

Digital Parenting sebagai Strategi Pendampingan Pembelajaran Anak di Era Digital

Hermansyah¹

¹Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ARTICLE INFO

Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

Kata Kunci:

Kompetensi Digital, Literasi Digital, Regulasi Diri, Etika Digital, Resiliensi Digital, Society 5.0.

ABSTRAK

Kemajuan teknologi digital telah memberikan perubahan signifikan terhadap pola belajar dan kehidupan sosial anak pada era modern. Penggunaan *smartphone*, internet, media sosial, serta berbagai platform pembelajaran digital membuka peluang besar dalam mendukung akses pendidikan, komunikasi, dan pengembangan kreativitas anak. Di sisi lain, perkembangan tersebut juga memunculkan berbagai permasalahan, seperti kecanduan gadget, gangguan konsentrasi belajar, *cyberbullying*, paparan konten negatif, berkurangnya interaksi sosial, serta lemahnya kemampuan anak dalam mengontrol penggunaan teknologi. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji digital parenting sebagai strategi pendampingan pembelajaran anak di era digital melalui studi literatur dari berbagai penelitian tahun 2021–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa digital parenting berperan penting dalam membantu orang tua mengawasi penggunaan teknologi, meningkatkan literasi digital, membangun disiplin penggunaan gadget, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman dan sehat bagi anak. Strategi digital parenting dilakukan melalui pengawasan penggunaan media digital, komunikasi terbuka, pengaturan *screen time*, pemberian edukasi etika digital, dukungan emosional, serta keterlibatan aktif orang tua dalam kegiatan belajar anak. Pendekatan tersebut terbukti dapat meningkatkan motivasi belajar, kemampuan *self-regulated learning*, kesejahteraan psikologis, serta kualitas hubungan antara orang tua dan anak. Oleh sebab itu, digital parenting perlu diterapkan sebagai bagian penting dalam pola pengasuhan keluarga guna mendukung perkembangan akademik, sosial, emosional, dan moral anak secara optimal di era digital.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corresponding Author:

Hermansyah

Magister Psikologi

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Jalan K.H Ahmad Dahlan, Kota Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia.

Email: alhermansyah99@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memberikan dampak yang luas terhadap berbagai bidang kehidupan, termasuk sektor pendidikan dan praktik pengasuhan anak. Kehadiran *smartphone*, internet, media sosial, artificial intelligence (AI), serta beragam platform pembelajaran daring telah mengubah cara masyarakat memperoleh informasi, berkomunikasi, dan menjalankan aktivitas belajar. Perubahan tersebut semakin meningkat sejak pandemi COVID-19, ketika teknologi digital menjadi sarana utama dalam pelaksanaan pembelajaran pada berbagai tingkat pendidikan (Rahmawati, 2023). Akibatnya, penggunaan teknologi oleh anak

tidak lagi sekadar pelengkap aktivitas sehari-hari, melainkan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mereka.

Anak-anak yang tumbuh pada era digital dikenal sebagai digital natives karena sejak usia dini mereka telah terbiasa berinteraksi dengan berbagai perangkat teknologi. Mereka cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam mengakses informasi, memanfaatkan aplikasi digital, serta menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi yang berlangsung sangat cepat. Dalam konteks pendidikan, kondisi ini membuka peluang untuk meningkatkan kualitas pembelajaran melalui akses yang lebih luas terhadap sumber belajar, fleksibilitas dalam proses belajar, serta pengembangan kreativitas dan keterampilan yang dibutuhkan pada abad ke-21. Pemanfaatan teknologi juga memungkinkan terciptanya pengalaman belajar yang lebih interaktif, personal, dan berbasis eksplorasi.

Meskipun demikian, berbagai manfaat tersebut perlu disikapi secara kritis karena penggunaan teknologi juga membawa sejumlah risiko. Kemudahan akses terhadap media digital tidak selalu diikuti oleh kemampuan anak dalam mengelola penggunaannya secara sehat dan bertanggung jawab. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya risiko kecanduan internet, gangguan konsentrasi, penurunan kualitas tidur, cyberbullying, serta berbagai masalah kesehatan mental pada anak dan remaja (Livingstone & Blum-Ross, 2021). Selain itu, berbagai platform digital dan media sosial dirancang dengan algoritma yang mampu mempertahankan perhatian pengguna dalam waktu yang lama, sehingga anak menjadi kelompok yang rentan mengalami penggunaan teknologi secara berlebihan.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa tantangan utama di era digital tidak lagi terletak pada keterbatasan akses terhadap teknologi, melainkan pada kemampuan individu dalam mengelola dan memanfaatkannya secara tepat. Di satu sisi, teknologi digital menjadi kebutuhan penting dalam mendukung proses pembelajaran modern. Namun di sisi lain, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai permasalahan perkembangan pada anak. Oleh sebab itu, keberhasilan pemanfaatan teknologi tidak hanya bergantung pada kecanggihan perangkat yang tersedia, tetapi juga pada kualitas pendampingan yang diberikan oleh lingkungan terdekat, terutama keluarga.

Data (UNICEF.,2023) menunjukkan bahwa anak-anak saat ini menghabiskan lebih banyak waktu untuk berinteraksi dengan layar dibandingkan melakukan aktivitas fisik maupun berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Kondisi ini menjadi perhatian karena masa kanak-kanak merupakan fase penting dalam pembentukan kemampuan sosial, emosional, dan moral. Dominasi interaksi melalui perangkat digital berpotensi mengurangi kesempatan anak untuk mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal, empati, serta keterampilan memecahkan masalah melalui pengalaman sosial yang nyata. Jika kondisi tersebut terjadi secara berkelanjutan, dampaknya dapat dirasakan tidak hanya pada aspek akademik, tetapi juga pada perkembangan psikologis anak secara menyeluruh.

Dalam menghadapi situasi tersebut, peran orang tua menjadi semakin penting dan kompleks. Orang tua tidak hanya berperan sebagai pengasuh dan pendidik utama, tetapi juga sebagai fasilitator, mediator, dan pelindung anak dalam lingkungan digital. Tantangan yang dihadapi orang tua saat ini berbeda dengan generasi sebelumnya karena perkembangan teknologi berlangsung sangat cepat, sementara anak sering kali lebih terampil dalam menggunakan perangkat digital. Perbedaan tingkat literasi digital antara orang tua dan anak dapat mengurangi efektivitas pengawasan serta meningkatkan risiko anak terpapar berbagai ancaman di dunia maya.

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, muncul konsep digital parenting sebagai bentuk penyesuaian pola pengasuhan terhadap perkembangan teknologi modern (Mascheroni et al., 2022). Digital parenting merupakan pendekatan pengasuhan yang tidak hanya berfokus pada pembatasan penggunaan gadget, tetapi juga menekankan pentingnya komunikasi yang terbuka, pendampingan yang aktif, edukasi literasi digital, dan pengembangan kemampuan regulasi diri pada anak. Pendekatan ini menegaskan bahwa pengasuhan yang efektif di era digital harus mampu menciptakan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan perlindungan terhadap berbagai risiko yang mungkin muncul.

Secara lebih mendalam, digital parenting dapat dipahami sebagai upaya membangun kompetensi digital dalam lingkungan keluarga secara menyeluruh. Pembatasan penggunaan teknologi tanpa disertai edukasi yang memadai sering kali kurang efektif karena anak tetap memiliki akses terhadap teknologi di berbagai lingkungan. Sebaliknya, pemberian kebebasan tanpa pendampingan juga dapat meningkatkan risiko terjadinya dampak negatif dari penggunaan media digital. Oleh karena itu, strategi yang lebih tepat adalah membekali anak dengan kesadaran, kemampuan berpikir kritis, serta tanggung jawab dalam menggunakan teknologi sehingga mereka mampu menjadi pengguna digital yang mandiri dan bijaksana.

Selain berfungsi sebagai upaya perlindungan, digital parenting juga berkontribusi terhadap keberhasilan proses pembelajaran anak. Keterlibatan orang tua dalam mendampingi penggunaan teknologi pendidikan dapat meningkatkan motivasi belajar, kedisiplinan akademik, kemampuan regulasi diri, serta tanggung jawab anak dalam menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran berbasis digital. Dengan demikian, digital parenting tidak hanya

berperan dalam meminimalkan risiko penggunaan teknologi, tetapi juga menjadi sarana untuk mengoptimalkan pemanfaatan teknologi dalam mendukung perkembangan kompetensi anak.

Berdasarkan uraian tersebut, digital parenting menjadi kebutuhan yang semakin penting dalam menghadapi tantangan pendidikan pada era digital. Keberhasilan anak dalam memanfaatkan teknologi tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan perangkat digital, tetapi juga oleh kualitas pendampingan yang diberikan oleh orang tua. Oleh karena itu, artikel ini membahas digital parenting sebagai strategi pendampingan pembelajaran anak di era digital, mengkaji berbagai tantangan yang dihadapi keluarga, serta menguraikan solusi yang dapat diterapkan untuk mewujudkan lingkungan belajar digital yang aman, sehat, dan produktif.

2. DIGITAL PARENTING DALAM PENDAMPINGAN PEMBELAJARAN ANAK

2.1 Konsep Digital Parenting

Digital parenting merupakan pola pengasuhan yang dilakukan orang tua dalam mendampingi penggunaan teknologi digital secara aman, sehat, dan produktif. Pendekatan ini meliputi pengawasan aktivitas digital, pembatasan penggunaan gadget, pemberian edukasi literasi digital, serta komunikasi terbuka mengenai penggunaan media digital (Livingstone & Byrne, 2022).

Pada era digital, orang tua dituntut memiliki kemampuan literasi digital agar mampu memahami perkembangan teknologi dan platform yang digunakan anak. Literasi digital membantu orang tua mengenali manfaat dan risiko penggunaan teknologi sehingga dapat memberikan arahan yang tepat kepada anak.

Digital parenting tidak hanya berfokus pada pengawasan penggunaan gadget, tetapi juga menekankan pentingnya hubungan emosional yang positif antara orang tua dan anak. Hubungan yang suportif membantu anak merasa nyaman dan aman untuk berdiskusi mengenai pengalaman digital yang mereka alami.

2.2 Peran Orang Tua dalam Pendampingan Pembelajaran Digital

Dalam pembelajaran digital, orang tua memiliki peran penting sebagai pendamping belajar anak di rumah. Orang tua membantu memastikan bahwa teknologi digunakan sebagai sarana pendukung pembelajaran dan perkembangan anak secara positif.

Pendampingan tersebut dapat dilakukan melalui pengaturan jadwal belajar, pemantauan penggunaan aplikasi pembelajaran, membantu anak memahami materi pelajaran, serta menciptakan lingkungan belajar yang nyaman di rumah. Menurut (Nikken dan Schols., 2021), keterlibatan orang tua dalam aktivitas digital anak mampu meningkatkan motivasi belajar dan membentuk kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih sehat.

Selain itu, orang tua juga berperan dalam membangun disiplin penggunaan gadget melalui pembatasan screen time dan penerapan aturan penggunaan perangkat digital di rumah. Pendekatan ini membantu anak belajar mengontrol diri dan menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dengan interaksi sosial secara langsung.

2.3 Literasi Digital dalam Keluarga

Literasi digital merupakan aspek penting dalam penerapan digital parenting. Melalui pendampingan yang tepat, anak dapat belajar memanfaatkan teknologi secara bijaksana, aman, etis, dan bertanggung jawab. Konsep literasi digital tidak hanya terbatas pada kemampuan menggunakan perangkat dan aplikasi digital, tetapi juga mencakup keterampilan dalam menilai keakuratan informasi, mengidentifikasi misinformasi maupun disinformasi, menjaga keamanan serta kerahasiaan data pribadi, dan menerapkan etika dalam berinteraksi di lingkungan digital. Menurut (UNESCO, 2024), literasi media dan informasi merupakan kompetensi esensial yang memungkinkan individu memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi secara kritis sekaligus berpartisipasi secara aman dalam ruang digital.

Dalam lingkungan keluarga, orang tua memegang peranan penting dalam mengembangkan literasi digital anak melalui komunikasi yang efektif dan pendampingan yang konsisten. Orang tua dapat memberikan pemahaman mengenai keamanan berinternet, risiko cyberbullying, pentingnya menjaga data pribadi, serta cara menyeleksi sumber informasi yang kredibel. Upaya ini menjadi semakin relevan karena anak-anak saat ini menghabiskan banyak waktu di internet, sementara kemampuan mereka dalam memahami risiko dan keamanan digital masih berkembang. Hasil studi UNICEF Indonesia menunjukkan bahwa internet banyak dimanfaatkan anak untuk aktivitas hiburan dan interaksi sosial, namun sebagian besar masih memerlukan edukasi yang lebih memadai terkait keamanan digital dan perlindungan dari berbagai ancaman di dunia maya.

Selain berfungsi sebagai sarana perlindungan, literasi digital juga berperan dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis anak dalam mengolah dan menggunakan informasi yang diperoleh melalui media digital. (OECD., 2023) menegaskan bahwa keterampilan menggunakan teknologi tidak selalu mencerminkan tingkat literasi digital yang baik. Oleh karena itu, anak perlu dibekali pemahaman mengenai privasi digital, pengelolaan data pribadi, serta penggunaan teknologi secara produktif dan bertanggung jawab. Dengan bekal tersebut, anak tidak hanya mampu memanfaatkan teknologi untuk berbagai kebutuhan, tetapi juga dapat

berkembang menjadi warga digital yang kritis, cerdas, dan beretika dalam menghadapi dinamika informasi yang semakin kompleks.

2.4 Digital Parenting dan Kesehatan Mental Anak

Penggunaan teknologi digital secara berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental anak, seperti munculnya kecemasan, stres, gangguan tidur, hingga ketergantungan terhadap media sosial. Oleh karena itu, digital parenting juga berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis anak.

Orang tua perlu memperhatikan kondisi emosional anak selama menggunakan media digital serta membangun komunikasi yang terbuka mengenai pengalaman yang mereka alami di internet. Dukungan emosional dari orang tua membantu anak merasa lebih aman dan mampu mengelola tekanan sosial di ruang digital.

3. TANTANGAN DIGITAL PARENTING DI ERA DIGITAL

3.1 Kecanduan Gadget dan Distraksi Belajar

Salah satu tantangan terbesar dalam digital parenting adalah meningkatnya penggunaan gadget secara berlebihan pada anak. Banyak anak menghabiskan waktu berjam-jam menggunakan smartphone untuk bermain game, menggunakan media sosial, atau menonton video sehingga mengurangi waktu belajar dan interaksi sosial.

Penelitian (Chen dan Zhang., 2023) menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menurunkan konsentrasi belajar dan meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik. Anak menjadi mudah terdistraksi oleh notifikasi digital dan mengalami kesulitan mempertahankan fokus dalam waktu yang lama.

Selain itu, penggunaan gadget sebelum tidur juga dapat menurunkan kualitas tidur anak sehingga memengaruhi kesehatan fisik dan kemampuan konsentrasi saat belajar.

3.2 Paparan Konten Negatif dan Cyberbullying

Internet memberikan akses yang luas terhadap berbagai informasi, tetapi tidak semua konten sesuai untuk anak. Paparan kekerasan, pornografi, ujaran kebencian, cyberbullying, dan hoaks menjadi risiko yang perlu diwaspadai oleh orang tua.

Cyberbullying menjadi salah satu masalah serius yang dapat memengaruhi kesehatan mental anak. Anak yang mengalami cyberbullying cenderung mengalami kecemasan, rendah diri, hingga menurunnya motivasi belajar.

Karena itu, orang tua perlu melakukan penyaringan konten dan memanfaatkan fitur parental control untuk melindungi anak dari konten yang tidak sesuai.

3.3 Kesenjangan Literasi Digital Orang Tua

Kemampuan literasi digital yang dimiliki orang tua tidak selalu sejalan dengan pesatnya perkembangan teknologi yang digunakan oleh anak. Beragam inovasi digital, seperti media sosial, aplikasi berbasis internet, platform pembelajaran daring, hingga teknologi kecerdasan buatan, berkembang dengan sangat cepat sehingga sebagian orang tua mengalami kesulitan untuk memahami karakteristik dan dinamika lingkungan digital yang diakses anak. Keterbatasan tersebut dapat memengaruhi kualitas pengawasan dan pendampingan yang diberikan, serta mengurangi kemampuan orang tua dalam mengenali berbagai potensi risiko yang muncul dari penggunaan teknologi digital oleh anak (Sembiring, 2024). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat literasi digital orang tua dipengaruhi oleh faktor generasi, latar belakang pendidikan, dan pengalaman dalam menggunakan teknologi, sehingga kesiapan mereka dalam menerapkan pengasuhan digital tidak selalu sama.

Di samping itu, perbedaan kemampuan dalam menguasai teknologi antara anak dan orang tua dapat menciptakan kesenjangan digital (digital gap) di lingkungan keluarga. Sebagai generasi yang tumbuh bersama perkembangan teknologi, anak umumnya memiliki kemampuan adaptasi yang lebih cepat terhadap berbagai perangkat dan platform digital dibandingkan orang tua. Kondisi ini sering kali menyebabkan hambatan komunikasi terkait penggunaan teknologi digital dalam keluarga. Akibatnya, proses pendampingan menjadi kurang optimal, kemampuan orang tua dalam memberikan arahan berkurang, dan peluang anak untuk mengakses konten atau melakukan aktivitas digital tanpa pengawasan menjadi lebih besar (Sabilla & Maori, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, peningkatan literasi digital bagi orang tua menjadi aspek yang sangat penting dalam mendukung praktik digital parenting. Orang tua perlu memiliki pemahaman yang memadai mengenai penggunaan teknologi digital, keamanan siber, perlindungan privasi, serta berbagai pendekatan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Dengan literasi digital yang baik, orang tua dapat menjalankan peran sebagai mediator, pengawas, dan pendidik secara lebih efektif. Hal ini memungkinkan penerapan digital parenting yang mampu mendorong penggunaan teknologi secara aman, sehat, dan bermanfaat bagi perkembangan anak (Sarini et al., 2024; Modecki et al., 2022).

3.4 Menurunnya Interaksi Sosial Anak

Penggunaan media digital yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi dengan anggota keluarga maupun lingkungan sosial di sekitarnya. Anak yang menghabiskan banyak waktu di depan perangkat digital cenderung lebih sedikit terlibat dalam percakapan langsung dan aktivitas sosial tatap muka. Situasi ini dapat berdampak pada menurunnya kualitas hubungan interpersonal serta berkurangnya keterlibatan anak dalam pengalaman sosial yang berperan penting bagi perkembangan psikososialnya (Twenge & Campbell, 2018).

Selain itu, tingginya intensitas interaksi melalui media digital dapat memengaruhi perkembangan berbagai keterampilan sosial anak, termasuk empati dan kemampuan komunikasi interpersonal. Melalui interaksi langsung, anak belajar mengenali ekspresi emosi, memahami perasaan orang lain, membangun relasi sosial yang sehat, serta mengembangkan kemampuan menyelesaikan permasalahan secara konstruktif. Apabila sebagian besar waktu anak lebih banyak dihabiskan untuk berinteraksi melalui layar, kesempatan untuk mengasah keterampilan tersebut menjadi berkurang, sehingga dapat memengaruhi kualitas hubungan sosialnya pada masa mendatang (George & Odgers, 2015; Uhls et al., 2014).

Oleh karena itu, orang tua memiliki peran penting dalam membantu anak menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi digital dan aktivitas sosial di kehidupan nyata. Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan menetapkan batasan waktu penggunaan perangkat digital, mendorong keterlibatan anak dalam kegiatan sosial, olahraga, maupun aktivitas bersama keluarga, serta menciptakan komunikasi yang positif dan terbuka di lingkungan rumah. Keseimbangan antara aktivitas digital dan interaksi sosial secara langsung diperlukan untuk mendukung perkembangan sosial, emosional, dan psikologis anak secara optimal (Livingstone & Blum-Ross, 2020).

4. STRATEGI DIGITAL PARENTING DALAM Mendukung Pembelajaran Anak

4.1 Membangun Komunikasi Terbuka

Komunikasi terbuka menjadi dasar penting dalam digital parenting. Orang tua perlu menciptakan suasana yang nyaman agar anak dapat berdiskusi mengenai aktivitas digital, pengalaman belajar, maupun masalah yang mereka hadapi di internet.

Pendekatan yang terbuka membantu membangun kepercayaan sehingga anak lebih mudah menerima arahan dan pengawasan dari orang tua.

4.2 Membatasi Screen Time Secara Seimbang

Pembatasan screen time penting untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis anak. Orang tua dapat menyusun jadwal penggunaan gadget yang seimbang antara belajar, hiburan, istirahat, aktivitas fisik, dan interaksi sosial.

Menurut (American Academy of Pediatrics., 2022), pembatasan screen time yang dilakukan secara konsisten dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan kesehatan mental anak.

4.3 Pendampingan Aktif dalam Pembelajaran Digital

Orang tua perlu terlibat secara aktif dalam proses belajar anak dengan memantau tugas sekolah, membantu memahami materi pelajaran, serta mengarahkan penggunaan platform pembelajaran digital secara positif.

Pendampingan aktif membantu anak merasa lebih termotivasi dan memperoleh dukungan emosional selama proses belajar berlangsung.

4.4 Memberikan Edukasi Etika Digital

Anak perlu memahami etika penggunaan teknologi, seperti menghormati privasi orang lain, menggunakan bahasa yang sopan di media sosial, serta menghindari penyebaran informasi palsu.

Pendidikan etika digital membantu anak menjadi pengguna teknologi yang bertanggung jawab dan memiliki kesadaran sosial dalam ruang digital.

4.5 Menjadi Role Model dalam Penggunaan Teknologi

Orang tua perlu memberikan contoh penggunaan teknologi yang sehat kepada anak. Anak cenderung meniru perilaku orang tua dalam menggunakan gadget dan media sosial.

Oleh karena itu, orang tua perlu menunjukkan kebiasaan digital yang positif, seperti membatasi penggunaan gadget saat bersama keluarga, menggunakan media digital secara produktif, dan menjaga etika komunikasi digital.

5. KESIMPULAN

Digital parenting menjadi strategi penting dalam mendampingi pembelajaran anak di era digital. Peran orang tua tidak hanya terbatas pada pengawasan penggunaan teknologi, tetapi juga membimbing anak agar mampu menggunakan media digital secara sehat, aman, dan produktif. Pendekatan digital parenting dapat membantu meningkatkan motivasi belajar, kemampuan regulasi diri, literasi digital, kesejahteraan psikologis, serta kualitas hubungan antara orang tua dan anak.

Namun, berbagai tantangan seperti kecanduan gadget, distraksi digital, cyberbullying, paparan konten negatif, rendahnya literasi digital orang tua, dan menurunnya interaksi sosial anak masih menjadi hambatan yang perlu diatasi. Oleh karena itu, diperlukan komunikasi terbuka, pembatasan screen time, pendampingan aktif, edukasi etika digital, serta peningkatan literasi digital keluarga sebagai bagian dari strategi pengasuhan modern.

Dengan penerapan digital parenting yang tepat, teknologi digital dapat menjadi sarana yang mendukung perkembangan akademik, sosial, emosional, dan moral anak secara optimal di era digital.

REFERENSI

- American Academy of Pediatrics. (2022). *Media use guidelines for school-aged children and adolescents*. American Academy of Pediatrics.
- UNESCO. (2024). *Media and information literacy*. UNESCO. [UNESCO Media and Information Literacy](#)
- UNESCO. (2024). *Accompanying families in the digital era through media and information literacy*. UNESCO. [UNESCO Families and MIL Initiative](#)
- UNICEF Indonesia. (2025). *Online knowledge and practice of children and parents in Indonesia: Baseline study 2023*. UNICEF Indonesia. [UNICEF Indonesia Baseline Study 2023](#)
- Chen, L., & Zhang, Y. (2023). Digital distraction and academic procrastination among children in online learning environments. *Computers & Education*, 189, 104601. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104601>
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2021). *Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives*. Oxford University Press.
- Livingstone, S., & Byrne, J. (2022). Parenting in the digital age: The challenges of parental responsibility online. *Journal of Family Studies*, 28(3), 1154–1168. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1845200>
- Mascheroni, G., Ponte, C., & Jorge, A. (2022). Digital parenting and children's online safety: Current trends and future directions. *New Media & Society*, 24(5), 1182–1199. <https://doi.org/10.1177/14614448211003658>
- Nikken, P., & Schols, M. (2021). Parents' mediation of young children's internet use at home: A qualitative study. *Journal of Child and Family Studies*, 30(9), 2315–2327. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02032-7>
- Rahmawati, T. (2023). Digital learning and parental assistance in Indonesian education. *Cogent Education*, 10(1), 2165478. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2165478>
- UNICEF. (2023). *Children in a digital world: Opportunities and risks of digital technology for children*. UNICEF Publications.
- Sembiring, S. (2024). *Parental Digital Literacy: Protecting Children from Online Risks*. TeIKa, 14(2). <https://doi.org/10.36342/teika.v14i2.3781>
- Sabilla, A. D., & Maori, N. A. (2024). *Parental Digital Literacy in Efforts to Accompany Children in Mulyoharjo, Jepara City*. Nusantara Journal of Community Engagement and Empowerment, 1(2), 45–51. <https://doi.org/10.36564/njcee.v1i2.12>
- Sarini, S., Purwati, N. H., Apriliawati, A., & Lismayanti, D. (2024). *The Relationship Between Parental Mediation, Family Functioning, and Parental Digital Literacy with Children's Gadget Use*. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 14(2). <https://doi.org/10.33221/jiiki.v14i02.3484>
- Modecki, K. L., Goldberg, R. E., Wisniewski, P., & Orben, A. (2022). *What Is Digital Parenting? A Systematic Review of Past Measurement and Blueprint for the Future*. Perspectives on Psychological Science, 17(6), 1673–1691. <https://doi.org/10.1177/17456916211072458>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study*. Preventive Medicine Reports, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- George, M. J., & Odgers, C. L. (2015). *Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age*. Perspectives on Psychological Science, 10(6), 832–851. <https://doi.org/10.1177/1745691615596788>
- Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. W., Zgourou, E., & Greenfield, P. M. (2014). *Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues*. Computers in Human Behavior, 39, 387–392. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.036>
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears About Technology Shape Children's Lives*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190874698.001.0001>