

## Psikologi Pengasuhan di Masyarakat 5.0: Membangun Kolaborasi Orang Tua, Sekolah, dan Teknologi untuk *Digital Parenting* yang Humanis

Fiki Febriani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Magister 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

#### Keywords:

*Digital Parenting, Masyarakat 5.0, Kolaborasi Orang Tua-Sekolah, Mediasi Digital, Kesehatan Mental Anak*

### ABSTRAK

Menyikapi derasnya penetrasi teknologi di Masyarakat 5.0, artikel ini mengkaji tantangan psikologis dalam pengasuhan digital serta menyusun kerangka kolaborasi lintas-pemangku kepentingan. Melalui tinjauan literatur sistematis terhadap publikasi lima tahun terakhir, kajian mengungkap bahwa anak dan remaja menghadapi peningkatan signifikan gangguan mental akibat gawai dan media sosial, sementara orang tua terbentur kesenjangan literasi dan kapasitas. Temuan kritis menunjukkan bahwa sebagian besar strategi mediasi orang tua baik restriktif maupun aktif gagal memberikan efek berarti, kecuali pendampingan belajar bersama (*joint learning*), yang justru menjadi satu-satunya cara efektif. Akar masalahnya adalah *digital parenting divides*, yaitu kesenjangan sumber daya dan kesiapan orang tua. Oleh karena itu, penulis menawarkan solusi kolaboratif tripartit yang mengintegrasikan pendidikan literasi digital dalam kurikulum, penguatan kapasitas orang tua melalui pelatihan komunitas, serta pengembangan teknologi yang mendukung pengasuhan. Kesimpulannya, *digital parenting* yang humanis tidak terletak pada pembatasan akses, melainkan pada upaya kolektif membangun kesadaran dan keseimbangan dalam menghadapi era algoritma.

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



#### Corresponding Author:

**Fiki Febriani**

Magister Psikologi

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

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

Email: [febrianifiki27@gmail.com](mailto:febrianifiki27@gmail.com)

### 1. PENDAHULUAN

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengungkapkan bahwa satu dari sepuluh anak usia sekolah di Indonesia terindikasi mengalami depresi, dengan media sosial sebagai salah satu faktor pemicu utamanya. Hampir bersamaan, Menteri Komunikasi dan Digital Meutya Hafid melaporkan bahwa 48 persen anak-anak Indonesia yang pernah mengakses internet mengaku mengalami perundungan daring (*cyberbullying*). Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak bahkan menyebutkan bahwa 1 dari 7 anak di Indonesia pernah menjadi korban perundungan melalui dunia maya, sementara 50 persen anak mengaku pernah melihat konten seksual di media sosial.

Tidak hanya itu. Lebih dari 30 persen anak-anak di Jakarta mengalami adiksi internet remaja putri lebih banyak kecanduan media sosial, sementara remaja putra lebih banyak kecanduan game online. Kepala Pusat Penguatan Karakter Kemendikdasmen bahkan memperingatkan bahwa pasien rumah sakit jiwa usia anak yang signifikan kini disebabkan oleh adiksi gawai dan pornografi, dan secara medis adiksi gawai dinilai jauh lebih

berbahaya daripada adiksi narkoba. Di tingkat global, Indonesia bahkan tercatat sebagai negara keempat di dunia dengan kasus pornografi anak terbanyak.

KPAI mencatat 2.031 kasus pelanggaran hak anak sepanjang tahun 2025 saja, dengan tren kejahatan digital terhadap anak yang semakin mengkhawatirkan seiring meningkatnya aktivitas anak di ruang digital tanpa perlindungan memadai. Sementara itu, Menteri Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Wihaji mengungkapkan bahwa dari 68 juta anak Indonesia berusia 10–24 tahun, hampir 34 persen di antaranya merasa kesepian karena hidupnya terlalu asyik dengan teknologi sebuah ironi di era keterhubungan digital yang tak terbatas.

Fenomena-fenomena di atas bukanlah sekadar deretan statistik. Ini adalah potret nyata dari krisis pengasuhan digital yang sedang berlangsung di Indonesia dan di sinilah urgensi artikel ini bermula.

Maria et al. (2023) Generasi yang lahir dan besar di tengah gawai pintar, media sosial, dan kecerdasan buatan sering disebut sebagai digital natives, mereka tidak pernah mengenal dunia tanpa internet. Sementara itu, orang tua, yang seringkali merupakan digital immigrants yang belajar teknologi di usia dewasa, dituntut untuk tetap menjadi penuntun dan pelindung utama bagi anak-anak mereka di lanskap digital yang terus berubah. Ironi inilah yang menjadi titik awal dari urgensi digital parenting di era Masyarakat 5.0.

Masyarakat 5.0 adalah konsep dari Jepang tentang tatanan sosial yang berpusat pada manusia, di mana teknologi digital dan AI terintegrasi dalam segala aspek kehidupan. Namun dalam pengasuhan, ia menghadirkan paradoks: teknologi memberi anak akses tak terbatas pada informasi dan pendidikan, tetapi juga mengancam kesehatan mental dan keselamatan psikologis mereka. Hung (2022) menekankan bahwa digitalisasi membawa dampak kompleks bagi kesehatan mental anak, dengan peran orang tua yang semakin krusial sekaligus menantang dalam pendampingan digital.

Digitalisasi tidak hanya mengubah cara anak belajar dan bersosialisasi, tapi juga langsung mempengaruhi kesehatan mental mereka dan efek ini bertahan pasca-pandemi. Kini, anak Indonesia rata-rata menghabiskan 5,4 jam per hari di depan layar, bahkan remaja hingga 7,5 jam. Akibatnya, prevalensi depresi mencapai 2% dan kesepian 34% di kalangan muda (UNICEF, 2025; Kemenkes, 2026). Ini menandakan bahwa ketergantungan digital sudah jadi 'normal baru' yang butuh pendekatan pengasuhan berkelanjutan, bukan sekadar solusi darurat.

Pengasuhan digital di Masyarakat 5.0 menghadapi tantangan dari dua arah. Pada anak, bukti ilmiah menunjukkan bahwa screen time dan media sosial berlebihan memicu masalah mental. Maria et al., (2023) mengonfirmasi bahwa penggunaan ponsel di hari kerja menurunkan kesejahteraan, sementara media sosial meningkatkan depresi terutama pada remaja putri. Sementara itu, orang tua terhambat oleh kesenjangan literasi digital dan minimnya panduan pengasuhan. Zhao et al. (2023) menyebut fenomena ini sebagai digital parenting divides, di mana strategi pengasuhan digital anak sangat bergantung pada sumber daya orang tua dan kesiapan mereka menghadapi dunia digital.

Ketiga, dari aspek kebijakan, belum ada kerangka kolaborasi sistematis antara keluarga dan sekolah. Padahal pendidikan dan pengasuhan tidak terbatas pada ruang dan waktu tertentu, keduanya berlangsung secara berkesinambungan. Diperlukan ekosistem pendukung di mana orang tua, sekolah, dan teknologi bahu-membahu menciptakan lingkungan digital yang aman bagi anak. Fachrurazi et al. (2023) menekankan bahwa orang tua dan guru wajib bersinergi, bukan saling menyalahkan, dalam membangun literasi digital anak. Kolaborasi dapat dilakukan melalui komunikasi lancar, platform daring sekolah, pertemuan rutin, dan inisiatif orang tua untuk aktif menghubungi guru.

Meskipun literatur tentang digital parenting telah berkembang pesat dalam dekade terakhir, terdapat beberapa celah penelitian (research gap) yang masih perlu diisi, terutama dalam konteks Indonesia dan era Masyarakat 5.0.

Pertama, sebagian besar penelitian tentang mediasi digital orang tua masih didominasi oleh konteks negara maju. Fajar et al., (2025) menegaskan bahwa meskipun kekhawatiran tentang dampak teknologi digital pada anak telah banyak diteliti di negara-negara maju, tema ini masih kurang dieksplorasi dalam konteks negara berkembang seperti Indonesia. Penelitian yang ada di Indonesia pun cenderung terfokus pada anak usia dini dan dampak screen time secara umum, belum banyak yang mengkaji secara komprehensif strategi mediasi orang tua pada anak dan remaja usia sekolah dalam menghadapi ancaman digital yang kompleks.

Kedua, penelitian tentang kolaborasi orang tua-sekolah dalam konteks digital parenting masih terbatas. Mashudi et al., (2025) mengidentifikasi bahwa meskipun integrasi teknologi digital dalam pendidikan anak usia dini semakin meningkat, masih terdapat celah signifikan dalam pemahaman yang komprehensif dan berbasis tren tentang bagaimana teknologi mendukung keterlibatan orang tua. Di Indonesia, peneliti preferensi orang tua terhadap kolaborasi sekolah-keluarga di era digital, penelitian yang secara spesifik membangun kerangka kolaborasi tripartit yang utuh antara orang tua, sekolah, dan teknologi masih sangat terbatas.

Ketiga, perkembangan kecerdasan buatan (AI) dan teknologi pintar membawa dimensi baru dalam digital parenting yang belum banyak terjamah. Penelitian terkini mengidentifikasi bahwa celah literasi AI orang

tua menjadi variabel kritis dalam efektivitas digital parenting yang selama ini terabaikan dalam literatur (Zulfadhly et al., 2025). Orang tua tidak hanya memerlukan literasi digital dasar, tetapi juga pemahaman tentang bagaimana AI bekerja agar dapat membimbing anak secara efektif. Namun, belum ada kerangka teoritis yang mengintegrasikan literasi AI ke dalam praktik digital parenting sebuah celah yang semakin mendesak mengingat penetrasi AI dalam kehidupan anak-anak Indonesia yang semakin masif.

Keempat, dari sisi metodologis, sebagian besar penelitian digital parenting di Indonesia masih menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif atau korelasional, sehingga belum banyak yang menawarkan model atau kerangka kolaborasi yang aplikatif dan teruji dalam konteks sosial-budaya Indonesia. Penelitian yang ada juga masih terfragmentasi yang fokus pada peran orang tua, ada yang fokus pada peran sekolah, tetapi belum ada studi yang mengintegrasikan ketiga pilar (orang tua, sekolah, dan teknologi) secara simultan dalam satu kerangka yang koheren.

Berdasarkan celah-celah penelitian tersebut, artikel ini menawarkan kebaruan dengan: (1) mengkaji tantangan digital parenting secara komprehensif dalam konteks Indonesia sebagai negara berkembang, (2) merumuskan kerangka kolaborasi tripartit yang melibatkan orang tua, sekolah, dan teknologi secara terintegrasi, serta (3) mengusulkan pendekatan digital parenting yang humanis dan kontekstual bagi Masyarakat 5.0 di Indonesia.

## 2. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 2.1 Digital Parenting di Era Masyarakat 5.0: Antara Harapan dan Tantangan Psikologis

Konsep digital parenting merujuk pada serangkaian praktik yang dilakukan orang tua untuk membimbing anak-anaknya dalam menggunakan media digital, serta untuk mengurangi potensi konsekuensi negatif dari paparan media terhadap anak. Hal ini menunjukkan bahwa tiga strategi utama mediasi digital sering diidentifikasi: *active mediation* (mediasi aktif, yaitu berbicara dengan anak tentang risiko dan penggunaan media secara bersama), *restrictive mediation* (mediasi restriktif, yaitu menetapkan aturan rumah dan kontrol teknologi), serta *co-use* (penggunaan bersama, yaitu orang tua dan anak menggunakan media secara bersama-sama) (Huang et al., 2023). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa efektivitas strategi-strategi ini sangat bervariasi tergantung pada konteks, usia anak, dan bagaimana strategi tersebut diimplementasikan.

Variasi efektivitas ini menjadi salah satu tantangan terbesar dalam praktik digital parenting di era Masyarakat 5.0. Sebuah studi kohort empiris yang melibatkan 2.154 pasangan orang tua-remaja menggunakan *specification curve analysis* terhadap 1.176 kombinasi menemukan bahwa dari 12 jenis mediasi yang diuji, hanya satu yang memiliki efek signifikan dalam mengurangi penggunaan ponsel di masa depan, yaitu *joint parental use for learning* (penggunaan bersama orang tua untuk tujuan belajar). Secara keseluruhan, para peneliti menyimpulkan bahwa ketidakefektifan mediasi orang tua ini menjadi tantangan serius bagi peneliti, masyarakat, dan pembuat kebijakan (Mojtabai, 2025).

Ancaman ini semakin serius karena durasi layar anak usia dini terus melonjak. Bashir & Al-shoaibi (2025) melaporkan bahwa *screen time* anak usia 9–10 tahun di AS meningkat dari 3,80 jam menjadi 4,61 jam per hari hanya dalam satu tahun lonjakan hampir satu jam. Di Indonesia sendiri, penelitian oleh Wiguna et al. (2024) menemukan bahwa penurunan *screen time* pada remaja berhubungan dengan menurunnya masalah emosional dan perilaku, terutama saat puncak pandemi. Ini menunjukkan bahwa edukasi tentang manajemen *screen time* adalah langkah krusial untuk meningkatkan kesehatan mental anak.

Ancaman kesehatan mental dari media sosial semakin nyata. Lahti et al., (2024) meneliti 2.288 remaja Finlandia usia 11–15 tahun dan menemukan bahwa paparan ancaman media sosial *cyberbullying*, pelecehan seksual, rasisme, konten berbahaya, dan tekanan penampilan berkaitan erat dengan kesehatan buruk, depresi, dan kecemasan. Penelitian ini juga mengungkap bahwa kecerdasan emosional dan dukungan keluarga melindungi anak dari ancaman tersebut, sementara penggunaan media sosial bermasalah dan interaksi dengan orang asing justru meningkatkan paparan risiko.

Analisis terhadap data HBSC 2001–2018 (N=1.036.869) mengonfirmasi lonjakan prevalensi gejala psikologis remaja dari 6,7% menjadi 10,4%, dengan peningkatan terbesar pada perempuan usia 15+ (10,9% → 19,1%). Yang terpenting, analisis kausal membuktikan bahwa penggunaan media sosial bermasalah adalah penyebabnya, dengan arah sebab akibat dari media sosial ke gejala psikologis, bukan sebaliknya (Mojtabai, 2025).

### 2.2 Mediasi Digital Orang Tua: Apa yang Bekerja dan Apa yang Tidak?

Berbagai penelitian tentang mediasi digital orang tua telah dilakukan, tetapi hasilnya justru menunjukkan bahwa sebagian besar strategi tidak efektif. Studi kohort Huang et al., (2023) terhadap 2.154 pasangan orang tua-remaja menguji 12 jenis mediasi dan menemukan bahwa hanya *joint parental use for learning* yang secara signifikan mengurangi penggunaan ponsel remaja dalam jangka panjang. Sisanya tidak

berdampak berarti. Kesimpulannya, ketidakefektifan mediasi orang tua menjadi persoalan serius yang menuntut perhatian peneliti dan pembuat kebijakan untuk mencari solusi pengasuhan digital yang lebih ampuh (Huang et al., 2023).

Apa penyebab ketidakefektifan mediasi orang tua? Zhao et al. (2023) memperkenalkan konsep digital parenting divides untuk menjelaskannya. Survei terhadap 530 orang tua AS menunjukkan bahwa strategi mediasi digital orang tua sangat dipengaruhi oleh sumber daya ekonomi, sosial, budaya, serta kesiapan digital parenting mereka (efikasi diri, sikap, dan pengetahuan). Dengan kata lain, kapasitas orang tua tidak sama. Akibatnya, anak dari keluarga kurang mampu lebih terpapar risiko daring sebuah lingkaran setan yang memperlebar kesenjangan digital.

Studi Lou et al. (2024) pada 1.894 remaja China menemukan bahwa pendidikan orang tua tinggi mendorong mediasi dan literasi digital, tetapi status ekonomi tinggi justru berkorelasi negatif, dan perceraian orang tua melemahkan semua aspek mediasi. Mediasi aktif dan pengawasan terbukti meningkatkan literasi digital remaja, sementara mediasi restriktif kehilangan pengaruh dan co-use malah berdampak negatif. Yang terpenting, mediasi orang tua mampu menekan dampak buruk faktor sosiodemografi. Hasil ini diperkuat Shi et al. (2024) pada 1.050 anak China tengah mengonfirmasi bahwa mediasi aktif menjadi jembatan antara status sosial-ekonomi dan literasi digital, sedangkan pendekatan restriktif tidak bermakna. Kedua studi menyimpulkan: mediasi aktif (diskusi dan bimbingan orang tua) adalah kunci mengatasi kesenjangan sosial-ekonomi dan meningkatkan literasi digital, sementara pembatasan akses saja tidak cukup (Lou et al., 2024); Shi et al., 2024).

Yang lebih menarik lagi, Shawcroft dan Cingel (2025) dalam analisis lintas-budaya yang melibatkan 1.232 orang tua dan 266 pasangan remaja-orang tua dari Australia/Selandia Baru, Brasil, Inggris, dan Amerika Serikat, mengidentifikasi lima profil media parenting yang berbeda: Hands-off & Low Confidence, Permissive, Value-Neutral & Moderately Engaged, Engaged but Low Conversation, dan Proactive & Engaged (Shawcroft & Cingel, 2025). Temuan penting dari studi ini adalah bahwa terdapat lebih dari satu cara untuk melakukan media parenting yang efektif, dan pendekatan yang berhasil sangat bergantung pada konteks budaya dan karakteristik keluarga. Hal ini menegaskan bahwa digital parenting tidak dapat disederhanakan menjadi resep tunggal yang berlaku universal.

### 2.3 Membangun Kolaborasi Tripartit: Orang Tua, Sekolah, dan Teknologi

Jika mediasi orang tua saja tidak cukup, apa yang diperlukan? Jawabannya terletak pada pendekatan kolaboratif yang melibatkan tiga pilar utama: orang tua, sekolah, dan teknologi itu sendiri. Pendekatan ini sejalan dengan visi Masyarakat 5.0 yang menekankan integrasi teknologi yang berpusat pada manusia, di mana teknologi bukanlah pengganti hubungan manusia melainkan alat yang memperkuat dan mendukungnya.

Pertama, kolaborasi orang tua-sekolah. Penelitian membuktikan bahwa komunikasi sekolah-rumah penting untuk pengembangan keterampilan digital anak. Lippold, (2022) mengidentifikasi hambatan kolaborasi, perubahan akibat pandemi, dan memberikan lima rekomendasi kebijakan. Di Indonesia, Fachrurazi et al. (2023) menegaskan bahwa orang tua dan guru harus sinergi, bukan saling menyalahkan, dalam mengajarkan literasi digital. Kolaborasi bisa dilakukan melalui komunikasi lancar, platform daring sekolah, pertemuan rutin, dan inisiatif orang tua menghubungi guru.

Bentuk kolaborasi ini dapat mencakup: (a) penyelenggaraan program literasi digital bersama untuk orang tua dan anak yang difasilitasi oleh sekolah, (b) pengembangan kebijakan penggunaan gawai yang konsisten antara sekolah dan rumah, (c) forum diskusi orang tua-guru tentang tantangan digital parenting, dan (d) sistem pelaporan dini ketika sekolah mendeteksi tanda-tanda masalah terkait digital pada siswa.

Kedua, perkuat kapasitas orang tua lewat intervensi berbasis bukti. Beberapa program sudah dikembangkan dan diuji di berbagai negara. Contohnya, ParentApp for Teens aplikasi open-source berbasis seluler dari program Parenting for Lifelong Health Teens telah diuji di Afrika (Hung, 2022). Program untuk meningkatkan kontrol diri dan menurunkan FoMO juga terbukti efektif mengurangi stres digital dan penggunaan ponsel bermasalah pada mahasiswa. Ini sangat relevan untuk Indonesia karena akses ke konseling parenting profesional masih terbatas (Lippold, 2022).

Ketiga, pengembangan teknologi yang mendukung digital parenting yang humanis. Teknologi tidak harus selalu menjadi musuh dalam pengasuhan; teknologi dapat dirancang untuk menjadi sekutu yang mendukung orang tua dalam menjalankan perannya. Beberapa prinsip yang dapat diadopsi dalam pengembangan teknologi untuk digital parenting antara lain: fitur parental control yang tidak bersifat punitif tetapi edukatif, dashboard transparansi yang memberikan wawasan tentang pola penggunaan anak tanpa melanggar privasi, serta integrasi konten edukatif tentang digital well-being langsung ke dalam platform yang digunakan anak sehari-hari (Marimuthu & Apps, 2025).

Aplikasi seluler dan platform pesan instan bisa jadi alat bantu parenting yang murah dan mudah diakses. Meta-analisis 48 uji coba acak (28.071 partisipan) membuktikan bahwa agen percakapan (AI & rule-based) memberi perbaikan kecil-sedang tapi signifikan untuk depresi, kecemasan, dan stres. Efeknya kecil,

tapi konsisten di berbagai populasi layak jadi pendamping layanan kesehatan mental. Dalam digital parenting, pendekatan ini bisa dipakai lewat chatbot parenting yang kasih panduan harian, tips, dan dukungan psikologis buat orang tua (Alamdarloo et al., 2026).

#### 2.4 Menuju Digital Parenting yang Humanis di Indonesia

Bagi konteks Indonesia, tantangan digital parenting memiliki dimensi yang unik. Indonesia masih menghadapi kesenjangan besar antara jumlah psikolog dan populasi, yang berarti akses terhadap dukungan profesional untuk masalah kesehatan mental anak-anak dan keluarga sangat terbatas. Selain itu, infrastruktur digital yang tidak merata antar wilayah, perbedaan tingkat literasi digital antargenerasi dan antar kelompok sosial ekonomi, serta kuatnya nilai-nilai budaya kolektif dalam pengasuhan menjadi faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam merumuskan pendekatan digital parenting yang kontekstual.

Digital parenting yang humanis di era Masyarakat 5.0 tidak boleh dimaknai sekadar sebagai upaya membatasi akses anak ke dunia digital. Lebih dari itu, digital parenting yang humanis adalah pendekatan yang: (1) menempatkan anak sebagai subjek yang aktif, bukan objek yang pasif, dalam menggunakan teknologi; (2) mengakui bahwa setiap anak unik dan tidak ada pendekatan satu ukuran untuk semua; (3) membangun hubungan orang tua-anak yang didasarkan pada komunikasi terbuka dan saling percaya, bukan pada kontrol dan pembatasan yang kaku; (4) mengintegrasikan nilai-nilai kemanusiaan seperti empati, kasih sayang, dan tanggung jawab sosial dalam setiap interaksi digital; serta (5) melibatkan sekolah dan masyarakat sebagai mitra dalam membangun ekosistem digital yang sehat bagi anak.

Digital parenting humanis bisa diwujudkan lewat empat strategi. Pertama, *mindful technology use*: orang tua jadi teladan penggunaan teknologi sadar, misal zona bebas gawai di meja makan & kamar tidur. Kedua, *active co-engagement*: terlibat aktif dengan anak dalam penggunaan teknologi, bukan cuma membatasi jadi momen belajar & terhubung. Ketiga, *building digital resilience*: bangun kapasitas internal anak bernavigasi aman di dunia digital, bukan sekadar perlindungan eksternal. Keempat, *collaborative governance*: sekolah & orang tua buat pedoman teknologi bersama yang jelas & konsisten.

### 3. KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh pemaparan yang telah diuraikan dalam artikel ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa era Masyarakat 5.0 telah menghadirkan tantangan kompleks bagi praktik digital parenting.

Pertama, Bukti ilmiah dari berbagai tinjauan sistematis dan studi longitudinal menunjukkan bahwa paparan gawai dan media sosial yang berlebihan berkorelasi kuat dengan gangguan kesehatan mental anak kecemasan, depresi, kesepian, dan perilaku berisiko. Prevalensi gejala psikologis remaja meningkat dari 6,7% (awal 2000-an) menjadi 10,4% (akhir 2010-an), dengan lonjakan terbesar pada anak perempuan. Penelitian di Indonesia juga mengonfirmasi dampak negatif *screen time*, menandakan bahwa masalah ini bersifat global sekaligus memiliki kekhasan lokal.

Kedua, mediasi digital orang tua meski penting seringkali tidak efektif menekan penggunaan teknologi bermasalah pada remaja. Hanya *joint parental use for learning* yang terbukti signifikan, sementara strategi lain gagal. Penyebab utamanya adalah digital parenting *divides* kesenjangan sumber daya dan kesiapan orang tua dari latar belakang sosial-ekonomi berbeda. Penelitian lintas-budaya juga menegaskan bahwa tidak ada pendekatan universal efektivitas bergantung pada konteks budaya dan karakteristik keluarga.

Ketiga, solusi yang diajukan adalah kolaborasi tiga pihak: orang tua, sekolah, dan teknologi. Kolaborasi orang tua-sekolah dapat dilakukan melalui komunikasi intensif, program literasi digital bersama, kebijakan konsisten, dan deteksi dini. Penguatan kapasitas orang tua melalui intervensi berbasis bukti program terstruktur dan aplikasi pendukung merupakan investasi penting untuk menjembatani kesenjangan. Sementara itu, teknologi harus dikembangkan sebagai pendukung pengasuhan, bukan pengganti manusia, demi ekosistem digital yang sehat.

#### 3.1 Implikasi Praktis dan Rekomendasi

Berdasarkan temuan-temuan di atas, terdapat sejumlah implikasi praktis dan rekomendasi konkret yang dapat diimplementasikan oleh berbagai pemangku kepentingan:

##### 3.1.1 Bagi Orang Tua

- Orang tua sebaiknya meninggalkan pendekatan restriktif (melarang/membatasi) dan beralih ke pendekatan partisipatif (mendampingi).
- Bangun komunikasi terbuka dan aturan bersama. Tetapkan kesepakatan keluarga tentang waktu dan tempat penggunaan gawai, misalnya zona bebas gawai di meja makan dan kamar tidur, yang disepakati bersama anak, bukan dipaksakan secara sepihak.
- Jadilah teladan digital. Anak belajar dari perilaku orang tua. Kurangi penggunaan gawai kompulsif di depan anak, tunjukkan kesadaran (*mindfulness*) dalam menggunakan teknologi, dan libatkan anak dalam diskusi tentang konten digital yang mereka konsumsi.

### 3.1.2 Bagi Guru dan Sekolah:

- a. Integrasikan literasi digital dalam kurikulum secara eksplisit. Literasi digital tidak boleh diajarkan sebagai mata pelajaran terpisah, melainkan diintegrasikan ke dalam berbagai mata pelajaran dan kegiatan keseharian di sekolah.
- b. Fasilitasi kolaborasi orang tua-sekolah. Sekolah perlu menjadi jembatan dengan mengadakan program literasi digital bersama antara orang tua dan anak, menyediakan platform komunikasi daring yang efektif, serta mengadakan pertemuan rutin untuk membahas tantangan digital parenting.
- c. Kembangkan sistem deteksi dini. Sekolah perlu memiliki mekanisme untuk mendeteksi tanda-tanda awal gangguan psikologis terkait digital pada siswa (misalnya perubahan perilaku, penurunan prestasi, isolasi sosial) dan segera berkomunikasi dengan orang tua.

### 3.1.3 Bagi Pengambil Kebijakan dan Pemerintah:

- a. Investasi pada intervensi digital parenting berbasis bukti. Kembangkan program pelatihan orang tua yang terjangkau dan mudah diakses, baik melalui platform daring maupun posyandu/PKK, dengan konten yang sesuai dengan konteks lokal Indonesia.
- b. Jembatani digital parenting divides. Berikan perhatian khusus pada keluarga dengan latar belakang sosial-ekonomi rendah dan di wilayah tertinggal dengan menyediakan akses literasi digital yang adil serta dukungan pendampingan.
- c. Regulasi platform digital yang ramah anak. Dorong platform teknologi untuk menyediakan fitur pengasuhan yang edukatif, transparan, dan tidak bersifat punitif, serta integrasikan konten digital well-being ke dalam produk mereka.

### 3.1.4 Bagi Pengembangan Teknologi

- a. Rancang teknologi sebagai sekutu pengasuhan. Kembangkan fitur parental control yang mendukung dialog orang tua-anak, bukan menggantikan peran orang tua. Dashboard yang memberikan wawasan tentang pola penggunaan anak dapat membantu orang tua memahami kebiasaan digital anak tanpa melanggar privasi.
- b. Kembangkan chatbot parenting dan aplikasi pendukung. Intervensi berbasis AI dapat menjadi solusi terjangkau untuk memberikan panduan harian, tips, dan dukungan psikologis bagi orang tua yang mengalami stres dalam mengasuh anak di era digital.

## 3.2 Rekomendasi Tindak Lanjut

Untuk mewujudkan digital parenting yang humanis secara berkelanjutan, direkomendasikan langkah-langkah strategis berikut:

**Tabel 1. Langkah – Langkah Strategis**

No	Rekomendasi	Target	Indikator Keberhasilan
1	Kampanye nasional tentang mindful parenting di era digital	Masyarakat umum	Peningkatan kesadaran dan penurunan rata-rata screen time anak
2	Integrasi modul digital parenting dalam program pendidikan keluarga (BKB, PKK, dan sekolah)	Orang tua dan guru	Tersedianya kurikulum pelatihan yang terstandarisasi
3	Pengembangan aplikasi digital parenting berbasis lokal dan sumber terbuka (open source)	Pemerintah & pengembang	Aplikasi yang diunduh dan digunakan oleh minimal 1 juta orang tua
4	Penelitian lebih lanjut tentang efektivitas kolaborasi tripartit di berbagai konteks budaya di Indonesia	Akademisi	Publikasi dan model intervensi yang teruji secara empiris

Digital parenting yang humanis di Masyarakat 5.0 bukan tentang melindungi anak dari teknologi dengan cara melarang, memblokir, atau membatasi. Risiko terbesar bukanlah anak terlalu banyak main gawai, melainkan orang tua kehilangan kesempatan membangun hubungan hangat dan saling percaya karena terlalu sibuk mengontrol. Digital parenting yang humanis adalah mendampingi anak menjelajahi dunia digital dengan kesadaran, empati, dan bijaksana kembali ke esensi pengasuhan: membimbing anak menjadi pribadi utuh di tengah kompleksitas zaman. Di sinilah psikologi pengasuhan di era Masyarakat 5.0 menemukan panggilannya: menjadi penjaga kemanusiaan di tengah gempuran algoritma.

**REFERENSI**

- Alamdarloo, S. M. M., Mirzakhani, A., Azhdarloo, M., Haghani-Samani, E., & Nazari, A. (2026). *Effectiveness of AI and rule-based conversational agents for depression, anxiety and stress: A meta-analysis TIES ES* (Issue June 2025).
- Bashir, A., & Al-shoaibi, A. A. A. (2025). *Associations of Contemporary Screen Time Modalities with Early Adolescent Nutrition*. 24(5), 748–754. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2024.01.023>. Nagata
- Fachrurazi, D., Ramadhani, K., & Java, E. (2023). *OPTIMIZING DIGITAL LITERACY MANAGEMENT: SYNERGY BETWEEN TEACHERS AND PARENTS IN SOCIETY 5*. 0. 13(02).
- Fajar, D. P., Mulyana, D., Dida, S., & Raksanagara, A. (2025). *Parental Digital Illiteracy and Communication Paradox in Children's Video Game Practices: Case Study from Malang City, Indonesia*. 1–21.
- Huang, S., Lai, X., Li, Y., Wang, W., Zhao, X., Dai, X., Wang, H., & Wang, Y. (2023). Heliyon Does parental media mediation make a difference for adolescents? Evidence from an empirical cohort study of parent-adolescent dyads. *Heliyon*, 9(4), e14897. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14897>
- Hung, J. (2022). *Digitalisation, Parenting, and Children's Mental Health: What Are the Challenges and Policy Implications?*
- Lahti, H., Kokkonen, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N., & Paakkari, L. (2024). *Social media threats and health among adolescents: evidence from the health behaviour in school-aged children study*. 8, 1–17.
- Lou, J., Wang, M., Xie, X., Wang, F., Zhou, X., Lu, J., & Zhu, H. (2024). *The association between family socio-demographic factors, parental mediation and adolescents' digital literacy: a cross-sectional study*.
- Maria, R., Santos, S., Mendes, C. G., Yanq, G., Bressani, S., Ventura, S. D. A., Jean, Y., Nogueira, D. A., & Miranda, D. M. De. (2023). *The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review*. 1–21.
- Marimuthu, S., & Apps, P. (2025). *TRUE BUDDY A Design Concept to Enhance Child Engagement, Self-Regulation, and Parent-Child Collaboration in Digital Parenting Apps*. June.
- Mashudi, E. A., Hendriawan, D., & Sundari, N. (2025). *Home-School Communication in Digital Era: A Bibliometric Analysis of Publications on Technology Supporting Parental Involvement in Early Childhood Education*. 10(June), 243–261.
- Melissa A. Lippold, B. T. M. O. and Todd M. J. (2022). *Mindful Parenting and Parent Technology Use: Examining the Intersections and Outlining Future Research Directions*. MDPI. <https://doi.org/10.3390/socsci11020043>
- Mojtabai, R. (2025). *Problematic social media use and psychological symptoms in adolescents*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2024, 2271–2278. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02657-7>
- Shawcroft, J., & Cingel, D. P. (2025). *There is more than one way to engage in effective media parenting: An analysis of parenting with media in four world regions and associations with adolescent well-being*. March 2024, 228–241.
- Shi, X., He, J., & Niu, G. (2024). *The Association between Family Socioeconomic Status and Children's Digital Literacy: The Explanatory Role of Parental Mediation*. 386–395.
- Wiguna, T., Minayati, K., Kaligis, F., Dominic, S., Sourander, A., Josephine, V., Krishnandita, M., Meriem, N., & Gilbert, S. (2024). Heliyon The influence of screen time on behaviour and emotional problems among adolescents: A comparison study of the pre-, peak, and post-peak periods of COVID-19. *Heliyon*, 10(1), e23325. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23325>
- Zhao, P., Bazarova, N. N., & Valle, N. (2023). *Digital parenting divides: the role of parental capital and digital parenting readiness in parental digital mediation*.
- Zulfadhly Mukhtar, Issaura Dwi Selvi, Nurkamelia Mukhtar AH, A. J. (2025). *Digital Parenting in the Era of Artificial Intelligence: The Role of Parents in Guiding Early Childhood Interaction with Smart*. 5(December), 260–270. <https://doi.org/10.14421/joyced.2025.52-08>