrasikan perlunya penyesuaian serta regulasi diri yang baik dalam menghadapi laju perkembangan digital.

Berbicara mengenai regulasi diri sering kali berkaitan dengan kecakapan dalam mengontrol pikiran, emosi, perilaku, hingga nilai-nilai spiritualitas dalam menyikapi situasi pengasuhan. Dalam konteks perkembangan digital, terdapat banyak distraksi yang merecoki pikiran serta dimensi psikologis berkaitan dengan kecepatan informasi dan berbagai perkembangan digital yang berkelindan dengan keseharian anak-anak.⁴ Misalnya, khawatir anak memiliki ketergantungan pada gadget yang berpengaruh pada perkembangan sosial dan emosional mereka.⁵

Selain itu, khawatir terpapar beragam klip video yang ditonton secara acak tanpa filter moral seperti iklan, seks, kekerasan, hingga pelecehan.⁶ Dalam penelitian Sholehudin dkk., kekhawatiran tersebut dikaitkan dengan kekhawatiran mengenai spiritualitas anak di keluarga muslim,⁷ mengingat tidak jarang terdapat informasi tanpa filter yang baik, serta dapat

³ Halen Dwistia et al., “Pola Asuh Orang Tua Milenial dalam Mendidik Anak Generasi Alpha di Era Transformasi Digital,” *Jurnal Ilm4u Pendidikan dan Kearifan Lokal* 4, no. 6 (2024): 927–938.

⁴ Jatut Yoga Prameswari dan Dewi Indah Susanti, “Pola Asuh Orang Tua dalam Menghadapi Perkembangan Teknologi dan Informasi di Era Digital,” *Jurnal PKM: Pengabdian kepada Masyarakat* 04, no. 04 (2021).

⁵ Dwistia et al., “Pola Asuh Orang Tua Milenial dalam Mendidik Anak Generasi Alpha di Era Transformasi Digital.”

⁶ Jorg Matthes et al., “Fighting Over Smartphone? Parents Excessive Smartphone Use, Lack of Control Over Children’s Use, and Conflict,” *Computer in Human Behavior* 116, no. 106618 (2021).

⁷ M. Sugeng Sholehuddin et al., “Developing Children’s Islamic Spiritual Intelligence in the Digital Age: Indonesian Family Education Methods,” *International Journal of Instruction* 16, no. 1 (2023): 357–376.

bertentangan dengan nilai-nilai keislaman.⁸ Nahas, perkembangan digital bukan hanya menghadirkan berbagai kekhawatiran terkait penyesuaian digital, namun juga berkenaan dengan kompleksitas dalam pengasuhan anak yang melibatkan penanaman serta pembiasaan berbasis nilai keislaman.

Berbicara mengenai pengasuhan ibu, sebagaimana mengacu pada penelitian Schmidt dkk., di sebagian negara, ibu sering kali dianggap sebagai orang tua yang memiliki tanggung jawab utama atas pengasuhan anak dan kesejahteraan rumah tangga.⁹ Dalam penelitian Theriault, disebutkan bahwa stres pengasuhan ibu memiliki signifikansi yang berbeda dengan ayah. Ibu senantiasa memiliki dominasi stres pengasuhan mengenai perilaku anak, lain halnya dengan dominasi stres ayah yang tidak memiliki hubungan signifikan dengan perilaku anak.¹⁰ Selain itu, dalam penelitian Deffaa dkk., disebutkan bahwa pengasuhan ibu secara signifikan senantiasa memiliki hubungan positif dengan regulasi perilaku anak. Pengasuhan ibu juga penting terhadap perkembangan motivasi anak serta perilaku otonom anak yang disesuaikan dengan harapan ibu.¹¹ Mengenai hal ini, kontrol diri serta kebahagiaan ibu merupakan faktor

⁸ Muaddyl Akhyar, Nurfarida Deliani, dan Khadijah, “The Importance of Religious Education in the Digital Era,” *International Journal of Islamic Educational Research* 2, no. 1 (2025): 15–30.

⁹ Eva-Maria Schmidt et al., “What Makes a Good Mother? Two Decades of Research Reflecting Social Norms of Motherhood,” *Journal of Family Theory and Review* (2023).

¹⁰ Rose Lapolice Theriault, Annie Bernier, dan Audrey-Ann Deneault, “Maternal and Paternal Parenting Stress: Direct and Interactive Associations with Child Externalizing and Internalizing Behavior Problems,” *Early Childhood Research Quarterly* 71, no. 2 (2025): 114–122.

¹¹ Mirjam Deffa, Mirjam Weis, dan Gisela Trommsdorff, “The Role of Maternal Parenting for Children’s Behavior Regulation in Environments of Risk,” *Frontiers in Psychology* 11, no. 2159 (2020).

psikologis yang penting dalam cara pengasuhan yang dilakukan oleh ibu.¹²

Argumentasi-argumentasi terkait signifikasi pengasuhan ibu tersebut menunjukkan perlunya kecakapan regulasi diri ibu dalam mengatur dirinya (dengan berbagai perannya) yang berkelindan dengan pengasuhan anak.

Apabila menilik pengasuhan ibu yang dikontraskan dengan isu gender, hal ini bukan berarti mengalienasi peran ayah dalam pengasuhan. Sebab, mengacu pada pemaparan Adib dan Mujahidah bahwa ayah memiliki peran pengasuhan yang sama dengan ibu.¹³ Dalam penelitian ini, pengasuhan ibu bukan ditilik sebagai objek dalam budaya patriarki, melainkan penelitian ini memotret mengenai signifikasi ketahanan ibu yang berkaitan dengan regulasi diri ibu dalam melakukan penyesuaian-penesuaian serta menghadirkan pengasuhan yang baik bagi anaknya. Sebab mengacu pada analisis Rusu, terdapat sebanyak 457 penelitian yang menyebutkan bahwa tingkat stres ibu dalam pengasuhan lebih tinggi dibandingkan ayah. Kemudian, seiring berjalannya waktu, penelitian kontemporer menyebutkan bahwa beban pengasuhan dan stres yang dialami oleh ayah dan ibu cenderung dikatakan setara atau sebanding. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ibu masih dikatakan sebagai pengasuh utama, akan tetapi terdapat keterlibatan ayah. Meskipun demikian, masih ditemukan bahwa ibu sering kali memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih

¹² Kyung-Sook Bang dan Sang-Youn Jang, “Influence of Parenting Role Sharing, Parenting Stress, and Happiness on Warm Parenting Behavior in Mothers of Children Aged 6 Years: an Analysis Using Data From the Seventh Panel Study on Korean Children,” *Child Health Nurs* 28, no. 1 (2022).

¹³ M. Afiqul Adib dan Natacia Mujahidah, “Konsep Mubadalah Faqihuddin Abdul Kodir dan Formulasinya dalam Pengasuhan Anak,” *Fokus: Jurnal Kajian Keislaman dan Kemasyarakatan* 6, no. 2 (2021): 171–192.

rendah dibandingkan ayah dalam pengasuhan.¹⁴ Berdasarkan argumentasi tersebut, penelitian ini berupaya menelisik mengenai regulasi diri ibu dalam pengasuhan anak di era digital.

Selain itu, mencermati konteks petani, Wanda dkk., memaparkan bahwa kalangan petani memiliki tingkat literasi digital yang rendah.¹⁵ Tidak hanya itu, ibu petani sering kali memiliki beban kerja yang tinggi di lahan pesawahan. Para petani sering kali dihadapkan dengan jam kerja yang panjang dan pekerjaan fisik yang berat.¹⁶ Hal ini berkaitan pula dengan keterbatasan waktu yang dimiliki oleh ibu petani. Terlebih, bekerja di ladang merupakan aktivitas yang berjarak dengan gadget. Konteks petani juga berbeda dengan profesi lain yang relatif lebih stabil dalam ekonomi dan waktu kerja. Persoalan-persoalan semacam ini serta merta memberikan distraksi pada seorang ibu sehingga memerlukan regulasi diri yang baik berkaitan dengan pengelolaan emosi diri, mengelola berbagai kekhawatiran dan kecemasan terkait pola asuh di tengah perkembangan digital, mengatur tingkat stres supaya tetap bisa menjaga stabilitas, meregulasi berbagai kesibukannya, hingga meregulasi diri dalam melakukan penyesuaian-penesuaian dengan perkembangan teknologi digital.

¹⁴ Petrura P. Rusu et al., “Parental Stress and Well Being: A Meta Analysis,” *Clin Child Fam Psychol Rev.* 28, no. 2 (2025): 255–274.

¹⁵ Taras Iawan Saputera Wanda, Theresia Wiheolina Mado, dan Yohanes Jibrail Mado, “Transformasi Agribisnis Melalui Teknologi : Peluang dan Tantangan Untuk Petani Indonesia,” *Hoaq: Jurnal Teknologi Informasi* 15, no. 2 (2024).

¹⁶ Lila Hikmawati, Annisa Mawardah Mutiasari, dan Diana Zuschayya, “Analisis Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu Petani di Desa Sidomukti Kabupaten Bojonegoro,” *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 2, no. 2 (2023): 36–46.

Dalam konteks ibu petani yang memiliki anak usia SD kerap dihadapkan dengan tantangan pengasuhan terkait dengan dinamika perkembangannya. Sebab, dalam pemaparan Kumalasari dan Gani, tantangan pengasuhan anak usia SD lebih tinggi dikarenakan fase tersebut orang tua memerlukan penjelasan yang lebih kompleks serta menarik,¹⁷ mengingat kondisi anak berada pada fase perkembangan kognitif konkret operasional.¹⁸ Selain itu, berdasarkan pemaparan Mishra sebagaimana mengacu pada argumentasi Erikson, terdapat fase *industry vs inferiority* di rentang usia 6-12 tahun. Fase tersebut berkaitan dengan tujuan untuk menciptakan suatu situasi yang lebih produktif secara bertahap, serta berpengaruh terhadap terbentuknya keseimbangan kompetensi pada tahap selanjutnya.¹⁹ Terlebih, berdasarkan uraian Pierce, di tengah zaman yang serba digital, kemampuan untuk terus bernalar, belajar, berkomunikasi secara efektif, serta kemampuan berkolaborasi dengan yang lain merupakan keterampilan yang senantiasa dipupuk sejak kecil.²⁰

Argumentasi-argumentasi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan

¹⁷ Dewi Kumalasari dan Izmiyah Afaf Abdul Gani, “Mengasuh Anak Usia Prasekolah Vs Anak Usia Sekolah Dasar: Manakah yang Lebih Menimbulkan Stres Pengasuhan Pada Ibu?,” *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi* 11, no. 2 (2020): 143–157.

¹⁸ Berdasarkan uraian Piaget, pada fase operasional konkret merupakan suatu kesatuan fungsional mengenai berbagai aspek yakni reaksi kognitif, afektif, bermain, sosial, hingga moral. Hal ini ditandai dengan transisi dari fase praoperatoris pada akhir masa usia 7-8 tahun dan 11-12 tahun. Tak ayal, pada rentang anak usia SD terdapat suatu proses perkembangan yang pada mulanya bersifat objektif empiris dari tahap sensori motor menuju tahap-tahap yang mulai melakukan pengabstraksi. Jean Piaget, *Psikologi Anak: The Psychology of the Child*, trans. Miftahul Jannah (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018).

¹⁹ Dyuti Mishra, “Erik Erikson’s Theory of Psychosocial Development,” *NSS: an International Refered Peer Review Research Journal* 5, no. 1 (2024): 33–37.

²⁰ Hayley Pierce, “Nurturing Care for Early Childhood Development: Path to Improving Child Outcome in Africa,” *Population Research and Policy Review* 40, no. 2 (2021): 285–307.

anak pada fase tersebut berpengaruh pada fase kehidupan selanjutnya, serta perlu diimbangi dengan pengasuhan yang tepat.

Selain itu, dalam konteks masyarakat muslim, pengintegrasian nilai-nilai keislaman dalam praktik pengasuhan merupakan hal yang penting untuk meningkatkan ketahanan keluarga.²¹ Nilai-nilai keislaman pada anak usia Sekolah Dasar memiliki signifikansi tertentu dalam membentuk karakter yang mendukung perkembangan anak,²² misalnya terkait kedisiplinan dalam mematuhi suatu aturan. Terlebih, terdapat narasi keagamaan yakni hadits yang mengilustrasikan bahwa orang tua hendak memberikan pembelajaran mengenai salat di usia tujuh tahun.²³ Berdasarkan hadits tersebut, tidak heran jika penanaman serta pembiasaan nilai-nilai keislaman menjadi suatu hal yang krusial bagi anak usia SD.

Spesifikasi regulasi diri ibu dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era digital yang ditilik dalam penelitian ini yakni ibu petani yang berada di pedesaan, tepatnya di Desa Wangunsari Kecamatan Rancah Kabupaten Ciamis. Berdasarkan website resmi kabupaten Ciamis, dikabarkan wakil bupati Ciamis menegaskan bahwa sebagian besar

²¹ Audrey Dwinandita, “Islamic Child Parenting Practices and Muslim Family Resilience in Southeast Asia: A Systematic Literature Review,” *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak* 10, no. 2 (2024): 83–105.

²² Nesha Agisty, Munawar Rahmat, dan Nurti Budiyanti, “Exploring Islamic Education in Families to Support Children’s Developmental Tasks in Elementary School,” *Jurnal At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2025).

²³ Berikut terjemah hadits yang dimaksud: “Suruhlah anak kalian salat ketika berumur tujuh tahun! Dan pukullah mereka ketika berusia sepuluh tahun.” Abdullah Jawawi, “Hadits Perintah Salat Pada Anak Usia 7-10 Tahun dalam Perspektif Psikologi Perkembangan,” *An-Nisa* 13, no. 1 (2020): 777–784.

penduduk bermata pencaharian sebagai petani atau buruh tani.²⁴

Berdasarkan observasi awal, sekertaris Desa Wangunsari menyebutkan bahwa rata-rata masyarakat Desa Wangunsari merupakan petani, seperti contoh di KTP nya merupakan ibu rumah tangga, namun sebenarnya mereka memiliki peran lain, yakni sebagai petani.

“Memang saleresna kebiasaan masyarakat urang mah pasti ka sarawah, tani, mung uhun eta the pami dina KTP mah sok benten. Misalna, saleresna mah sok ka sawah, atanapi sok tani, tapi dina KTP na mah Ibu Rumah Tangga.” Memang sebenarnya, kebiasaan masyarakat di sini memang bertani, secara konteks dan kondisi di lapangan. Namun memang di KTP nya beda. Misalnya, sebenarnya sering pergi ke sawah, atau tani, tapi di KTP nya Ibu Rumah Tangga.²⁵

Pernyataan tersebut mengilustrasikan bahwa ibu rumah tangga di Desa Wangunsari memiliki peran ganda yang tidak hanya memiliki kesibukan dalam mengurus rumah tangga, tetapi juga sebagai petani.

Selain itu, pemanfaatan pekarangan rumah senantiasa dijadikan lahan untuk bercocok tanam.²⁶ Terdapat pula kegiatan-kegiatan kemasyarakatan yang didominasi oleh ibu-ibu berkaitan dengan alokasi waktu khusus untuk menggarap lahan milik pemerintahan Desa untuk kemanfaatan bersama. Hal ini menjadikan adanya fleksibilitas waktu yang cukup signifikan dalam bertani. Mengingat konteks pertanian di Wangunsari kerap banyak melibatkan para ibu, hal ini turut menarik untuk

²⁴ IKP Diskominfo Ciamis, “Hadiri pengukuhan 218 Anggota DPC Perhimpunan se-Kabupaten Ciamis Periode 2022-2027, Wabup Ciamis: Pertanian Bagian Ujung Tombak Pembangunan,” <https://portal.ciamiskab.go.id/2023/02/22/>, diakses Agustus 14, 2025, <https://portal.ciamiskab.go.id/2023/02/22>.

²⁵ Hasil Wawancara dengan Bapak sekdes Wangunsari pada 21 Agustus 2025

²⁶ Hasil Wawancara dengan Ibu Kepala kewilayahan Dusun Kubangsari Desa Wangunsari, 09-10-2025.

dicermati mengenai regulasi diri ibu petani berkaitan dengan perannya dalam pengasuhan anak.

Tidak hanya itu, berkenaan dengan aspek digital, berdasarkan observasi awal yang dilakukan dengan mewawancara Bapak Sekdes, dipaparkan bahwa banyak masyarakat di Desa Wangunsari yang memiliki tingkat literasi digital yang rendah. Hal ini dilatarbelakangi pula oleh faktor-faktor pendidikan yang ditempuh oleh masyarakat. Rata-rata, masyarakat yang melek digital hanya lulusan SMA dan perguruan tinggi. Selain itu, kebanyakan atau bisa dikategorikan usia-usia yang cukup lanjut dengan latar belakang pendidikan yang rendah, kerap menggunakan teknologi digital hanya sebatas kebutuhan komunikasi.²⁷ Tak ayal, konteks semacam ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa literasi digital yang ada di pedesaan kerap belum merata. Hal ini memantik upaya penelitian secara lebih lanjut mengenai penyesuaian serta regulasi diri ibu petani yang hadir dalam pengasuhan anak.

Berbicara mengenai regulasi diri serta kompleksitas yang dihadapi oleh ibu dalam kesehariannya, hal ini senantiasa berkelindan dengan strategi-strategi seorang ibu dalam proses-proses mengatur pikiran,

²⁷ Hasil wawancara dengan Pak Dikdik selaku Sekertaris Desa Wangunsari pada tanggal 09 Oktober 2025 pukul 08.05-08.20 WIB: “*Pami digital mah, masyarakat urang mah, pami disebut kurang, nya saleresna mah kirang. Soalna di urang mah anu melek digital teh masih keneh kelas lulusan kuliah kahandap lah. Mayoritas sepuh mah kan kirangnya, anu melek kana digital teh. Cuma memang masyarakat ge guyub lah, maksad teh tos anu mulai adaptasi. Lebih ka fungsi sareng keperluan anjeunanana teu acan melek dugi ka ngulik.*” Kalau terkait digital, masyarakat di sini, kalau disebut kurang, memang sebenarnya masih kurang. Karena rata-rata masyarakat di sini yang melek digital itu minimal lulusan kuliah. Sedangkan mayoritas orang tua, rata-rata kurang yang melek terhadap digital. Hanya memang masyarakat sudah cukup mampu beradaptasi. Lebih kepada fungsi dan keperluan masing-masing, bukan yang benar-benar ditekuni.

perasaan dan tindakan. Selain itu, konteks era digital yang menyuguhkan kecepatan dan kegemukan informasi²⁸ serta merta memberikan tantangan dalam cara seorang ibu memilih dan memilah informasi, juga mengatur strategi regulasi diri yang diproyeksikan dalam pengasuhan anak. Strategi regulasi diri pada ibu menjadi penting oleh sebab berkaitan dengan pengelolaan respons emosi hingga respons diri saat menghadapi berbagai tekanan pekerjaan dalam konteks petani dan juga berbagai dinamika rumah tangga, pengasuhan, serta kompleksitas dalam penyesuaian di era digital. Oleh sebab beberapa argumentasi dan uraian sebelumnya, penelitian ini bermaksud membahas regulasi diri pada ibu petani yang berfokus pada tantangan pengasuhan berbasis nilai-nilai keislaman serta implikasinya pada anak usia SD.

Regulasi diri pada ibu petani di era digital menjadi penting oleh sebab diperlukan adanya berbagai penyesuaian di era digital yang berbenturan dengan kondisi realnya. Selain itu, penelitian ini penting untuk mengidentifikasi sejauh mana kecakapan regulasi diri ibu petani serta pengembangan mengenai strategi regulasi diri berkaitan dengan tantangan pengasuhan berbasis nilai keislaman di era digital. Selain itu, spesifikasi mengenai psikologi pendidikan Islam yang ditawarkan pada penelitian ini berfokus pada pendidikan yang hadir dalam keluarga. Sebab,

²⁸ Yasraf Amir Piliang dan Jejen Jaelani, *Teori Budaya Kontemporer* (Yogyakarta: Cantrik Pustaka, 2018).

berdasarkan pemaparan pendidikan keluarga merupakan akar serta fondasi utama dalam proses perkembangan anak.²⁹

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yakni:

1. Bagaimana kecakapan regulasi diri ibu petani dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berbasis nilai keislaman di era digital?
2. Strategi apa yang digunakan ibu petani untuk meningkatkan kecakapan regulasi diri dalam pengasuhan anak berbasis nilai keislaman?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini di antaranya, yakni:

- a. Menggambarkan kecakapan regulasi diri ibu petani dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berbasis nilai keislaman di era digital.

- b. Menganalisis strategi yang digunakan ibu petani untuk meningkatkan kecakapan regulasi diri dalam pengasuhan anak berbasis nilai keislaman.

2. Signifikansi Penelitian

Signifikansi dalam penelitian ini berkaitan dengan kontribusi terhadap suatu ilmu pengetahuan dan diskursus khususnya dalam

²⁹ Adib dan Mujahidah, "Konsep Mubadalah Faqihuddin Abdul Kodir dan Formulasinya dalam Pengasuhan Anak."

bidang psikologi pendidikan Islam. Melalui potret dinamika psikologis ibu petani, persoalan ini turut berpotensi memberikan pandangan baru dalam aspek psikologi pendidikan Islam. Berikut uraian mengenai signifikansi pada penelitian ini:

- a. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap kajian serta diskursus psikologi pendidikan Islam, melalui potret ibu petani sebagai seorang pendidik dalam mengatur perasaan, pikiran, serta tindakan (regulasi diri) terhadap anaknya (dalam rentang usia SD). Selain itu, konteks era digital menjadi suatu fenomena yang cukup krusial saat ini dalam cara-cara seorang pendidik melakukan suatu penyesuaian-penesuaian dalam mendidik. Secara empiris, penelitian ini kerap menyuguhkan fakta serta data mengenai pengalaman regulasi diri ibu petani dalam menghadapi tantangan pengasuhan berbasis nilai keislaman di era digital. Kemudian, temuan dari penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai regulasi diri ibu petani, bahkan regulasi diri pendidik secara umum.
- b. Secara praktis, penelitian ini kerap menawarkan aspek-aspek regulasi diri mengenai kecakapan serta strategi dalam mencapai suatu kecakapan tersebut. Penelitian ini kerap mengilustrasikan serta memberikan gambaran nyata terkait kecakapan serta strategi regulasi diri ibu petani sebagai pendidik, sehingga senantiasa dapat menjadi rujukan bagi seseorang yang mengalami persoalan

pendidikan dalam konteks penyesuaian menghadapi tantangan pengasuhan anak berbasis nilai kesilaman di era digital.

D. Kajian Putaka

Pembahasan tentang regulasi diri merupakan tema yang sudah banyak diteliti. Hal tersebut menjadikan perlu adanya pembatasan fokus untuk memosisikan tema kajian regulasi diri pada penelitian ini. Oleh karena itu, untuk memperjelas fokus kajian pada penelitian ini dilakukan pembagian kajian pustaka dalam beberapa tema kajian.

1. Regulasi Diri dalam Lingkup Akademik

Berdasarkan pencarian mengenai penelitian tentang regulasi diri dalam lingkup akademik, ditemukan beberapa temuan. Di antara hasil temuannya yakni menunjukkan bahwa ketika regulasi diri mahasiswa baru semakin baik, maka semakin baik pula penyesuaian dirinya dengan lingkungan perkuliahan.³⁰ Ada pula yang menyebutkan bahwa korelasi $r = 0,612$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan yang kuat antara regulasi diri dan penyesuaian diri.³¹ Kemudian regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik yang hasil temuannya menunjukkan $r = -0,890$, $p < 0,05$, yang berarti seseorang dengan regulasi diri baik tidak akan menunda-nunda tugas.³² Selain itu, regulasi diri juga

³⁰ Wulaning Putri Pangesti dan Ghozali Rusyid Affandi, “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru,” *Pubmedia Journal of Islamic Psychology* 1, no. 2 (2024): 1–15.

³¹ Anggi Raylian Arum dan Riza Noviana Khoirunnisa, “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 8 (2021): 187–196.

³² Nadya Febriana Putri dan Febi Herdajani, “Hubungan antara Regulasi Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas

dijadikan sebagai suatu intervensi dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik dan meningkatkan capaian belajar.³³

Terdapat pula penelitian regulasi diri terhadap stres akademik yang hasil temuannya menyebutkan bahwa regulasi diri dapat dipertimbangkan dalam konteks lain. Dalam arti, hal ini berkaitan dengan konsep diri seseorang untuk senantiasa mengelola stres akademik.³⁴ Selain itu, terdapat penelitian tentang regulasi diri terhadap prestasi belajar yang menjelaskan bahwa regulasi diri yang terilustrasi dalam aktivitas seperti merencanakan pembelajaran, melaksanakannya dengan baik, serta melakukan evaluasi secara berkala berpengaruh secara signifikan terhadap kemandirian serta pencapaian prestasi akademik siswa.³⁵ Selanjutnya, penelitian tentang regulasi diri terhadap keberhasilan mahasiswa bekerja memiliki hasil temuan bahwa regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja sangat dibutuhkan untuk senantiasa dapat mengelola waktunya secara efektif,



Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I,” *Ikraith-Humaniora* 8, no. 2 (2024): 51–59.

³³ Herna Sarijanah, Fahmi Jahidah Islamy, dan Rini Intansari Meilani, “Regulasi Diri dan Prokrastinasi Kademik: Studi Kuantitatif di Kalangan Siswa SMK,” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 10, no. 2 (2025): 187–200.

³⁴ Irfandi Nizar Gumiwang et al., “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa,” *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 3, no. 1 (2025): 257–265.

³⁵ Riyyatul Hamdiyah, Muhammad Yusron Maulana El-Yunusi, dan Didit Darmawan, “Pengaruh Kebiasaan Belajar, Regulasi Diri, dan Lingkungan Sosial terhadap Prestasi Belajar Siswa MTs. Al-Ikhwan Gresik,” *Journal on Education* 6, no. 4 (2024): 21190–21210.

baik dari segi banyaknya aktivitas maupun pengelolaan psikis, seperti tingkat stres dan tanggung jawab akademik.³⁶

2. Regulasi Diri dan Perkembangan Digital

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Refi Mariska dan Siti Mumun Muniroh dengan judul Optimalisasi Regulasi Diri Santri Wustho dalam Menghadapi Era Digital. Temuannya menunjukkan bahwa strategi efektif dalam regulasi diri adalah penguatan motivasi intrinsik berbasis spiritual.³⁷ Selanjutnya, penelitian mengenai perkembangan digital dan regulasi diri telah diteliti oleh Yusra dan Napitupulu dengan judul Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa. Penelitiannya menghasilkan bahwa pengalaman FOMO yang relatif rendah mencerminkan regulasi diri yang baik.³⁸ Kemudian, penelitian yang ditulis oleh Eka Merlin dengan judul *Meningkatkan Keterampilan Regulasi Diri Anak di Era Digital Melalui Pembelajaran Kisah Dabbapuppha Jataka*. Hasil temuannya adalah nilai moral yang ada pada kisah Dabbapuppha Jataka mampu mengembangkan regulasi diri pada anak di era digital.³⁹

³⁶ Firsty Oktaria Grahani, Anindito Aditomo, dan Lena Nesyana Pandjaitan, “Tinjauan Literatur: Regulasi Diri pada Mahasiswa Bekerja dalam Mencapai Keberhasilan Akademik,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set Khusus Khusus TIN* 2, no. 1 (2023): 85–93.

³⁷ Refi Mariska dan Siti Mumun Muniroh, “Optimalisasi Regulasi Diri Santri Wustho dalam Menghadapi Era Digital,” *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2025): 343–349.

³⁸ Alfanny Maulany Yusra dan Lisfarika Napitulu, “Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa,” *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 2, no. 2 (2022): 73–80.

³⁹ Eka Merlin, “Meningkatkan Keterampilan Regulasi Diri Anak di Era Digital Melalui Pembelajaran Kisah Dabbapuppha Jataka,” *Hasta Wiyat* 3, no. 2024 (7M): 88–99.

3. Regulasi Diri pada Orang Tua

Terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai regulasi diri pada orang tua. Penelitian yang dilakukan oleh Lunkenheimer, Sturge-Apple, dan Kelm berfokus pada regulasi diri serta ko-regulasi yang terbentuk antara orang tua dan anak. Penelitian Lunkenheimer dkk. berfokus pada disiplin keras (*hars discipline*) orang tua dan penyesuaian anak. Temuannya yakni menjadikan PSR (*Parental Self-Regulation*) sebagai kandidat intervensi yang utama dalam ko-regulasi antara orang tua dan anak.⁴⁰ Selain itu, dalam penelitian Zhang dkk. regulasi diri orang tua dihubungkan dengan kontribusi orang tua terhadap perkembangan anak. Temuannya senantiasa menjelaskan terkait bagaimana cara orang tua beradaptasi dengan tuntutan eksternal dan internal yang menjadi tantangan selama pengasuhan anak.⁴¹

Dalam penelitian Geeraerts dkk., regulasi diri orang tua dikaitkan dengan proses komunikasi orang tua-anak mengenai pola asuh negatif dan kekacauan rumah tangga. Temuannya menjelaskan bahwa regulasi diri orang tua yang rendah cenderung berhubungan dengan pengasuhan negatif yang lebih reaktif di tengah kondisi rumah tangga yang kacau.⁴² Dalam penelitian Liliana dkk., membahas tentang

⁴⁰ Erika Lunkenheimer, Melissa L. Sturge-Apple, dan Madidon R. Kelm, “The Importance of Parent Self-Regulation and Parent-Child Coregulation in Research on Parental Discipline,” *Child Dev. Perspect.* 17, no. 1 (2023): 25–31.

⁴¹ Xutong Zhang et al., “A Dynamic Systems Account of Parental Self-Regulation Processes in the Context of Challenging Child Behavior,” *Child Development* 93, no. 5 (2022): 501–514.

⁴² Geeraerts et al., “The Role of Parental Self-Regulation and Household Chaos in Parent-Toddler Interactions: A Time-Series Study,” *Journal of Family Psychology* 35, no. 2 (2021): 236–246.

regulasi diri orang tua dan anak dalam konteks keluarga beresiko, contohnya karena permasalahan ekonomi (keluarga dengan penghasilan rendah). Temuannya menjelaskan bahwa untuk meningkatkan regulasi diri memerlukan pendekatan yang tidak serupa di tengah keluarga beresiko.⁴³ Dari beberapa penelitian yang telah disebutkan, penelitian mengenai regulasi diri pada orang tua senantiasa dikaitkan dengan pengasuhan anak dan tidak satu yang berfokus pada keluarga yang dianggap beresiko. Beberapa penelitian yang telah disebutkan memiliki kesamaan temuan yang berfokus pada intervensi yang diajukan mengenai regulasi diri orang tua. Berbeda dengan konteks penelitian ini, yang berfokus pada kecakapan regulasi diri orang tua terkhusus pada ibu petani yang dikaitkan dengan pola asuh, serta strategi yang mungkin dikembangkan dari regulasi diri tersebut.

4. Regulasi diri pada Ibu

Penelitian Duyile dkk., memotret regulasi diri ibu yang berfokus pada responsivitas ibu dan hubungan pendidikan ibu terhadap regulasi diri anak. Temuannya menjelaskan bahwa ibu dengan pendidikan tinggi menjadikan anak memiliki regulasi diri yang baik.⁴⁴

Penelitian Lau dan William memotret regulasi emosi ibu yang dikaitkan dengan agresi fisik pada anak. Selain menilik regulasi emosi

⁴³ Liliana J. Lengua et al., “Preliminary Evaluation of an Innovative, Brief Parenting Program Designed to Promote Self-Regulation in Parents and Children,” *Mindfulness* 12, no. 1 (2021): 1–12.

⁴⁴ Bisola E. Duyile et al., “Maternal Education and Child Self-Regulation: Do Maternal Self-Regulation and Responsiveness Mediate the Association?,” *Academic Pediatrics* 25, no. 1 (2025).

pada ibu, penelitian tersebut juga melibatkan regulasi emosi pada ayah.

Namun, dalam hasil temuannya menyebutkan pentingnya regulasi emosi ibu terhadap agresi anak.⁴⁵ Penelitian Benga dkk., menyoroti regulasi ibu terhadap emosi balita. Secara spesifik penelitian tersebut membahas mengenai hubungan upaya regulasi ibu terhadap strategi regulasi anak, emosi anak, dan ekspresi afek anak. Temuannya menunjukkan bahwa pola representasi ibu mandiri terilustrasi dalam praktik regulasi yang bertujuan untuk mengembangkan kontrol primer pada balita. Terdapat pula hubungan signifikan antara strategi regulasi ibu dan anak. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri anak memediasi hubungan antara upaya regulasi ibu dan ekspresi emosi.⁴⁶

Kemudian, penelitian Bridget berbicara tentang regulasi diri orang tua terkhusus ibu yang dihubungkan dengan emosi negatif bayi. Temuannya menunjukkan bahwa regulasi diri ibu mempengaruhi hubungan antar orang tua, kondisi lingkungan rumah yang juga berdampak pada regulasi emosional bayi.⁴⁷ Selain itu, penelitian Umami membahas regulasi diri ibu yang dikaitkan dengan pengasuhan anak autis. Temuannya menunjukkan terkait strategi regulasi ibu terhadap anak autis di antaranya yakni *cognitive reappraisal*,

⁴⁵ Eva Yi Hung Lau dan Kate Williams, “Emotional Regulation in Mothers and Fathers and Relations to Aggression in Hong Kong Preschool Children,” *Child Psychiatry & Human Development* 53 (2022): 797–807.

⁴⁶ O. Benga et al., “Maternal Self-Construal, Maternal Socialization of Emotions and Child Emotion Regulation in a Sample of Romanian Mother-Toddler Dyads,” *Frontiers in psychology* 9, no. 2680 (2019).

⁴⁷ David J. Bridgett et al., “Maternal Self-Regulation, Relationship Adjustment, and Home Chaos: Contribution to Infant Negative Emotionally,” *Infant Behavior and Development* 36, no. 4 (2013).

expressive suppression, pengalihan perhatian, kenyamanan fisik, menenangkan diri secara kognitif, mencari bantuan, mengontrol perilaku fisik seperti menjaga kesehatan fisik, mengelola stres, memvalidasi emosi diri, pemusatan perhatian, serta memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.⁴⁸

Tidak hanya itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Kristina, Hardina, dan Ari yang membahas mengenai regulasi diri pada Ibu yang memiliki anak usia Sekolah Dasar (SD) dengan spesifikasi pada saat *blended learning*. Temuannya menunjukkan bahwa seorang ibu mampu meregulasi diri serta melakukan penyesuaian diri pada saat mendampingi anak dengan kesadaran dan rasa tangggung jawab, meskipun tetap berbenturan dengan kondisi suasana hatinya.⁴⁹ Penelitian tersebut berkenaan dengan penggunaan teknologi digital, namun tidak secara langsung berfokus pada penyesuaian digital seorang ibu dalam pengasuhan.

Selanjutnya penelitian Arham, Bahrun, dan Bakar menyoroti regulasi diri ibu tunggal yang memiliki anak remaja. Temuannya menjelaskan mengenai regulasi diri ibu yang berkaitan dengan gaya pengasuhan demokratis dan otoriter.⁵⁰ Selain itu, penelitian Qalbi dan

⁴⁸ Mafazatil Umami dan Rafiqi, “Mengenali Strategi Self-Regulation pada Ibu yang Memiliki Anak Autis: Tinjauan Sistematik,” *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science* 1, no. 9 (2024): 701–708.

⁴⁹ Agnes Yunitha Kristina, I Rai Hardika, dan Ni Nyoman Ari, “Studi Kasus: Regulasi Diri pada Ibu yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar di SD AL-Hijriyah Selama Blended Learning,” *Humanitas* 6, no. 3 (2022): 277–286.

⁵⁰ Zawil Arham, Bahrun, dan Abu Bakar, “Regulasi Diri Pada Ibu Tunggal Yang Memiliki Anak Remaja,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2 (2017): 38–42.

Putri berfokus pada ibu yang memiliki multi peran, di antaranya yakni sebagai seorang mahasiswa, sedangkan di samping itu berperan sebagai ibu menyusui. Temuannya menjelaskan bahwa regulasi diri yang dilakukan meliputi regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi perilaku dan regulasi emosi. Hal tersebut tentu membutuhkan dukungan sosial dari teman dan keluarga.⁵¹

Selain itu, dalam penelitian Salin, Macsudov dan Amsalu, berfokus pada perawatan ibu tunggal (*single parent*) terhadap pendidikan serta pengasuhan anaknya. Persoalnnya yakni, oleh sebab ibu tunggal sering kali memiliki beban yang lebih berat dibandingkan dengan keluarga dengan orang tua yang lengkap (ayah-ibu). Temuannya menunjukkan bahwa ibu sebagai orang tua tunggal perlu menanamkan tiga bentuk pendidikan dasar yakni pendidikan fisik, intelektual dan spiritual.⁵²

5. Regulasi Diri Ibu dalam Pengasuhan di Era Digital

Berdasarkan pencarian literatur mengenai regulasi diri ibu dalam pengasuhan di era digital, belum banyak yang secara spesifik, namun ada beberapa literatur yang cukup relevan dengan tema tersebut. Dalam penelitian Rahmawati dan Nur, pola asuh di era digital dikaitkan dengan pengelolaan *screen time*, resiko digital dan keragaman dinamika keluarga. Temuannya menjelaskan perlunya

⁵¹ La Ode Surazal Qalbi dan Valendra Granitha Shandika Puri, “Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswi Multi Peran (Ibu Menyusui),” *Psimponi* 4, no. 1 (2023): 25–33.

⁵² Asrizal Salin, Valijon Ghafurjonovich Macsudov, dan Aliem Amsalu, “Single Parent Responsibilities and Effort to Children Education: Analysis of Physical, Intellectual and Spiritual,” *Multicultural Islamic Education Review* 02, no. 02 (2024): 85–96.

literasi digital yang memadai dan strategi pengasuhan yang adaptif.⁵³

Kemudian dalam penelitian Sadriani, meskipun akses teknologi antara ayah dan ibu relatif sama, akan tetapi beban pengasuhan digital lebih banyak dipikul ibu, misalnya dalam pengawasan *screen time* serta pendampingan pembelajaran daring. Oleh sebab salah satu fokus dalam penelitiannya yakni menyoroti tentang gender, temuannya menyebutkan bahwa peran ayah tidak lebih hanya sebagai pendukung dalam pengasuhan di era digital. Selebihnya menitikberatkan peran ibu dalam pengasuhan anak, utamanya mengenai pengawasan gadget dan beberapa hal yang berkaitan dengan pembelajaran berbasis digital.⁵⁴

Selanjutnya penelitian Sahrani dkk., membahas mengenai psikoedukasi orang tua di era digital dalam pengasuhan anak remaja. Penelitian ini menitikberatkan latihan keterampilan yang dapat membantu ibu mengelola stres. Temuannya menyebutkan bahwa psikoedukasi dan refleksi dapat menjadi suatu upaya intervensi yang memadai bagi orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan remaja di era digital.⁵⁵ Dari literatur yang telah disebutkan beberapa permasalahan mengacu pada signifikansi peran ibu yang senantiasa

⁵³ Rahmawati dan Haerani Nur, “Pengasuhan di Era Digital: Menyeimbangkan Teknologi, Nilai Tradisional, dan Dinamika Keluarga Modern,” *Arus Jurnal Sains dan Teknologi* 3, no. 1 (2025).

⁵⁴ Andi Sadriani, “Konstruksi Sosial Gender dalam Pola Asuh Orang Tua di Era Digital (Studi Kasus pada Keluarga di Kota Makassar),” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 11, no. 5 (2025).

⁵⁵ Riana Sahrani et al., “Menjadi Orang Tua Bijak di Era Digital: Psikoedukasi Orang Tua Siswa Sekolah Kristen Yusuf,” *Community: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 1 (2025): 287–296.

berkelindan dengan perlunya regulasi diri yang baik pada ibu dalam menghadapi berbagai tantangan di era digital.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu mengenai regulasi diri pada ibu, secara konsisten membahas bagaimana cara ibu mengelola emosi, pikiran, perilaku, serta kontrol kognitif terhadap pengasuhan dan perkembangan anak. Penelitian sebelumnya, terkhusus pada sub judul ini memberikan gambaran mengenai signifikansi pengasuhan ibu jika dikontraskan dengan pengasuhan ayah. Selain itu, penelitian yang sudah disebutkan sebelumnya menunjukkan beragam fokus, namun belum ada yang secara spesifik membahas mengenai regulasi diri pada ibu petani yang dikaitkan dengan tantangan pengasuhan berbasis nilai keislaman pada anak di era digital khususnya pada anak usia SD. Potret-potret fenomena tersebut hendak ditilik melalui pendekatan psikologi yang diharapkan dapat memberikan suatu kontribusi serta pengembangan dari penelitian-penelitian yang telah disebutkan sebelumnya.

E. Kerangka Teoretis

Untuk mengejawantahkan suatu fenomena, diperlukan suatu cara pandang yang dibasiskan pada teori. Penelitian ini melibatkan sejumlah teori psikologi dalam memotret fenomena kecakapan serta strategi regulasi diri, dan mengenai pengasuhan.

1. Kecakapan Regulasi Diri

Untuk mendapatkan suatu kerangka teori yang merepresentasikan kecakapan regulasi diri, pada sub ini akan dijelaskan mengenai beberapa kerangka teori kecakapan serta regulasi diri untuk senantiasa menghubungkan kedua diskursus tersebut.

Menilik istilah kecakapan serta merta berkelindan dengan padanan kata kemampuan.⁵⁶ Mencermati istilah tersebut, secara teoretis, mengacu pada argumentasi Siriwaiprapan sebagaimana diuraikan Salman dkk., kemampuan diri dimaknai dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan, kesiapan belajar, kesiapan untuk mengembangkan diri, kemampuan untuk mengambil inisiatif, kepercayaan, disiplin diri, hingga otonomi diri.⁵⁷ Selain itu Konstelnik sebagaimana diuraikan Yusria, kecakapan personal merupakan suatu domain yang bekerja pada ranah afektif, yakni kesadaran diri, inisiatif, serta kemandirian.⁵⁸ Kedua argumentasi tersebut menggambarkan bahwa kecakapan merupakan suatu kemampuan serta kompetensi diri dalam melakukan penyesuaian dengan berbagai dinamika yang ada. Selain itu, oleh sebab lokus kecakapan berada dalam ranah afektif, sehingga berkelindan dengan aspek-aspek kesadaran diri.

⁵⁶ Kemendikbud RI Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima*, 2016.

⁵⁷ Mohammad Salman, Showkat Ahmad Ganie, dan Imran Saleem, “The Concept of Competence: A Thematic Review and Discussion,” *European Journal of Training and Development* 44, no. 67 (2020): 717–742.

⁵⁸ Yusria, “Peningkatan Kecakapan Personal melalui Pembelajaran Kontekstual,” *Jurnal Pendidikan Usia Dini* 10, no. 2 (2016): 327–348.

Kemudian, untuk mengaitkannya dengan regulasi diri, berdasarkan pemaparan Vohs dan Baumeister, regulasi diri secara definitif dapat dipahami sebagai berbagai proses psikis manusia dalam mengendalikan fungsi, keadaan, serta proses internalnya.⁵⁹ Lebih spesifik, menurut Zimmerman, regulasi diri mengacu pada pikiran, perasaan, dan perilaku yang dihasilkan sendiri dengan berorientasi pada pencapaian tujuan. Zimmerman lebih menekankan regulasi diri dalam suatu pembelajaran serta merupakan proses pembelajaran. Dengan demikian, regulasi diri lebih dari sekadar pengetahuan tentang suatu keterampilan, melainkan melibatkan suatu kesadaran diri, motivasi diri, serta keterampilan perilaku untuk mengimplementasikan suatu pengetahuan secara tepat.⁶⁰ Tak ayal, argumentasi ini sejalan dengan teori kecakapan, yakni berhubungan dengan kesiapan belajar, kesadaran diri, hingga keterampilan perilaku.

Lebih jauh, Bandura memaparkan mengenai struktur regulasi diri, bahwa regulasi diri beroperasi melalui serangkaian subfungsi psikologis yang harus dikembangkan dan dimobilisasi untuk perubahan yang diarahkan oleh diri sendiri. Berkenaan dengan argumentasi tersebut, Bandura menyebutkan bahwa keberhasilan regulasi diri sebagian bergantung pada ketepatan, konsistensi, dan

⁵⁹ Kathleen D. Vohs dan Brandon J. Schmeichel, "Self-Regulation and the Extended Now: Controlling the Self Alters the Subjective Experience of Time," *Journal of Personality and Social Psychology* 85, no. 2 (2003): 217–230.

⁶⁰ Barry J. Zimmerman, "Becoming a Self Regulated: an Overview," *Theory into Practice* 41, no. 2 (2002).

kelekatan diri dalam melakukan pemantauan dalam setiap waktu.⁶¹

Mencermati argumentasi Bandura, kemampuan atau kecakapan regulasi diri berarti penyesuaian diri yang berkeindahan dengan ketepatan dan konsistensi.

2. Regulasi Diri dalam Pengasuhan Anak

Mengacu pada argumentasi Sanders dan Turner, pengasuhan anak senantiasa memerlukan berbagai keterampilan kognitif dan regulasi diri untuk mencapai tugas-tugas dan keberhasilan dalam pengasuhan. Ketika dihadapkan dengan tantangan pengasuhan, beberapa efektivitas dalam diri orang tua perlu diaktifkan, yakni proses perhatian (*attentional processes*), memberikan atau memformulasikan penjelasan (*formulate an explanation*), mengatur emosi anak (*regulate their emotion*), merumuskan dan melaksanakan rencana pengasuhan (*formulating and carrying out a parenting plan*), hingga komunikasi dengan orang lain (*communication with others*).⁶²

Selain itu, terdapat lima elemen kunci mengenai regulasi diri orang tua dalam pengasuhan, yakni (1). Kemandirian (*self-sufficiency*) yaitu menekankan ketahanan pribadi termasuk salah satunya berupaya untuk mengembangkan pengetahuan serta keterampilan untuk mendidik. (2). Kepercayaan diri (*self-efficacy*), hal ini berkaitan dengan kepercayaan diri orang tua mengenai tantangan pengasuhan

⁶¹ Albert Bandura, “Social Cognitive Theory of Self-Regulation,” *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50, no. 2 (1991): 248–287.

⁶² Mathew R. Sanders dan Karen M. T. Turner, “The Importance of Parenting in Influencing the Lives of Children,” in *Handbook of Parenting and Child Development Across the Lifespan* (Springer, 2018).

yang senantiasa memberikan kesempatan untuk sama-sama berkembang (anak dan orang tua). (3) Pengelolaan diri (*self-management*), hal ini berkaitan dengan cara orang tua memantau serta mengevaluasi diri sendiri yang memberikan suatu eksplanasi untuk meningkatkan pengasuhan. (4). Agensi personal (*personal agency*), hal ini berkaitan dengan kelindan antara perubahan orang tua dan anak bukanlah suatu yang tidak dapat dikendalikan. (5). Pemecahan masalah (*problem solving*), mengenai hal ini, orang tua mampu mengenali masalah, mengidentifikasi masalah, mengidentifikasi potensi solusi dari permasalahan, mengembangkan rencana, melaksanakannya, serta memantau keberhasilannya.⁶³

Mengacu pada argumentasi Setyowati dan Pandia terkait potret regulasi diri orang tua, terdapat salah satu faktor internal yakni, seorang ibu perlu memantau perilaku serta emosi dalam pengasuhan anak. Ketika ibu senantiasa tenang dan tidak memberikan respons serta reaksi yang berlebihan, emosi anak senantiasa reda.⁶⁴ Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri ibu dapat berpengaruh pada regulasi diri anak.

Berbicara mengenai regulasi diri dalam pengasuhan, berdasarkan pemaparan Pressman sebagaimana mengacu pada

⁶³ Matthew R. Sanders, Karen M. T. Turner, dan Carol W. Metzler, “Applying Self-Regulation Principles in the Delivery of Parenting Interventions,” *Clinical Child and Family Psychology Review* 22, no. 1 (2019): 24–42.

⁶⁴ Rini Budi Setyowati dan Weny Savitri Sembiring Pandia, “Regulasi Diri Orang Tua dalam Pengasuhan Anak Autism Spectrum Disorder di Masa Pandemi,” *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan* 16, no. 1 (2023): 1–11.

argumentasi Rollo May, regulasi diri berkaitan dengan kebebasan manusia dalam melibatkan kemampuan untuk berhenti sejenak antara stimulus dan respons, dalam jeda yang diambil tersebut, seseorang senantiasa memilih untuk menciptakan keinginan dirinya sendiri yang berkelindan dengan kesadarannya. Lebih detail, dalam konteks pengasuhan, regulasi diri orang tua serta merta menjadi suatu proses yang secara terus menerus berlangsung yang diuji serta diperkuat melalui interaksi dengan anak-anak.⁶⁵

Kebebasan dan jeda dalam menentukan respons dalam regulasi diri berarti suatu upaya orang tua untuk melakukan keseimbangan. Berdasarkan uraian Aliza Pressman, hal tersebut bukan berarti tidak ada momen menaikkan suara, akan tetapi berarti orang tua senantiasa mampu merumuskan suatu respons.⁶⁶ Selain itu, Knight menyebutkan bahwa regulasi diri dalam pengasuhan berarti kemampuan untuk menenangkan diri sendiri dan tidak bereaksi terhadap anak dengan teriakan, ancaman, atau suap untuk membuat anak melakukan sesuai dengan keinginan orang tua pada saat itu.⁶⁷ Kedua argumentasi tersebut seolah bertengahan, namun pada intinya mengandung makna yang sama, yakni berupaya menentukan respons, tanpa mengalienasi ketenangan dirinya sendiri.

⁶⁵ Aliza Pressman, *The Five Principles of Parenting*, 2024.

⁶⁶ Pressman, *The Five Principles of Parenting*.

⁶⁷ Laura Linn Knight, *Break Free From Reactive Parenting: Gentle Parenting Tips, Self-Regulation Strategies, and Kid -Friendly activities for Creating Calm and Happy Home* (Ulysses Press, n.d.).

3. Strategi Regulasi Diri

Berdasarkan uraian Rothman dkk., dalam cara mengendalikan diri, serta mengesampingkan, mengalienasikan, atau mengubah kecenderungan respons yang dominan, seseorang harus memiliki kekuatan pengaturan diri yang cukup. Selain itu, perlu adanya konseptualisasi dan upaya pembaruan terhadap sumber daya kognitif, oleh sebab sering kali terkuras setiap berupaya untuk mengatur emosi, pikiran, serta perilaku. Tidak lain, kegagalan regulasi diri sering kali muncul ketika dihadapkan pada tuntutan berulang dalam mengelola pikiran, perasaan, serta perilaku.⁶⁸

Fitzsimons dan Bargh menguraikan bahwa regulasi diri sebagai kemampuan mengontrol, serta merta mengarahkan pada individu yang perlu secara sadar menyadari perbedaan antara kondisi saat ini dan kondisi yang diinginkan. Terdapat strategi dalam cara meregulasi diri, yakni model *auto-motive*. Dalam model ini, seseorang melakukan suatu regulasi diri tanpa perlu panduan sadar. *Pertama*, sesuai dengan beberapa teori motivasi, tujuan direpresentasikan dengan konstruksi kognitif lainnya, seperti melihat kondisi peluang dengan cara yang memungkinkan. *Kedua*, melihat atau memahami isyarat situasional

⁶⁸ Alexander J. Rothman, Austin S. Baldwin, dan Andrew W. Hertel, “Self-Regulation and Behavior Change: Disentangling Behavioral Initiation and Behavioral Maintenance,” in *Handbook Of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (New York: Guilford Press, 2011).

yang dihubungkan dengan tujuan.⁶⁹ Dalam hal ini, terjadi suatu spontanitas yang dibasiskan pada situasi kondisional.

Berdasarkan pemaparan Elzinga, mengacu pada argumentasi Ryle mengenai regulasi diri, disebutkan bahwa regulasi diri dapat diilustrasikan sebagaimana kondisi seseorang yang turut merasakan pekerjaannya dikatakan benar atau gagal. Perasaan semacam itu senantiasa melibatkan kecenderungan untuk memvariasikan penampilan atau suatu perlakuan. Hal tersebut berkaitan dengan cara seseorang memosisikan diri di tengah suatu situasi dan menentukan respons dari setiap umpan balik.⁷⁰

Selain itu, dalam analisis Sujan dan Buhrau disebutkan bahwa perencanaan merupakan salah satu dimensi penting dalam regulasi diri. Sebab, dimensi tersebut berkaitan dengan cara seseorang mempertimbangkan konsekuensi yang akan dihadapi di masa depan.⁷¹ Berkaitan dengan perencanaan, Besser menguraikan bahwa terdapat istilah niat implementasi yang dibentuk oleh seseorang sebagai salah satu alat untuk meregulasi diri. Hal ini berkaitan dengan cara seseorang menghubungkan sesuatu yang berada di benak (psikis) turut berinteraksi dengan lingkungan.

⁶⁹ Grainne M. Fitzsimons dan John A. Bargh, “Automatic Self-Regulation,” in *Handbook Of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (New York: Guilford Press, 2011).

⁷⁰ Benjamin Elzinga, “Self Regulation and Knowledge How,” *Episteme* 15, no. 1 (2018): 119–140.

⁷¹ Denise Buhrau dan Mita Sujan, “Temporal Mindsets and Self Regulation,” *Journal of Consumer Psychology* 25, no. 2 (2015): 231–244.

Strategi regulasi diri yang berkaitan dengan niat atau intensi yang akan diimplementasikan memiliki tujuan terhadap kecenderungan seseorang dalam mengubah perilaku serta tindakan ke arah pencapaian yang dianggap memadai.⁷² Berdasarkan pemaparan MacCoon, Wallace, dan Newman, dalam proses regulasi diri, perlu alokasi perhatian yang sesuai dengan konteks serta dapat menjernihkan antara isyarat dominan dan nondominan.⁷³ Namun, berbicara mengenai niat atau intensi, serta merta berkaitan dengan suasana hati. Sesuai dengan pengamatan Doris, sebagaimana dikutip oleh Besser, salah satu hal yang penting dalam memahami regulasi diri tidak hanya berfokus pada sejauh mana suasana hati mengendalikan perilaku, akan tetapi bagaimana suasana hati tersebut dapat dikendalikan.⁷⁴

Selain itu, berdasarkan argumentasi Zimmerman, regulasi diri mengacu pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan dan direncanakan sendiri sesuai dengan pencapaian tujuan pribadi. Definisi ini berkaitan dengan motif dan keyakinan seseorang. Regulasi diri juga merupakan siklus umpan balik dari kinerja sebelumnya untuk melakukan penyesuaian-penesuaian. Faktor yang mempengaruhi

⁷² Lorraine L. Besser, “Virtue of Self Regulation,” *Ethical Theory and Moral Practice* 20, no. 3 (2017): 505–517.

⁷³ Donal G. MacCoon, John F. Wallace, dan Joseph P. Newman, “Self-Regulation: Context-Appropriate Balanced Attention,” in *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Application* (New York: Guilford Press, 2004).

⁷⁴ Besser, “Virtue of Self Regulation.”

penyesuaian tersebut disebabkan oleh motif pribadi, perilaku dan lingkungan yang terus berubah.⁷⁵

4. Pegasuhan terhadap Anak

Berbicara mengenai pengasuhan, mengutip uraian Ma’arif dan Zulia sebagaimana argumentasi Casmini, pola asuh orang tua merupakan bagaimana orang tua memperlakukan anak, mendidik, membimbing, dan mendisiplinkan serta melindungi anak dalam mencapai proses kedewasaan, hingga kepada upaya pembentukan norma-norma yang diharapkan oleh masyarakat secara umum.⁷⁶ Berdasarkan pemaparan Baumrind terdapat beberapa prototipe pengasuhan, yakni: permisif, pada gaya ini orang tua tidak berperilaku menghukum anak, melainkan menerima dan afirmatif terhadap keinginan, motivasi, dan tindakan anak. Gaya ini mengilustrasikan Ibu yang mengizinkan anak untuk mengatur kegiatannya sendiri, menghindari pelaksanaan kontrol, dan tidak mendorongnya untuk mematuhi standar yang ditentukan dari luar dirinya. Kemudian, gaya pengasuhan otoriter, yakni pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua berusaha untuk membentuk, mengontrol, dan mengevaluasi perilaku dan sikap anak sesuai dengan standar yang ditetapkan. Standar tersebut merupakan standar absolut yang biasanya dimotivasi secara teologis. Gaya ini cenderung membatasi otonomi pada anak. Terdapat pula gaya

⁷⁵ Zimmerman, “Becoming a Self Regulated: an Overview.”

⁷⁶ Nina Nuriyah Ma’arif dan Mufatichatus Zulia, “Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini: Studi Siswa Kelompok Bermain Permata Hati Desa Dungus Gresik,” *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education* 8, no. 1 (2021): 30–53.

pengasuhan demokratis, yakni gaya pengasuhan yang berusaha mengarahkan kegiatan anak dengan cara rasional dan berorientasi pada masalah. Orang tua senantiasa memberi dan menerima secara verbal, serta berbagi terkait alasan kebijakannya, dan meminta alasan ketika anak menolak. Gaya ini cenderung memberikan kontrol pada titik-titik perbedaan antara orang tua-anak, tetapi tidak mengekang anak dengan batasan-batasan.⁷⁷

Selain itu, berbicara mengenai pengasuhan dalam pemaparan Fawaid dkk., sebagaimana mengacu pada argumentasi Zakiah Daradjat, bahwa pendidikan Islam tidak hanya bersifat simbolik dan ritualistik. Orang tua senantiasa menjadi figur teladan dalam memebiasakan gaya hidup yang sejalan dengan nilai-nilai keislaman, sehingga nilai-nilai tersebut membentuk cara pandang yang senantiasa seimbang antara kasih sayang, kedisiplinan dan kesejahteraan mental.⁷⁸

Selain itu, berdasarkan teori *Qur'anic Parenting*, pengasuhan senantiasa dilakukan secara holistik integratif. Dalam arti melibatkan elemen kemanusiaan tanpa mengalienasi teori-teori perkembangan terbaru yang tetap berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai sumber utama. Teori ini menekankan beberapa aspek yakni, penyesuaian pengasuhan sesuai perkembangan anak, pendekatan holistik dalam mendidik anak, integrasi nilai-nilai agama dan spiritual, kolaborasi

⁷⁷ Diana Baumrind, "Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior," *Child Development* 37, no. 4 (1966): 887–907.

⁷⁸ Ahmad Muzaky Fawaid et al., "Gaya Parenting dalam Perspektif Psikologi Agama: Analisis Pemikiran Zakiah Daradjat," *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 3, no. 3 (2025): 276–289.

dengan ilmu pengetahuan terkini, serta lingkungan keluarga yang mendukung.⁷⁹

Berdasarkan penelitian Madyawati dkk., menyebutkan bahwa pertama, pengasuhan anak dalam Islam perlu mempertimbangkan aspek kegembiraan, pendidikan, moral, agama, dan kesehatan. Kedua, pengasuhan anak serta merta mempertimbangkan aspek moral-agama, kognitif, aspek perkembangan psikis motoriknya, serta memberikan kesempatan kepada anak untuk lebih ekspresif. Ketiga, pengasuhan anak dapat dilakukan dengan memberikan nasihat atau memberikan pengajaran melalui cerita tentang ajaran agama. Keempat, pengasuhan anak yang mengacu pada konsep kesehatan.⁸⁰

F. Metode Penelitian

Supaya penelitian ini dapat berjalan sesuai prosedur ketentuan ilmiah, dan dapat mencapai hasil yang maksimal, berikut metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yakni jenis penelitian kualitatif. Dalam arti, peneliti berupaya memahami hingga menafsirkan suatu fenomena yang menggambarkan keseharian dan

⁷⁹ Mustafa Kamal dan Komarudin Sassi, “Teori Qur’anic Parenting: Prinsip Pengasuhan Anak Berbasis Al-Qur’an,” *Innovative: Journal of Social Science Research* 4, no. 5 (2024): 9689–9708.

⁸⁰ Beberapa poin yang disebutkan merupakan hasil analisis dalam mendialogkan diskursus parenting Islam dan Barat. Poin pertama senantiasa dikaitkan dengan argumentasi Al-Ghazali dalam karyanya *Ihya ulum Ad-Din*. Lilis Madyawati, Nurjanah, dan Mazlina Che Mustafa, “Integration between the Western and Islamic Parenting Models: Content Analysis in A Literatur Review,” *Jurnal Tarbiyatuna* 14, no. 2 (2023).

problematika pada kehidupan seseorang. Alasan peneliti memilih jenis penelitian kulitatif yakni untuk bisa lebih dekat dan jelas mencermati suatu fenomena. Dalam penelitian ini, fenomena yang ditafsirkan yakni persoalan mengenai regulasi diri ibu petani dalam menghadapi tantangan pengasuhan berbasis nilai keislaman di era digital. Spesifikasi wilayah yang dijadikan lokasi penelitian yakni Desa Wangunsari Kecamatan Rancah Kabupaten Ciamis. Pemilihan wilayah ini oleh sebab di Desa tersebut rata-rata ibu rumah tangga memiliki peran ganda bahkan multi peran yang salah satunya sebagai petani. Hal tersebut dilakukan untuk dapat melakukan analisis kecakapan regulasi diri ibu petani dalam pengasuhan anak.

Penelitian ini juga merupakan penelitian studi kasus, yakni peneliti membahas suatu permasalahan kemudian mengungkapkan secara mendalam terkait kasus tersebut, sebagai suatu sistem yang senantiasa dibatasi, serta melibatkan pemahaman tentang suatu peristiwa, aktivitas, proses, pada satu individu atau lebih.⁸¹ Konteks kasus dalam penelitian ini berkaitan dengan rendahnya literasi digital ibu petani, serta fleksibilitas pekerjaan ibu petani yang berkelindan dengan perannya sebagai ibu rumah tangga dalam pengasuhan anak usia SD. Oleh sebab, spesifikasi pada kasus ini yakni rata-rata petani memiliki tingkat literasi digital yang rendah, di satu sisi di hadapkan dengan anak yang berkembang di era digital yang sering kali

⁸¹ Sarmini, Aminkum Imam Rafii, dan Agung Dwi Bahtiar El Rizaq, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023).

terdistraksi oleh gadget. Tidak jarang, seorang ibu sebagai orang tua memiliki kekhawatiran-kekhawatiran serta perlu melakukan penyesuaian di era digital. Terlebih, ibu petani dalam konteks ini memiliki kesadaran-kesadaran yang sangat mementingkan aspek religiusitas (keagamaan), sehingga tantangan di era digital serta merta dihadapkan dengan pengasuhan yang dibasiskan dengan nilai-nilai keislaman.

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yakni fenomenologi interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Melalui pendekatan tersebut, peneliti berupaya menafsirkan serta mengeksplorasi pengalaman dari kerangkanya sendiri. Berdasarkan metode fenomenologi interpretatif, pengalaman sehari-hari senantiasa memiliki makna tersendiri bagi orang-orang.⁸² Hal ini dapat memantik kekhasan dari setiap fenomena yang dimaknai oleh seseorang. Pada konteks ini, pengalaman keseharian tersebut digali melalui beberapa teknik pengumpulan data. Secara lebih jelas, berikut pemaparan mengenai prosedur penelitian ini.

2. Prosedur Penelitian

Berikut merupakan siklus penelitian ini:

- a. Menentukan proyek penelitian

Pada tahapan ini dilakukan sejak peneliti memilih tema dan topik penelitian, melakukan spesifikasi dan sebagainya untuk

⁸² Jonathan A. Smith, Paul Flowers, dan Michael Larkin, *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research* (New Delhi: Sage Publication, 2009).

senantiasa membatasi dan menentukan fokus penelitian supaya tidak terlalu luas. Kemudian, topik ini dibahas dan didiskusikan bersama pembimbing berkaitan dengan kecakapan regulasi diri ibu petani dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak di era digital yang dispesifikkan pada anak usia SD studi kasus di Desa Wangunsari Kecamatan Rancah Kabupaten Ciamis.

b. Membuat pertanyaan penelitian

Pertanyaan penelitian mencakup hal-hal yang senantiasa berkaitan dengan rumusan masalah. Pertanyaan penelitian dikonsep dan disusun sebagai bahan di lapangan. Namun, oleh sebab wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan wawancara semi terstruktur, hal-hal yang dipertanyakan di lapangan senantiasa berkembang sesuai kondisi dan situasi di lapangan.

c. Mengumpulkan data penelitian

Pada tahapan ini peneliti melakukan wawancara dan observasi terkait konteks ibu petani dan pengasuhan di era digital. Hal tersebut dilakukan dengan merekam dan mengambil catatan di lapangan, mendokumentasikan, hingga menggunakan cara lainnya yang relevan serta turut membantu proses penelitian.

d. Menganalisis data

Data-data yang telah dikumpulkan kemudian diolah, dengan cara dianalisis dan direfleksikan. Temuan-temuan yang didapatkan dari lapangan dihubungkan dengan teori kemudian dikembangkan.

e. Menulis laporan penelitian

Selanjutnya yakni menulis laporan penelitian. Laporan ini berisi data-data yang didapatkan di lokasi penelitian yakni Desa Wangunsari Kecamatan Rancah Kabupaten Ciamis.

3. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Wangunsari Kecamatan Rancah Kabupaten Ciamis Provinsi Jawa Barat. Desa ini memiliki tiga Dusun, yakni Dusun Wangun, Cipelah, dan Kubangsari.⁸³ Lokasi ini dipilih karena relevan dengan fokus penelitian. Sebab, desa ini merupakan salah satu desa yang kultur masyarakatnya lekat dengan pertanian.

Selain itu, mengenai signifikansi dengan kegiatan ibu rumah tangga, di desa ini terdapat program Dasa Wisma yakni program pemberdayaan kesejahteraan keluarga yang difokuskan pada konteks pertanian. Oleh sebab Dasa Wisma merupakan turunan program Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK), hal ini menjadikan ibu rumah tangga sebagai orang yang memiliki keterlibatan secara signifikan dalam program ini.

4. Subjek Penelitian

Peneliti dalam menentukan subjek penelitian, disesuaikan dengan kebutuhan dalam jenis penelitian, yakni mengumpulkan data dari suatu tempat yang mana informan senantiasa mengalami persoalan

⁸³ @Panoramadesa139, “Suasana Desa Wangunsari, Desa Pemekaran yang Indah Asri, Usianya Masih Seumur Jagung,” *PANORAMA DESA*, last modified 2022, diakses Agustus 14, 2025, <https://youtu.be/Jp4dxMaraOs?si=hP4pS0tINdVSTNtj>.

yang relevan dengan permasalahan yang sedang diteliti⁸⁴ berdasarkan maksud dan tujuan penelitian (*purposive sampling*).⁸⁵ Secara spesifik, subjek penelitian pada penelitian ini meliputi ibu petani di wilayah Desa Wangunsari Kecamatan Rancah Kabupaten Ciamis. Sebanyak 8 ibu petani yang berada di Desa Wangunsari Kecamatan Rancah Kabupaten Ciamis berpartisipasi dalam penelitian ini. Ibu-Ibu petani tersebut direkrut dari data-data hasil wawancara ke pihak pemerintahan Desa, Kepala Kewilayahan Dusun, serta kader TP-PKK Desa Wangunsari. Kriteria partisipasi atau subjek penelitian meliputi: *pertama*, seorang ibu petani yang terlibat dalam pengasuhan anak usia SD. *Kedua*, seseorang tersebut senantiasa memiliki sejumlah informasi yang relevan dengan isu atau kasus sesuai dengan penelitian ini. *Ketiga*, informan yang diwawancara adalah sejumlah ibu dengan profesi petani yang menyatakan bersedia untuk diwawancarai.

Subjek penelitian atau informan tersebut didapatkan melalui beberapa langkah. *Pertama*, setelah peneliti menentukan tempat penelitian, peneliti meminta izin ke pemerintahan Desa Wangunsari Kecamatan Rancah Kabupaten Ciamis. *Kedua*, sebagai tindak lanjutnya, peneliti melakukan pendekatan kepada masyarakat setempat, di antaranya yakni kader-kader TP-PKK, anggota kelompok wanita tani, dan warga terkait data ibu petani yang turut mengasuh

⁸⁴ A. Supratiknya, *Metodologi Penelitian Kaunitatif dan Kualitatif dalam Psikologi* (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2015).

⁸⁵ J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya* (Jakarta: Grasindo, 2010).

anak SD. *Ketiga*, setelah mencari informasi lebih lanjut, peneliti menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian (*purposive sampling*), kemudian menanyakan terkait kesediannya untuk diwawancara. Selain itu, peneliti juga menjamin mengenai kebijakan privasi informan.

Selain itu, untuk mengetahui gambaran secara umum ibu petani dalam konteks kewilayahan Desa Wangunsari, peneliti tidak hanya mewawancara informan sesuai kriteria secara spesifik. Namun juga mewawancara beberapa ibu petani yang memiliki anak usia dini. Hal ini dilakukan untuk mencermati dan memperoleh data mengenai gambaran umum keseharian ibu petani yang berkelindan dengan regulasi diri.

Berikut informan/subjek dalam penelitian ini:

Tabel 1. 1 Informan Pelitian

No	Nama	Usia	Pendidikan	Kriteria Khusus
1	Ibu Nia	43 tahun	SLTA	Petani sayur, sedang menempuh pendidikan S-1, penjaga toko pupuk bersubsidi, memiliki anak kelas 6 SD, suaminya merupakan penyuluh pertanian.
2	Ibu Tintin	43 tahun	SLTA	Petani sayur, buruh tani, ibu rumah tangga, memiliki anak kelas 3 SD, suaminya bekerja sebagai buruh, sehingga sering kali pulang sebulan sekali

No	Nama	Usia	Pendidikan	Kriteria Khusus
				atau tidak menentu.
3	Ibu Iis	44 tahun	SD	Petani, buruh tani, dan sebagai ibu rumah tangga, memiliki anak kelas 5 SD, suaminya merupakan pekerja buruh.
4	Ibu Nining	43 tahun	SD	Petani sayur, pedagang dan wirausaha gorengan, memiliki anak kelas 5 SD, suaminya merupakan pekerja buruh.
5	Ibu Esih	44 tahun	SD	Buruh tani dan ibu rumah tangga, memiliki anak kelas 6 SD, suaminya merupakan pekerja buruh.
6	Ibu Yati	44 tahun	SLTP	Buruh tani, ibu rumah tangga, memiliki anak kelas 3 SD, suaminya merupakan pekerja buruh.
7	Ibu Ida	32 tahun	SLTA	Petani, penjahit, ibu rumah tangga, memiliki anak kelas 5 SD, suaminya kerja di pabrik kayu.
8	Ibu Uci	34 tahun	SLTA	Petani dan ibu rumah tangga, memiliki anak kelas 4 SD, suaminya bekerja di luar kota.

5. Teknik Pengambilan Data

Data pada penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam pada subjek penelitian.⁸⁶ Peneliti berusaha menelisik dan

⁸⁶ Norman K. Denzin dan Yvonna S. Lincoln, *Handbook of Qualitative Research*, trans. Dariyatno et al. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997).

menganalisis terkait cara informan meregulasi diri dan kaitannya dengan pengasuhan di era digital. Metode wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan wawancara semi terstruktur. Berdasarkan cara tersebut, peneliti memiliki kerangka pertanyaan yang telah direncanakan, namun juga memberikan kebebasan kepada informan untuk menjelaskan serta merinci jawaban.⁸⁷ Metode ini memberikan kesan yang tidak terlalu kaku dalam cara mewawancarai ibu petani, dengan cara seperti ini pula peneliti berupaya mencari detail-detail serta membuka topik pembicaraan supaya lebih mendalam. Beberapa hal yang dipertanyakan di antaranya:

Tabel 1. 2 Pedoman Wawancara Penelitian

No	Pertanyaan
1	Bagaimana kesibukan ibu sehari-hari?
2	Bagaimana cara ibu membimbing anak mengenai nilai-nilai keislaman, termasuk pembiasaan keagamaan di tengah era digital saat ini?
3	Apa tantangan terbesar yang ibu hadapi dalam mengontrol emosi dan perilaku saat melakukan pengasuhan anak di era digital?
4.	Strategi apa yang digunakan untuk mengatur waktu antara aktivitas bertani, pengasuhan anak, dan penggunaan teknologi digital?
5.	Bagaimana seorang ibu petani menerapkan pengasuhan berbasis nilai-nilai keislaman pada era digital dengan berbagai tantangannya?

Ketika wawancara berlangsung di lapangan, peneliti senantiasa menggunakan media untuk merekam. Hal tersebut dilakukan untuk senantiasa menjaga keabsahan data ketika hendak dianalisis. Setelah melakukan wawancara, peneliti menuliskan dalam bentuk *draft*, untuk senantiasa dianalisis dan melakukan pencatatan hasil penelitian.

⁸⁷ Zainuddin Iba dan Aditya Wardhana, *Metode Penelitian* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023).

Selain melalui teknik wawancara, peneliti juga melakukan observasi. Observasi yang dilakukan merupakan observasi terfokus, sehingga peneliti mengamati beberapa aspek yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Salah satu observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah mengamati kondisi dan iklim di lingkungan rumah informan.

Berikut kisi-kisi observasi sekaligus contoh pencatatan observasi dalam penelitian ini:

Tabel 1. 3 Pedoman sekaligus contoh pencatatan Observasi

Lembar Observasi Regulasi Diri Ibu Petani dalam Pengasuhan Anak Berbasis Nilai-Nilai Keagamaan Islam di Era Digital	
A. Fokus Observasi	Perilaku dan ekspresi Ibu Petani dalam mengelola regulasi diri selama pengasuhan anak di era digital
B. Aspek yang dicermati	<p>Pengelolaan Diri:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cara ibu mengontrol diri saat menghadapi tantangan pengasuhan, seperti saat anak menggunakan gadget berlebihan. 2. Ekspresi emosi ibu (misalnya:tenang/kesal/sabar) saat membatasi atau mengatur penggunaan teknologi anak.
C. Catatan Observasi Lapangan	<p>Strategi Regulasi Diri Tindakan ibu dalam mengatur waktu penggunaan gadget anak.</p>
<p>Observasi di lingkungan rumah Ibu Iis</p> <p>Pada tanggal 18 September 2025, peneliti berangkat dari rumah sekitar pukul 09.00 kemudian tiba di Kubangsari sekitar pukul 09.15 WIB. Sesampainya di Kubangsari, peneliti menanyakan ke warga sekitaran, terkait siapa saja Ibu petani yang memiliki anak usia SD serta bersedia di wawancarai. Setelah</p>	

melakukan wawancara, sekitar pukul 14.00 WIB sambil menunggu hujan reda, peneliti mencermati perilaku saudara Anjar dan Ibu Iis. Peneliti menunggu di rumah Nenek Anjar, dan Anjar sedang asyik bermain gadget bersama saudaranya yang bernama Ifa.

Tidak lama kemudian, Ibu Iis memanggil Anjar dan menyuruhnya untuk berhenti bermain sekaligus menyuruhnya segera mandi, karena setelah Ashar waktunya pergi mengaji ke madrasah. Ibu Iis terdengar mengeraskan suara, dan agak jengkel karena Anjar tidak langsung menghampiri ibunya. Meskipun sedang asyik bermain, mendengar ibunya yang sudah mengeraskan suara, tidak lama Anjar pergi ke rumahnya. Namun, selang sekitar dua menit, Anjar kemudian kembali ke rumah neneknya dan bilang bahwa dia malas mandi karena hujan.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik analisis berdasarkan serangkaian metode dari Milles dan Huberman. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian (*display*) data, kemudian penarikan atau verifikasi kesimpulan.

a. Reduksi Data

Pada tahap reduksi data, peneliti melakukan pemilihan untuk penyederhanaan, pengabstraksi, serta pemfokusan data. Pada konteks penelitian ini tahap reduksi data dilakukan dengan: data-data hasil wawancara pada ibu petani yang telah direkam kemudian dituliskan dipilah terlebih dahulu berdasarkan usia orang tua dan usia anak. Dalam beberapa wawancara, 3 orang di antaranya merupakan ibu petani yang memiliki anak usia dini dan remaja. Hasil wawancara

tersebut dijadikan sebagai penopang argumentasi mengenai gambaran umum pengelolaan waktu dan kekhawatiran berkaitan dengan tantangan pengasuhan anak di era digital yang dirasakan ibu petani di Desa Wangunsari. Selain itu, data temuan di lapangan yang didapatkan dari ibu petani sebagaimana kriteria subjek penelitian, dituliskan tidak hanya untuk menopang argumentasi mengenai gambaran umum, akan tetapi juga dituliskan sesuai dengan kebutuhan analisis untuk menjawab rumusan masalah yang disebutkan pada sub judul sebelumnya.

b. Penyajian Data

Kemudian, alur kedua yakni *display* data, dalam tahap ini peneliti menampilkan data-data yang relevan kemudian dibahas secara analitis. Beberapa hasil pengkategorian tersebut kemudian di analisis dan ditampilkan dalam beberapa bagian tema. Tema-tema tersebut menjadi judul dan sub judul berkaitan dengan regulasi diri dan pengasuhan, serta regulasi diri dalam pengasuhan berbasis nilai-nilai keagamaan Islam yang berkelindan dengan era digital. Melalui proses analisis, beberapa kriteria subjek sebagaimana dituliskan pada tabel sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dalam melakukan analisis secara mendalam, misalnya terkait usia, serta kriteria khusus sebagaimana yang dicantumkan.

c. Penarikan Kesimpulan

Setelah itu, pada tahap terakhir, yakni penarikan kesimpulan, peneliti memberikan gambaran atau pemetaan secara kategoris dari data-data yang telah didapatkan.⁸⁸ Penelitian ini juga melibatkan triangulasi data, yakni kombinasi metode yang digunakan untuk mengkaji fenomena yang saling berkelindan, akan tetapi dari sudut pandang yang berbeda.⁸⁹ Selain itu, Berdasarkan pemaparan Denzin dan Lincoln, teknik triangulasi merupakan suatu teknik yang merujuk pada suatu proses pemanfaatan keragaman persepsi yang digunakan untuk mengklarifikasi makna, memverifikasi kemungkinan pengulangan dari suatu observasi maupun interpretasi. Namun, perlu diiringi dengan prinsip bahwa tidak ada observasi dan interpretasi yang dapat diulang sepenuhnya.⁹⁰ Pada konteks penelitian ini, peneliti menggali data dari beberapa informan lain di luar subjek penelitian. Misalnya, bertanya kepada neneknya, suaminya, atau anggota keluarga lain. Informasi juga didapatkan dari beberapa informan triangulasi yang berada di lingkungan rumah subjek penelitian. Berdasarkan teknik ini, peneliti bermaksud untuk menggali lebih dalam mengenai data yang ditemukan.

G. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini terdiri dari beberapa bagian, yaitu:

⁸⁸ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldana, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (London: Sage Publication, 2014).

⁸⁹ Denzin dan Lincoln, *Handbook of Qualitative Research*.

⁹⁰ Denzin dan Lincoln, *Handbook of Qualitative Research*.

Bab I merupakan pendahuluan, berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, kerangka teoretis yang digunakan untuk memotret fenomena regulasi diri ibu petani di era digital, penelitian terdahulu terkait penelitian ini, serta metode penelitian yang meliputi kriteria subjek penelitian, teknik pengambilan data, serta teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini.

Bab II merupakan gambaran umum mengenai ibu petani yang memiliki anak SD di wilayah Desa Wangunsari Kecamatan Rancah Kabupaten Ciamis sebagai pengantar serta pendahuluan untuk memberikan skema yang jelas terkait persoalan regulasi diri ibu petani. Selain itu, dalam bab ini juga diuraikan mengenai kecakapan regulasi diri ibu petani sebagai jawaban dari rumusan masalah pertama.

Bab III merupakan uraian dari jawaban rumusan masalah kedua, yakni pemaparan mengenai strategi regulasi diri ibu petani di Desa Wangunsari. Dengan demikian, bab ini merupakan pemaparan hasil analisis mengenai persoalan strategi regulasi diri ibu petani berkaitan dengan pengasuhan berbasis nilai-nilai keislaman. Dalam bab ini juga dipaparkan mengenai implikasi dari regulasi diri serta pengasuhan berbasis nilai keislaman pada anak usia SD. Beberapa hal tersebut dijelaskan dalam bingkai pendekatan-pendekatan psikologis yang disesuaikan dengan kerangka teoretis yang telah disebutkan pada bab I.

Bab IV merupakan penutup, yang berisi kesimpulan dan saran penelitian. Kesimpulan yang dihadirkan pada penelitian ini disesuaikan

sebagaimana rumusan masalah yang telah disebutkan pada bab I. Selanjutnya, dilengkapi dengan daftar pustaka.



BAB IV

PENUTUP

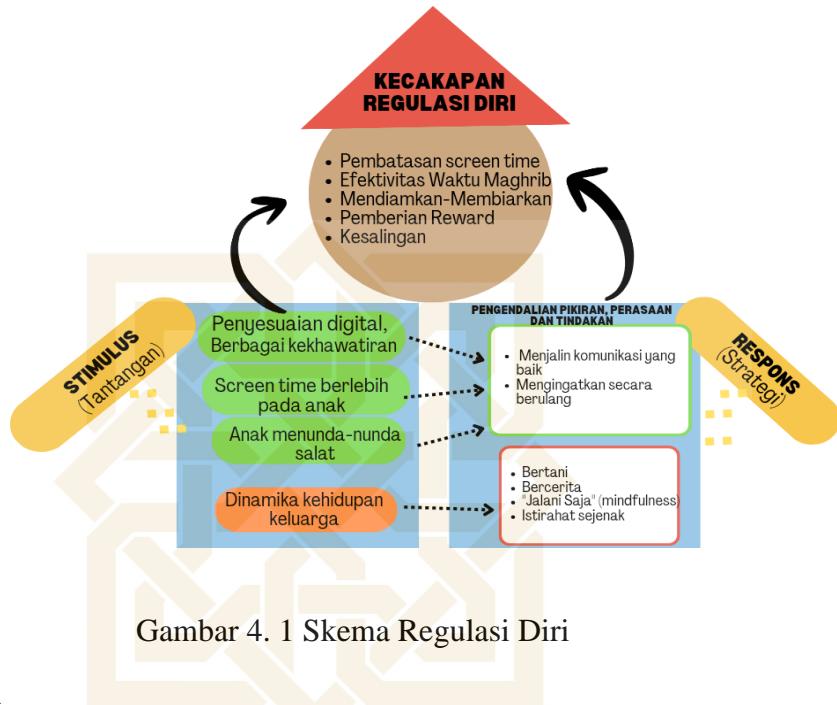
A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecakapan regulasi diri ibu petani terilustrasi dalam beberapa temuan yakni pembatasan *screen time*, memilih diam atau membiarkan, memberikan apresiasi berupa *reward*, hingga efektivitas waktu Maghrib dalam menanamkan kebiasaan beragama. Selain itu, terdapat pula aspek kesalingan yang terjalin antara Ibu dan Ayah dalam pengasuhan anak. Kesemua itu merupakan suatu manifestasi dari penyesuaian dalam mengendalikan pikiran, perasaan hingga tindakan yang dilakukan oleh ibu petani dalam menghadapi tantangan pengasuhan berbasis nilai keislaman di era digital.
2. Strategi regulasi diri ibu petani merupakan beberapa cara yang mendukung terrealisasinya kecakapan regulasi diri ibu petani. Temuan-temuan yang dituliskan pada bab kecakapan regulasi diri senantiasa didukung dengan upaya-upaya strategi regulasi diri yakni aktivitas bertani yang dimaknai sebagai aktivitas yang disukai, dapat meningkatkan produktivitas, hingga upaya pengalihan emosi dalam pengasuhan serta dalam menghadapi dinamika kehidupan. Aspek lain seperti beristirahat, bercerita kepada anak yang lebih dewasa, menjalin komunikasi yang baik dengan anak, hingga mengingatkan secara

berulang merupakan cara-cara yang dilakukan oleh ibu petani sebagai suatu strategi regulasi diri dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era digital. Meskipun beberapa ibu petani mengakui bahwa mereka memiliki literasi digital yang rendah, akan tetapi tidak melupakan upaya-upaya penyesuaian dalam mengendalikan pikiran, perasaan, serta tindakan dalam pengasuhan anak di era digital, dengan berbagai tantangan dalam menerapkan kebiasaan-kebiasaan beragama sebagai basis nilai keislaman dalam pengasuhan. Strategi menuju kecakapan regulasi diri dalam pengasuhan ibu berdasarkan penelitian ini turut dipengaruhi oleh sejauh mana cara ibu merespons stimulus berupa tantangan di era digital yang berkelindan dengan tantangan pengasuhan berbasis nilai keislaman. Respons tersebut senantiasa berkelindan dengan suasana hati dan penerimaan diri yang hadir dalam pemrosesan pikiran, perasaan, hingga menjadi suatu tindakan atau sikap yang dipilih. Tak ayal, respons yang berkelindan dengan suasana hati dan penerimaan diri tersebut, termanifestasi dalam berbagai strategi dan tindakan.

SKEMA REGULASI DIRI IBU PETANI



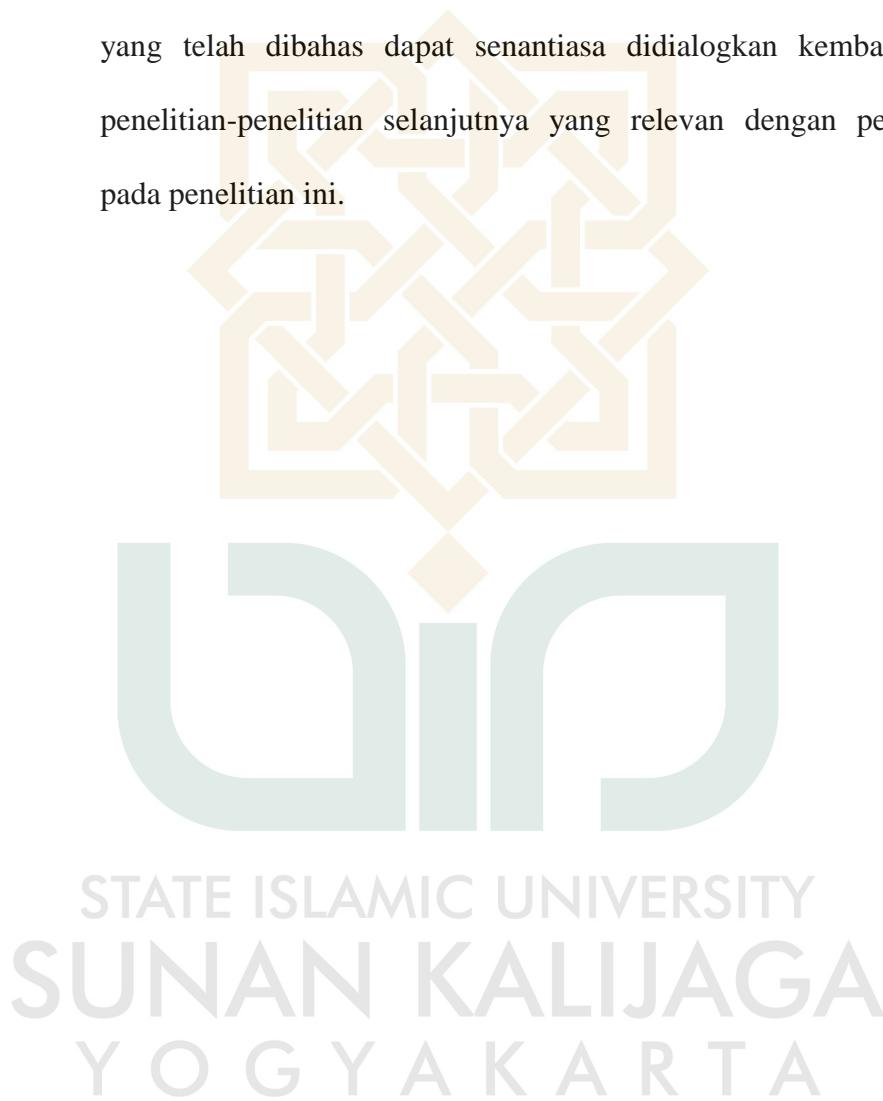
Gambar 4. 1 Skema Regulasi Diri

B. Saran

Berikut beberapa saran yang dapat diajukan dari hasil penelitian ini:

1. Berdasarkan temuan dan hasil analisis yang telah dipaparkan, peneliti menyoroti aspek perilaku diam sebagai respons serta upaya diri seorang ibu petani dalam meregulasi diri dalam aspek mengendalikan perasaan. Beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa perilaku diam serta merta memberikan jarak interpersonal. Namun, dalam temuan ini, argumentasi ibu petani mengarah pada upaya positif untuk meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan misalnya, marah yang berlebih atau perilaku agresif lainnya. Oleh sebab hal tersebut, perlu kiranya dilakukan penelitian lebih lanjut yang lebih mapan terkait pembahasan mengenai hal tersebut.

2. Beberapa hasil temuan mengenai kecakapan regulasi diri berikut dengan strateginya dapat dilakukan penelitian secara lebih lanjut yang berkaitan dengan intervensi psikologi pendidikan yang lebih menekankan pada regulasi diri pendidik. Bahkan, dari hasil temuan yang telah dibahas dapat senantiasa didialogkan kembali dengan penelitian-penelitian selanjutnya yang relevan dengan pembahasan pada penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- @Panoramadesa139. “Suasana Desa Wangunsari, Desa Pemekaran yang Indah Asri, Usianya Masih Seumur Jagung.” *PANORAMA DESA*. Last modified 2022. Diakses Agustus 14, 2025.
<https://youtu.be/Jp4dxMaraOs?si=hP4pS0tINdVSTNtj>.
- Abdullah, Ahmad, dan Muh Marzuq F.R. “Implementasi Pembinaan Nilai-Nilai Al-Qur'an dalam Meningkatkan Kesadaran Beragama Siswa Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Sibatua Kabupaten Pangkep.” *Al-Urwatul Wutsqa* 3, no. 1 (2023): 85–98.
- Adib, M. Afiqul, dan Natacia Mujahidah. “Konsep Mubadalah Faqihuddin Abdul Kodir dan Formulasinya dalam Pengasuhan Anak.” *Fokus: Jurnal Kajian Keislaman dan Kemasyarakatan* 6, no. 2 (2021): 171–192.
- Agisty, Nesha, Munawar Rahmat, dan Nurti Budiyanti. “Exploring Islamic Education in Families to Support Children’s Developmental Tasks in Elementary School.” *Jurnal At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2025).
- Ahmed, Riaz. “Parenting Styles and Their Influence on Child Development: A Critical Review of Contemporary Research.” *Premier Journal of Social Science* 2 (2025): 1–8.
- Akhyar, Muaddyl, Nurfarida Deliani, dan Khadijah. “The Importance of Religious Education in the Digital Era.” *International Journal of Islamic Educational Research* 2, no. 1 (2025): 15–30.
- Arham, Zawil, Bahrun, dan Abu Bakar. “Regulasi Diri Pada Ibu Tunggal Yang Memiliki Anak Remaja.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2 (2017): 38–42.
- Arum, Anggi Raylian, dan Riza Noviana Khoirunnisa. “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 8 (2021): 187–196.
- Asih, Nadia Laras, dan Lia Mawarsari Budiman. “Peran Kehangatan Ibu sebagai Moderator Sosialisasi Emosi dan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah.” *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan* 14, no. 1 (2021): 21–41.
- Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kemendikbud RI. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima*, 2016.
- Bandura, Albert. “Social Cognitive Theory of Self-Regulation.” *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50, no. 2 (1991): 248–287.
- Bang, Kyung-Sook, dan Sang-Youn Jang. “Influence of Parenting Role Sharing, Parenting Stress, and Happiness on Warm Parenting Behavior in Mothers of

- Children Aged 6 Years: an Analysis Using Data From the Seventh Panel Study on Korean Children.” *Child Health Nurs* 28, no. 1 (2022).
- Baumrind, Diana. “Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior.” *Child Development* 37, no. 4 (1966): 887–907.
- Benga, O., Susa-Erdogan G., Friedlmeier W., Corapci F., dan M. Romonti. “Maternal Self-Construal, Maternal Socialization of Emotions and Child Emotion Regulation in a Sample of Romanian Mother-Toddler Dyads.” *Frontiers in psychology* 9, no. 2680 (2019).
- Besser, Lorraine L. “Virtue of Self Regulation.” *Ethical Theory and Moral Practice* 20, no. 3 (2017): 505–517.
- Bihuun, Nelia, Iuliia Alieksieieva, Svitlana Herasina, Tetiana Yelchaninova, Oleksandr Meshko, dan Svitlana Sobkova. “Self-Sufficiency as a Factor in the Development of the System of Psychological Self-Regulation of Personality.” *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala* 15, no. 3 (2023): 15–30.
- Bolat, Ozgur. “Developing a Scale to Measure Parent’s Reward and Praise Behaviors for Parental Involvement.” *The Universal Academic Research Journal* 5, no. 3 (2023): 270–280.
- Bridgett, David J., Nicole M. Burt, Lauren M. Laake, dan Kate B. Oddi. “Maternal Self-Regulation, Relationship Adjustment, and Home Chaos: Contribution to Infant Negative Emotionally.” *Infant Behavior and Development* 36, no. 4 (2013).
- Buckley, Catherine K., dan Sarah J. Schoppe-Sullivan. “Father Involvement and Coparenting Behavior: Parents Nontraditional Beliefs and Family Earner Status as Moderators.” *Pers Relatsh* 17, no. 3 (2010).
- Buhrau, Denise, dan Mita Sujan. “Temporal Mindsets and Self Regulation.” *Journal of Consumer Psychology* 25, no. 2 (2015): 231–244.
- Cahyati, Nika. “Dampak Ibu Bekerja Terhadap Perkembangan Emosional Anak.” *Jurnal Pelita PAUD* 9, no. 1 (2024): 282–288.
- Ciamis, IKP Diskominfo. “Hadiri pengukuhan 218 Anggota DPC Perhimpunan se-Kabupaten Ciamis Periode 2022-2027, Wabup Ciamis: Pertanian Bagian Ujung Tombak Pembangunan.” <https://portal.ciamiskab.go.id/2023/02/22/>. Diakses Agustus 14, 2025. <https://portal.ciamiskab.go.id/2023/02/22>.
- Crosswell, Alexandra D., Stefanie E. Mayer, dan Lauren N. “Deep Rest: An Integrative Model of How Contemplative Practices Combat Stress and Enhance The Body’s Restorative Capacity.” *Psychological Review* 131, no. 1 (2024).

- Crouter, Ann C., dan Melissa R. Head. "Parental monitoring and Knowledge of Children." In *Handbook of Parenting: Being and Becoming a Parent Volume 3*. London: Laurence Erlbaum Associates, 2002.
- Deffa, Mirjam, Mirjam Weis, dan Gisela Trommsdorf. "The Role of Maternal Parenting for Children's Behavior Regulation in Environments of Risk." *Frontiers in Psychology* 11, no. 2159 (2020).
- Denzin, Norman K., dan Yvonna S. Lincoln. *Handbook of Qualitative Research*. Diterjemahkan oleh Dariyatno, Badrus Samsul Fata, Abi, dan John Rinaldi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Duyile, Bisola E., Jennifer LoCasale-Crouch, Tessa B. NeSmith, Khara L.P. Turnbull, Eve Colson, Michael J. Corwin, Mayaris Cubides Mateus, et al. "Maternal Education and Child Self-Regulation: Do Maternal Self-Regulation and Responsiveness Mediate the Association?" *Academic Pediatrics* 25, no. 1 (2025).
- Dwinandita, Audrey. "Islamic Child Parenting Practices and Muslim Family Resilience in Southeast Asia: A Systematic Literature Review." *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak* 10, no. 2 (2024): 83–105.
- Dwistia, Halen, Muhammad Iqbal, Sodikin, dan Sukaris Munandar. "Pola Asuh Orang Tua Milenial dalam Mendidik Anak Generasi Alpha di Era Transformasi Digital." *Jurnal Ilm4u Pendidikan dan Kearifan Lokal* 4, no. 6 (2024): 927–938.
- Elzinga, Benjamin. "Self Regulation and Knowledge How." *Episteme* 15, no. 1 (2018): 119–140.
- Fatah, Abdul, Asep Khaerul Faizin, Ade Ismail Fahmi, GlNa Kania, dan Chika Gianistika. "Pelatihan Parenting Qur'ani: Menumbuhkan Akhlak Mulia Anak Sejak Dini di Tengah Tantangan Zaman." *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan* 4, no. 1 (2025): 1851–1858.
- Fawaid, Ahmad Muzaky, Aliyah Rahmadini, Badiah Baldatun Thoyyibah, dan Yuminah Rohmatullah. "Gaya Parenting dalam Perspektif Psikologi Agama: Analisis Pemikiran Zakiah Daradjat." *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 3, no. 3 (2025): 276–289.
- Fitriyah, Salsabila Bil, dan Moh. Nur Rochim Maksum. "Islamic Parenting Challenges and Strategies in the Digital Era: Modern Islamic Parenting and School of Parenting." In *International Summit on Science Technology and Humanity*, 2023.
- Fitzsimons, Grainne M., dan John A. Bargh. "Automatic Self-Regulation." In *Handbook Of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Press, 2011.

- Geeraerts, Sanne B. Endendijk, Joyce, Deater-Deckard, Kirby, Huijding, dan Jorg. “The Role of Parental Self-Regulation and Household Chaos in Parent-Toddler Interactions: A Time-Series Studies.” *Journal of Family Psychology* 35, no. 2 (2021): 236–246.
- Grahani, Firsty Oktaria, Anindito Aditomo, dan Lena Nesyana Pandjaitan. “Tinjauan Literatur: Regulasi Diri pada Mahasiswa Bekerja dalam Mencapai Keberhasilan Akademik.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set Khusus Khusus TIN* 2, no. 1 (2023): 85–93.
- Gross, James J., dan Robert W. Levenson. “Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion.” *Journal of Abnormal Psychology* 106, no. 1 (1997): 95–103.
- Gupta, Ritu, dan Mitali Jha. “The Psychological Power of Storytelling.” *The International Journal of Indian Psychology* 10, no. 3 (2022).
- Hamdiyah, Riyyatul, Muhammad Yusron Maulana El-Yunusi, dan Didit Darmawan. “Pengaruh Kebiasaan Belajar, Regulasi Diri, dan Lingkungan Sosial terhadap Prestasi Belajar Siswa MTs. Al-Ikhwan Gresik.” *Journal on Education* 6, no. 4 (2024): 21190–21210.
- Handayani, Arri. *Psikologi Parenting*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2021.
- Havigrust, Sophie, dan Christiane Kehoe. “The Role of Parental Emotion Regulation in Parent Emotion Socialization: Implications for Intervention.” In *Parental Stress and Early Child Development*. Springer, 2017.
- Hikmawati, Lila, Annisa Mawardah Mutiasari, dan Diana Zuschaiya. “Analisis Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu Petani di Desa Sidomukti Kabupaten Bojonegoro.” *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 2, no. 2 (2023): 36–46.
- Iba, Zainuddin, dan Aditya Wardhana. *Metode Penelitian*. Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023.
- Inzlicht, Nichael, Kaitlyn M. Werner, Julia L. Briskin, dan Brent W. Roberts. “Integrating Models of Self Regulation.” *Annual Review of Psychology* 72 (2021): 319–345.
- Irfandi Nizar Gumiwang, Fayza Samara Nur Wahidah, Atining Papat Mekanah, dan Lucky Purwantini. “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa.” *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 3, no. 1 (2025): 257–265.
- Jariyah, Juliani, Jivani Syahdila, dan Farah Fadhila. “Meningkatkan Motivasi belajar Agama Anak-Anak melalui Gerakan Mengaji Maghrib di Kelurahan Suka Ramai, Binjai Barat.” *Mesada: Journal of Innovative Research* 2, no. 2 (2025): 804–814.

- Jawawi, Abdullah. "Hadits Perintah Shalat Pada Anak Usia 7-10 Tahun dalam Perspektif Psikologi Perkembangan." *An-Nisa* 13, no. 1 (2020): 777–784.
- Kamal, Mustafa, dan Komarudin Sassi. "Teori Qur'anic Parenting: Prinsip Pengasuhan Anak Berbasis Al-Qur'an." *Innovative: Journal of Social Science Research* 4, no. 5 (2024): 9689–9708.
- Kartika, Ika, Saepudin, Efrita Norman, dan Wiwi Uswatiyah. "Instilling Religious Character Values in Elementary School Student Through Islamic Religious Education Learning." *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* 9, no. 4 (2023): 100–107.
- Keng, Shian-Ling, Moria J. Smoski, dan Clive J. Robins. "Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies." *Clinical Psychology* 31, no. 6 (2011): 1041–1056.
- Kivity, Yogeve, Maya Tamir, dan Jonathan D. Huppert. "Self-Acceptance of Negative Emotions: The Positive Relationship With Effective Cognitive Reappraisal." *International Journal of Cognitive Therapy* 9 (2016).
- Knight, Laura Linn. *Break Free From Reactive Parenting: Gentle Parenting Tips, Self-Regulation Strategies, and Kid -Friendly activities for Creating Calm and Happy Home*. Ulysses Press, n.d.
- Kristina, Agnes Yunitha, I Rai Hardika, dan Ni Nyoman Ari. "Studi Kasus: Regulasi Diri pada Ibu yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar di SD AL-Hijriyah Selama Blended Learning." *Humanitas* 6, no. 3 (2022): 277–286.
- Kumalasari, Dewi, dan Izmiyah Afaf Abdul Gani. "Mengasuh Anak Usia Prasekolah Vs Anak Usia Sekolah Dasar: Manakah yang Lebih Menimbulkan Stres Pengasuhan Pada Ibu?" *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi* 11, no. 2 (2020): 143–157.
- Lau, Eva Yi Hung, dan Kate Williams. "Emotional Regulation in Mothers and Fathers and Relations to Aggression in Hong Kong Preschool Children." *Child Psychiatry & Human Development* 53 (2022): 797–807.
- Lengua, Liliana J., Erika J. Ruberry, Corina McEntire, Melanie Klein, dan Brinn Jones. "Preliminary Evaluation of an Innovative, Brief Parenting Program Designed to Promote Self-Regulation in Parents and Children." *Mindfulness* 12, no. 1 (2021): 1–12.
- Listyani, Refti Handini, Inanda Berliana, dan Dkk. "Pembentukan Karakter Anak sebagai Wujud Imitasi Perilaku Orang Tua." *Childhood Education* 4, no. 2 (2024).
- Lunkenheimer, Erika, Melissa L. Sturge-Apple, dan Madidon R. Kelm. "The Importance of Parent Self-Regulation and Parent-Child Coregulation in Research on Parental Discipline." *Child Dev. Perspect* 17, no. 1 (2023): 25–

31.

- Ma'arif, Nina Nuriyah, dan Mufatichatus Zulia. "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini: Studi Siswa Kelompok Bermain Permata Hati Desa Dungus Gresik." *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education* 8, no. 1 (2021): 30–53.
- MacCoon, Donal G., John F. Wallace, dan Joseph P. Newman. "Self-Regulation: Context-Appropriate Balanced Attention." In *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Application*. New York: Guilford Press, 2004.
- Madyawati, Lilis, Nurjanah, dan Mazlina Che Mustafa. "Integration between the Western and Islamic Parenting Models: Content Analysis in A Literatur Review." *Jurnal Tarbiyatuna* 14, no. 2 (2023).
- Mariska, Refi, dan Siti Mumun Muniroh. "Optimalisasi Regulasi Diri Santri Wustho dalam Menghadapi Era Digital." *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2025): 343–349.
- Matthes, Jorg, Marina F. Thomas, Anja Stevic, dan Desiree Schmuck. "Fighting Over Smartphone? Parents Excessive Smartphone Use, Lack of Control Over Children's Use, and Conflict." *Computer in Human Behavior* 116, no. 106618 (2021).
- Merlin, Eka. "Meningkatkan Keterampilan Regulasi Diri Anak di Era Digital Melalui Pembelajaran Kisah Dabbapuppha Jataka." *Hasta Wiyat* 3, no. 2024 (7M): 88–99.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, dan Johnny Saldana. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. London: Sage Publication, 2014.
- Minarni. "Regulasi Emosi Ibu Mendampingi Anak dalam Belajar di Masa Pandemi Covid-19." *Dialektika* 14, no. 1 (2021): 1–15.
- Mishra, Dyuti. "Erik Erikson's Theory of Psychosocial Development." *NSS: an International Referred Peer Review Reseach Journal* 5, no. 1 (2024): 33–37.
- Muppala, Sudher Kumar, Sravya Vuppalati, Apeksha Reddy Pulliahgaru, dan Himabindu Sreenivasulu. "Effect of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management." *Cureus* 15, no. 6 (2023).
- Muthmainah, Tsabita, dan Hayani Wulandari. "Dampak Interaksi Orangtua dan Anak terhadap Perkembangan Sosial Anak." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 2 10–14, no. 905–916 (2024).
- Nurpajriah, Via, dan Anton Sudrajat. "Peningkatan Mutu Keagamaan Anak Usia Sekolah melalui Gerakan Maghrib Mengaji di Desa Palimanan Timur, Cirebon." *Dimasejati: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 3

- (2023): 11–20.
- Pangesti, Wulaning Putri, dan Ghozali Rusyid Affandi. “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru.” *Pubmedia Journal of Islamic Psychology* 1, no. 2 (2024): 1–15.
- Pasupathi, Monisha, Cecilia Wainryb, Cade D. Mansfield, dan Stacia Bourne. “The Feeling of the Story: Narrating to Regulate Anger and Sadness.” *Cogn Emot* 31, no. 3 (2018): 444–461.
- Patzak, Alexandra, Xiaorong Zhang, dan Jovita Vytasek. “Boosting Productivity and Wellbeing Through Time Management: Evidence-Based Strategies for Higher Education and Workforce Development.” *Frontiers in Education* 10 (2025).
- Piaget, Jean. *Psikologi Anak: The Psychology of the Child*. Diterjemahkan oleh Miftahul Jannah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.
- Pierce, Hayley. “Nurturing Care for Early Childhood Development: Path to Improving Child Outcome in Africa.” *Population Research and Policy Review* 40, no. 2 (2021): 285–307.
- Piliang, Yasraf Amir, dan Jejen Jaelani. *Teori Budaya Kontemporer*. Yogyakarta: Cantrik Pustaka, 2018.
- Prameswari, Jatut Yoga, dan Dewi Indah Susanti. “Pola Asuh Orang Tua dalam Menghadapi Perkembangan Teknologi dan Informasi di Era Digital.” *Jurnal PKM: Pengabdian kepada Masyarakat* 04, no. 04 (2021).
- Pratiwi, Hardiyandti. “Screen Time dalam Perilaku Pengasuhan Generasi Alpha pada Masa Tanggap Darurat Covid.” *Obsesi2* 5, no. 1 (2021): 265–280.
- Pressman, Aliza. *The Five Principles of Parenting*, 2024.
- Putri, Nadya Febriana, dan Febi Herdajani. “Hubungan antara Regulasi Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.” *Ikraith-Humaniora* 8, no. 2 (2024): 51–59.
- Qalbi, La Ode Surazal, dan Valendra Granitha Shandika Puri. “Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Multi Peran (Ibu Menyusui).” *Psiphoni* 4, no. 1 (2023): 25–33.
- Raco, J. R. *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo, 2010.
- Rahmawati, dan Haerani Nur. “Pengasuhan di Era Digital: Menyeimbangkan Teknologi, Nilai Tradisional, dan Dinamika Keluarga Modern.” *Arus Jurnal Sains dan Teknologi* 3, no. 1 (2025).

- Rahmi, Wifqi. "Analytical Study of Experiential Learning: Experiential Learning Theory in Learning Activities." *Edukasia: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 5, no. 2 (2024): 115–126.
- Ritonga, Aliamsah. "Reward and Punishment untuk Memotivasi Belajar Anak." *Analysis: Journal of Education* 2, no. 2 (2024): 268–275.
- Rittenour, Christine E., Stephen M. Kromka, Russel Kyle Saunders, Kaitlin Davis, Kathryn Garlitz, Sarah N. Opatz, Andrew Sutherland, dan Matthew Thomas. "Socializing the Silent Treatment: Parent and Adult Child Communicated Displeasure, Identification, and Satisfaction." *Journal of Family Communication* (2018).
- Rothman, Alexander J., Austin S. Baldwin, dan Andrew W. Hertel. "Self-Regulation and Behavior Change: Disentangling Behavioral Initiation and Behavioral Maintenance." In *Handbook Of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Press, 2011.
- Rusu, Petrua P., Octav-Sorin Candel, Ionela Bogdan, Cornelia Ilciuc, Andreea Ursu, dan Ioana R. Podina. "Parental Stress and Well Being: A Meta Analysis." *Clin Child Fam Psychol Rev.* 28, no. 2 (2025): 255–274.
- Sadriani, Andi. "Konstruksi Sosial Gender dalam Pola Asuh Orang Tua di Era Digital (Studi Kasus pada Keluarga di Kota Makassar)." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 11, no. 5 (2025).
- Sahrani, Riana, Christy, Tania Mursalim, dan Dastin Imanuel. "Menjadi Orang Tua Bijak di Era Digital: Psikoedukasi Orang Tua Siswa Sekolah Kristen Yusuf." *Community: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 1 (2025): 287–296.
- Salin, Asrizal, Valijon Ghafurjonovich Macsudov, dan Aliem Amsalu. "Single Parent Responsibilities and Effort to Children Education: Analysis of Physical, Intellectual and Spiritual." *Multicultural Islamic Education Review* 02, no. 02 (2024): 85–96.
- Salman, Mohammad, Showkat Ahmad Ganie, dan Imran Saleem. "The Concept of Competence: A Thematic Review and Discussion." *European Journal of Training and Development* 44, no. 67 (2020): 717–742.
- Sanders, Mathew R., dan Karen M. T. Turner. "The Importance of Parenting in Influencing the Lives of Children." In *Handbook of Parenting and Child Development Across the Lifespan*. Springer, 2018.
- Sanders, Mathew R., Karen M. T. Turner, dan Carol W. Metzler. "Applying Self-Regulation Principles in the Delivery of Parenting Interventions." *Clinical Child and Family Psychology Review* 22, no. 1 (2019): 24–42.
- Sansone, Carol, dan Jessi L. Smith. "Chapter12-Interest and Self-Regulation: The

- Relation between Having to and Wanting to.” In *Educational Psychology, Intrinsic and Extrinsic Motivation*. Academic Press, 2000.
- Sarijanah, Herna, Fahmi Jahidah Islamy, dan Rini Intansari Meilani. “Regulasi Diri dan Prokrastinasi Kademik: Studi Kuantitatif di Kalangan Siswa SMK.” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 10, no. 2 (2025): 187–200.
- Sarmini, Aminkum Imam Rafii, dan Agung Dwi Bahtiar El Rizaq. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023.
- Schmidt, Eva-Maria, Fabienne Decieux, Ulrike Zartker, dan Christine Schnor. “What Makes a Good Mother? Two Decades of Research Reflecting Social Norms of Motherhood.” *Journal of Family Theory and Review* (2023).
- Setiana, dan Eva Imania Elias. “Karakteristik Perkembangan Fisik, Kognitif, Emosi Sosial, dan Moral Pada Anak Usia Sekolah Dasar (7-12 Tahun).” *Journal of Human and Education* 4, no. 6 (2024): 127–138.
- Setyowati, Rini Budi, dan Weny Savitri Sembiring Pandia. “Regulasi Diri Orang Tua dalam Pengasuhan Anak Autism Spectrum Disorder di Masa Pandemi.” *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan* 16, no. 1 (2023): 1–11.
- Shir-Wise, Michelle. “Disciplined Freedom: The Productive Self and Conspicuous Busyness in ‘Free’ Time.” *Time and Society* 28, no. 4 (2018): 1–27.
- Sholehuddin, M. Sugeng, Miftah Mucharomah, Wirani Atqia, dan Rofiqotul Aini. “Developing Children’s Islamic Spiritual Intelligence in the Digital Age: Indonesian Family Education Methods.” *International Journal of Instruction* 16, no. 1 (2023): 357–376.
- Sitoresmi, Ayu Rifka. “Memahami Tujuan Dasa Wisma dan Perannya dalam Pemberdayaan Masyarakat.” *Liputan 6*, 2025.
<https://www.liputan6.com/feeds/read/5904497/memahami-tujuan-dasa-wisma-dan-perannya-dalam-pemberdayaan-masyarakat?page=6>.
- Smith, Jonathan A., Paul Flowers, dan Michael Larkin. *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. New Delhi: Sage Publication, 2009.
- Sumarni, Tri, Amelia Andini, dan Febi Septiani. “Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Ibu Rumah Tangga di Desa Ledug.” *Pimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 4 (2024): 241–249.
- Supratiknya, A. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dalam Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2015.
- Syahriani, Nur, dan Sedya Santoso. “Karakteristik Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar dan Implikasinya dalam Pembelajaran.” *Jurnal Riset*

- Pendidikan Dasar* 7, no. 2 (2024): 131–140.
- Thayer, Robert E., J. Robert Newman, dan Tracey M. McClain. “Self-Regulation of Mood: Strategies for Changing a Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension.” *Journal of Personality and Social Psychology* 67, no. 5 (1994): 910–925.
- Theriault, Rose Lapolice, Annie Bernier, dan Audrey-Ann Deneault. “Maternal and Paternal Parenting Stress: Direct and Interactive Associations with Child Externalizing and Internalizing Behavior Problems.” *Early Childhood Research Quarterly* 71, no. 2 (2025): 114–122.
- Tinentang, Novelia Christine, Widia Manisa Silaen, Chalsa Maryam Lumuhu, dan Kasih Injila Kindangen. “Dampak Terapi Naratif pada Persepsi Realitas dalam Konseling: Analisis Kualitatif.” *Jurnal Pendidikan Mandala* 8, no. 2 (2023).
- Totterdell, Peter, dan Brian Parkinson. “Use and Effectiveness of Self-Regulation Strategies for Improving Mood in a Group of Trainee Teachers.” *Journal of Occupational Health Psychology* 4, no. 3 (1999): 219–232.
- Umami, Mafazatil, dan Rafiqi. “Mengenali Strategi Self-Regulation pada Ibu yang Memiliki Anak Autis: Tinjauan Sistematik.” *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science* 1, no. 9 (2024): 701–708.
- Usman, Citra Imelda, dan Ridwan. “Pola Asuh Orang Tua dalam Menanamkan Kedisiplinan pada Anak.” *Kopasta* 7, no. 1 (2020).
- Üstündağ, Alev. “Parenting in Digital Age: How is the Digital Awareness of Mothers?” *Journal of Learning and Teaching in Digital Age* 9, no. 1 (2024).
- Vohs, Kathleen D., dan Brandon J. Schmeichel. “Self-Regulation and the Extended Now: Controlling the Self Alters the Subjective Experience of Time.” *Journal of Personality and Social Psychology* 85, no. 2 (2003): 217–230.
- Wanda, Taras Iawan Saputera, Theresia Wiwilmina Mado, dan Yohanes Jibrail Mado. “Transformasi Agribisnis Melalui Teknologi : Peluang dan Tantangan Untuk Petani Indonesia.” *Hoaq: Jurnal Teknologi Informasi* 15, no. 2 (2024).
- Yarmis Syukur, Ade Herdian Putra, Zadrian Ardi, Triave Nuzila Zahri, Julia Eva. “Global Perspective on Digital Parenting : Challenges and Opportunities in Improving Family Well-Being.” In *E3S Web Conferences*, 1–8, 2024.
- Yusra, Alfanny Maulany, dan Lisfarika Napitulu. “Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa.” *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 2, no. 2 (2022): 73–80.
- Yusria. “Peningkatan Kecakapan Personal melalui Pembelajaran Kontekstual.”

Jurnal Pendidikan Usia Dini 10, no. 2 (2016): 327–348.

Zhang, Xutong, Lisa M. Gatzke-Kopp, Pamela M. Cole, dan Nilam Ram. “A Dynamic Systems Account of Parental Self-Regulation Processes in the Context of Challenging Child Behavior.” *Child Development* 93, no. 5 (2022): 501–514.

Zimmerman, Barry J. “Becoming a Self Regulated: an Overview.” *Theory into Practice* 41, no. 2 (2002).

Zulfa, Umi. “Parenting Islam di Era Digital: Kajian Konseptual Model Pengasuhan Tawazun-Maslahah.” *Jurnal Warna* 9, no. 2 (2025): 76–96.

