

Peran *Digital Parenting* dalam Membentuk Praktik Pengasuhan dan Perkembangan Anak

Mugiarti Nur Fadlilah¹

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

Keywords:

*Digital Parenting,
Perkembangan Anak, Literasi
Digital, Pengasuhan Digital,
Perkembangan
Sosial-Emosional*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mengubah dinamika pengasuhan dalam keluarga modern sehingga menuntut orang tua tidak hanya memberikan pengasuhan secara langsung, tetapi juga mendampingi aktivitas anak di ruang digital. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran berbagai strategi digital parenting dalam membentuk praktik pengasuhan serta kontribusinya terhadap perkembangan sosial, emosional, dan perilaku anak di era digital. Kajian ini membahas empat strategi utama digital parenting, yaitu *restrictive mediation*, *active mediation*, *monitoring and supervision*, serta *digital literacy parenting*. Setiap strategi memiliki fungsi yang berbeda dan perlu diterapkan secara seimbang sesuai dengan usia serta kebutuhan perkembangan anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan digital parenting yang tepat dapat meningkatkan kemampuan komunikasi, berpikir kritis, regulasi emosi, kontrol diri, serta membentuk perilaku digital yang lebih bertanggung jawab. Selain itu, keterlibatan aktif orang tua, komunikasi yang terbuka, pengawasan yang proporsional, dan peningkatan literasi digital keluarga menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan digital yang aman dan mendukung kesejahteraan anak. Oleh karena itu, optimalisasi digital parenting memerlukan kolaborasi antara orang tua, sekolah, dan pemangku kebijakan untuk memaksimalkan manfaat teknologi sekaligus meminimalkan berbagai risiko digital bagi anak.

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



Corresponding Author:

Mugiarti Nur Fadlilah

Magister Psikologi

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

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

Email: mugiartifadlilah@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan keluarga modern. Anak-anak saat ini tumbuh dalam lingkungan yang tidak terlepas dari berbagai perangkat digital seperti smartphone, tablet, komputer, internet, dan media sosial. Berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 79,5% dari total populasi, yang menunjukkan bahwa teknologi digital telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat, termasuk anak dan remaja. Selain untuk hiburan, teknologi digital juga digunakan sebagai sarana pembelajaran, komunikasi, dan akses informasi.

Meningkatnya paparan teknologi digital pada anak menyebabkan perubahan pola pengasuhan dalam keluarga. Pengasuhan tradisional umumnya berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik, emosional, dan sosial

anak dalam interaksi secara langsung. Namun, perkembangan teknologi menciptakan ruang interaksi baru yang menuntut orang tua untuk turut hadir dalam aktivitas digital anak. Perubahan tersebut melahirkan konsep digital parenting, yaitu praktik pengasuhan yang melibatkan pengelolaan, pendampingan, pengawasan, dan mediasi terhadap penggunaan teknologi digital oleh anak (Nichols & Selim, 2022). Kajian sistematis yang dilakukan oleh Modecki et al. (2022) juga menjelaskan bahwa konsep digital parenting berkembang dari pendekatan pengawasan media tradisional menuju pendekatan yang lebih komprehensif yang mencakup pemberian batasan, komunikasi, pendampingan, dan pengembangan kemampuan digital anak.

Peran digital parenting menjadi semakin penting karena penggunaan media digital yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko berbagai permasalahan perkembangan anak, seperti gangguan regulasi emosi, masalah perilaku, kecanduan media digital, hingga penurunan kesehatan mental (Shutzman & Gershny, 2023). Di sisi lain, teknologi digital juga memiliki potensi positif apabila digunakan dengan pendampingan orang tua yang tepat, seperti meningkatkan akses informasi, mendukung pembelajaran, dan mengembangkan kemampuan literasi digital anak (UNICEF, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan digital parenting tidak hanya ditentukan oleh seberapa ketat orang tua membatasi penggunaan teknologi, tetapi juga bagaimana orang tua menerapkan strategi pengasuhan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Tan et al. (2024) mengelompokkan praktik digital parenting ke dalam beberapa strategi utama, yaitu *restrictive mediation*, *active mediation*, *monitoring and supervision*, serta *digital literacy parenting*. Masing-masing strategi tersebut memiliki mekanisme yang berbeda dalam membantu anak membangun perilaku digital yang sehat serta mendukung perkembangan sosial, emosional, dan perilaku anak.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana penerapan berbagai strategi digital parenting dapat membentuk praktik pengasuhan di era digital serta pengaruhnya terhadap perkembangan sosial, emosional, dan perilaku anak.

2. PRAKTIK DIGITAL PARENTING

Praktik digital parenting dilakukan melalui berbagai strategi yang bertujuan untuk membantu anak menggunakan teknologi secara sehat, aman, dan bertanggung jawab. Strategi tersebut dapat diterapkan sesuai usia anak, kebutuhan keluarga, serta tingkat literasi digital orang tua.

2.1 Restrictive Mediation

Restrictive mediation merupakan strategi pengasuhan yang dilakukan melalui pemberian batasan terhadap penggunaan teknologi digital oleh anak. Bentuk pembatasan dapat berupa pengaturan durasi penggunaan gawai (*screen time*), pemilihan aplikasi yang sesuai dengan usia anak, pembatasan akses media sosial, serta penyaringan konten tertentu di internet (Tan et al., 2024).

Dalam kehidupan sehari-hari, orang tua dapat menerapkan aturan seperti membatasi penggunaan gadget selama dua jam per hari, tidak memperbolehkan penggunaan perangkat digital saat waktu makan atau menjelang tidur, serta memastikan anak hanya mengakses aplikasi yang sesuai dengan tahap perkembangannya.

Strategi ini bertujuan untuk mengurangi risiko kecanduan gadget, paparan konten negatif, dan penggunaan teknologi secara berlebihan. Namun, pembatasan yang terlalu ketat tanpa adanya komunikasi dapat menimbulkan konflik antara orang tua dan anak. Oleh karena itu, aturan penggunaan teknologi perlu disampaikan dengan alasan yang jelas sehingga anak memahami tujuan dari batasan tersebut.

2.2 Active Mediation

Active mediation merupakan praktik digital parenting yang menekankan komunikasi aktif antara orang tua dan anak mengenai penggunaan media digital. Dalam strategi ini, orang tua tidak hanya memberikan aturan, tetapi juga berdiskusi mengenai manfaat, risiko, serta etika dalam menggunakan teknologi digital (Nichols & Selim, 2022).

Contoh penerapannya adalah orang tua mengajak anak berdiskusi mengenai konten yang dilihat di media sosial, menjelaskan risiko cyberbullying, mengajarkan cara menjaga privasi data pribadi, serta membantu anak membedakan informasi yang benar dan hoaks.

Komunikasi yang terbuka membuat anak merasa lebih nyaman untuk menceritakan pengalaman digitalnya kepada orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa *active mediation* dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis anak dan membantu mereka mengembangkan perilaku digital yang lebih sehat dan bertanggung jawab (Modecki et al., 2022).

2.3 Monitoring and Supervision

Monitoring and supervision merupakan bentuk pengawasan orang tua terhadap aktivitas digital anak untuk memastikan penggunaan teknologi dilakukan secara aman dan terhindar dari berbagai risiko digital, seperti cyberbullying, paparan konten kekerasan, pornografi, maupun interaksi daring yang berbahaya.

Dalam praktik sehari-hari, orang tua dapat melakukan pengawasan dengan mendampingi anak saat menggunakan internet, mengenal aplikasi yang digunakan anak, menggunakan fitur *parental control*, atau sesekali meninjau riwayat aktivitas digital anak.

Namun, pengawasan yang efektif perlu menerapkan prinsip balanced monitoring, yaitu keseimbangan antara perlindungan dan pemberian kepercayaan kepada anak. Orang tua perlu mengkomunikasikan alasan melakukan pengawasan dan memberikan ruang privasi sesuai dengan usia serta tingkat kedewasaan anak. Pendekatan ini dapat membantu anak merasa aman tanpa merasa selalu diawasi, sehingga hubungan saling percaya antara orang tua dan anak tetap terjaga (Modecki et al., 2022; Tan et al., 2024).

2.4 Digital Literacy Parenting

Digital literacy parenting merupakan praktik pengasuhan yang menekankan pengembangan kemampuan literasi digital dalam keluarga. Orang tua berupaya membantu anak menggunakan teknologi secara kritis, aman, dan bertanggung jawab.

Literasi digital meliputi kemampuan memahami informasi digital, mengenali hoaks, menjaga keamanan data pribadi, memahami etika komunikasi digital, serta menggunakan teknologi untuk kegiatan yang positif dan produktif.

Contoh penerapannya adalah orang tua mengajak anak mengecek kebenaran suatu informasi sebelum membagikannya, mengajarkan penggunaan kata-kata yang sopan saat berkomunikasi di media sosial, serta mengarahkan anak menggunakan teknologi untuk kegiatan belajar dan pengembangan keterampilan.

Selain membimbing anak, orang tua juga perlu meningkatkan literasi digital mereka sendiri agar mampu mengikuti perkembangan teknologi yang terus berubah. Orang tua yang memiliki kemampuan digital yang baik akan lebih percaya diri dalam mendampingi aktivitas digital anak dan mampu menerapkan strategi pengasuhan yang lebih efektif (Fidan & Olur, 2023).

3. DAMPAK DIGITAL PARENTING TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK

Penerapan strategi digital parenting yang tepat dapat membantu anak memperoleh manfaat dari teknologi sekaligus mengurangi berbagai risiko seperti kecanduan gawai, cyberbullying, paparan konten negatif, serta permasalahan kesehatan mental. Namun, setiap strategi digital parenting memiliki kontribusi yang berbeda terhadap aspek perkembangan sosial, emosional, dan perilaku anak (Tan et al., 2024).

Tabel 1. Hubungan Strategi Digital Parenting dengan Perkembangan Anak

Strategi Digital Parenting	Implementasi	Dampak terhadap Perkembangan Anak
Restrictive mediation	Membatasi durasi screen time, memilih aplikasi sesuai usia, dan menyaring konten	Meningkatkan kontrol diri anak, mengurangi risiko kecanduan gawai, serta mencegah paparan konten yang tidak sesuai
Active mediation	Diskusi mengenai konten digital, keamanan internet, cyberbullying, dan etika digital	Meningkatkan kemampuan berpikir kritis, komunikasi, empati, dan tanggung jawab dalam penggunaan teknologi
Monitoring and supervision	Pendampingan aktivitas digital, penggunaan parental control, dan pengawasan secara proporsional	Memberikan rasa aman, mengurangi risiko interaksi online berbahaya, serta membangun kepercayaan antara orang tua dan anak
Digital literacy parenting	Mengajarkan verifikasi informasi, keamanan data pribadi, dan penggunaan teknologi untuk pembelajaran	Meningkatkan literasi digital, kemampuan mengambil keputusan, serta perilaku digital yang positif

3.1 Dampak terhadap Perkembangan Sosial

Digital parenting memiliki pengaruh penting terhadap perkembangan sosial anak, terutama dalam membentuk kemampuan komunikasi, empati, dan interaksi sosial di lingkungan digital maupun kehidupan nyata. Pendampingan orang tua dalam penggunaan media digital membantu anak memahami etika komunikasi

digital, penggunaan media sosial yang bertanggung jawab, serta pentingnya menghargai orang lain dalam interaksi daring.

Praktik seperti active mediation memungkinkan orang tua membangun komunikasi yang lebih terbuka dengan anak sehingga dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dalam keluarga (McLaughlin et al., 2026). Selain itu, pengawasan yang tepat juga membantu mengurangi risiko isolasi sosial dan perilaku antisosial akibat penggunaan gadget yang berlebihan (Lev & Elias, 2020).

3.2 Dampak terhadap Perkembangan Emosional

Digital parenting yang positif dapat membantu anak mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik serta mendukung kesehatan emosional anak. Keterlibatan aktif orang tua dalam aktivitas digital anak membuat anak merasa lebih aman dan didukung ketika menghadapi tekanan sosial di media digital.

Penelitian menunjukkan bahwa praktik pengasuhan digital yang suportif dapat mengurangi risiko stres, kecemasan, dan masalah emosional akibat penggunaan media digital yang berlebihan (Shutzman & Gershy, 2023). Selain itu, dukungan emosional dan komunikasi keluarga yang positif dalam digital parenting juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis anak dan membantu mencegah gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecanduan media digital (Amaral et al., 2024).

3.3 Dampak terhadap Perkembangan Perilaku

Praktik digital parenting juga berpengaruh terhadap pembentukan perilaku anak dalam menggunakan teknologi digital. Pengawasan dan pendampingan orang tua yang konsisten dapat membantu mengurangi risiko kecanduan gadget, cyberbullying, perilaku agresif di media sosial, serta penggunaan teknologi yang tidak sehat. Anak yang mendapatkan pengawasan dan aturan penggunaan teknologi yang jelas cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menggunakan perangkat digital dan lebih mampu memahami konsekuensi dari perilaku digital yang negatif (Fidan & Olur, 2023). Selain itu, digital parenting yang efektif juga membantu anak mengembangkan perilaku digital yang lebih bertanggung jawab dan disiplin dalam penggunaan media digital sehari-hari (Altındağ Kumaş & Sardohan Yildirim, 2024).

Strategi digital parenting perlu disesuaikan dengan usia dan kemampuan perkembangan anak. Pendekatan yang efektif pada anak usia dini tentu berbeda dengan pendekatan yang diberikan kepada anak usia sekolah maupun remaja.

3.3.1 Anak Usia Dini (0–6 tahun)

Pada tahap usia dini, anak belum memiliki kemampuan regulasi diri yang matang sehingga orang tua perlu menerapkan pengawasan yang lebih intensif. Strategi restrictive mediation dan monitoring and supervision menjadi pendekatan utama, misalnya dengan membatasi waktu penggunaan gadget, memilih konten edukatif, serta mendampingi anak saat menggunakan perangkat digital (UNICEF, 2023).

3.3.2 Anak Usia Sekolah Dasar (7–12 tahun)

Pada usia sekolah, anak mulai memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap dunia digital. Oleh karena itu, orang tua perlu mulai meningkatkan active mediation melalui diskusi mengenai aturan penggunaan internet, bahaya cyberbullying, keamanan data pribadi, serta cara mengenali informasi yang tidak benar. Pendampingan tetap diperlukan agar anak belajar menggunakan teknologi secara bertanggung jawab (Nichols & Selim, 2022).

3.3.3 Remaja (13–18 tahun)

Pada masa remaja, kebutuhan terhadap privasi dan kemandirian semakin meningkat. Oleh karena itu, strategi pengawasan perlu bergeser ke arah balanced monitoring, yaitu memberikan kepercayaan sekaligus tetap menjalin komunikasi terbuka mengenai aktivitas digital anak. Pada tahap ini, penguatan digital literacy parenting menjadi penting agar remaja mampu membuat keputusan yang bijak, menjaga identitas digital, serta bertanggung jawab terhadap perilakunya di dunia maya (Modecki et al., 2022).

4. KESIMPULAN

Digital parenting merupakan bentuk pengasuhan modern yang memiliki peran penting dalam membantu anak menghadapi perkembangan teknologi di era digital. Praktik ini tidak hanya berfokus pada pembatasan dan pengawasan penggunaan teknologi, tetapi juga mencakup komunikasi yang terbuka, pendampingan, serta pengembangan literasi digital anak. Penerapan strategi seperti restrictive mediation, active mediation, monitoring and supervision, serta digital literacy parenting memberikan kontribusi yang saling melengkapi dalam mendukung perkembangan sosial, emosional, dan perilaku anak. Oleh karena itu, efektivitas digital parenting bergantung pada kemampuan orang tua dalam menyesuaikan strategi pengasuhan sesuai dengan usia, kebutuhan perkembangan, dan karakteristik anak sehingga anak dapat memperoleh manfaat teknologi sekaligus terhindar dari berbagai risiko digital.

Secara praktis, keberhasilan penerapan digital parenting membutuhkan keterlibatan berbagai pihak. Orang tua perlu meningkatkan literasi digital dan membangun komunikasi yang positif sebagai bentuk pendampingan terhadap aktivitas digital anak. Guru dan sekolah memiliki peran dalam mengintegrasikan pendidikan literasi digital, etika bermedia, serta keamanan internet dalam proses pembelajaran. Selain itu, pembuat kebijakan perlu memperkuat program edukasi digital bagi keluarga dan menyediakan kebijakan perlindungan anak di ruang digital. Dengan demikian, kolaborasi antara keluarga, sekolah, masyarakat, dan pemerintah menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan digital yang aman serta mendukung terbentuknya generasi yang cerdas, bertanggung jawab, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

REFERENSI

- Amaral, S., Dinarte-Diaz, L., Dominguez, P., & Perez-Vincent, S. M. (2024). Helping families help themselves: The (un)intended impacts of a digital parenting program. *Journal of Development Economics*, 166, Article 103181. <https://doi.org/10.1016/j.jdeveco.2023.103181>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia 2024*. APJII. <https://apjii.or.id>
- Fidan, N. K., & Olur, B. (2023). Examining the relationship between parents' digital parenting self-efficacy and digital parenting attitudes. *Education and Information Technologies*, 28(11), 15189–15204. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11841-2>
- Lev, Y. B., & Elias, N. (2020). Digital parenting: Media uses in parenting routines during the first two years of life. *Studies in Media and Communication*, 8(2), 41–48. <https://doi.org/10.11114/smc.v8i2.5050>
- 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>
- Nichols, S., & Selim, N. (2022). Digitally mediated parenting: A review of the literature. *Societies*, 12(2), 60. <https://doi.org/10.3390/soc12020060>
- Shutzman, B., & Gershby, N. (2023). Children's excessive digital media use, mental health problems and the protective role of parenting during COVID-19. *Computers in Human Behavior*, 139, Article 107559. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107559>
- Tan, C. Y., Pan, Q., Tao, S., Liang, Q., Lan, M., Feng, S., Cheung, H. S., & Liu, D. (2024). Conceptualization, measurement, predictors, outcomes, and interventions in digital parenting research: A comprehensive umbrella review. *Educational Research Review*, 45, Article 100647. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2024.100647>
- UNICEF. (2023). *Growing up in a connected world: The impact of digital technology on children and young people*. UNICEF. <https://www.unicef.org>