

Digital Parenting sebagai Strategi Penguatan Kemandirian Anak Neurodivergen

Evi Cenna Yuris¹, Oktariani².

¹Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

²Universitas Potensi Utama

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; Anak
Neurodivergen; Kemandirian*

ABSTRACT

Perkembangan teknologi digital di zaman Society 5.0 membuat perubahan besar dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk cara orang tua membesarkan anak dan metode pendidikan di rumah. Anak-anak yang neurodivergen, seperti anak dengan gangguan spektrum autisme (ASD), gangguan hiperaktif perhatian (ADHD), disleksia, dan gangguan saraf lainnya, memiliki ciri-ciri tertentu yang membutuhkan cara pengasuhan khusus agar kemampuan mereka bisa berkembang secara maksimal. Teknologi digital memberi kesempatan untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi, belajar, mengatur diri, keterampilan sosial, serta kemandirian anak melalui berbagai jenis media dan alat bantu teknologi. Namun, penggunaan teknologi juga bisa menimbulkan masalah, seperti mudah ketagihan pada perangkat elektronik, menurunkan hubungan sosial, mengganggu kemampuan mengatur perasaan, serta terpapar informasi yang tidak sesuai, jika tidak didampingi dengan cara yang tepat. Teknologi di masa Society 5.0 tidak hanya membantu proses belajar, tetapi juga bisa meningkatkan kualitas hidup dan memberi kebebasan lebih bagi anak-anak neurodivergen, selama digunakan dengan cara yang tepat dan bijak. Oleh karena itu, kerja sama antara keluarga, sekolah, dan para profesional sangat penting dalam menciptakan lingkungan digital yang aman, ramah, dan mendukung tumbuh kembang anak. Meningkatkan pemahaman orang tua tentang dunia digital, menerapkan cara mengasuh anak yang baik dengan bantuan teknologi, serta menjaga keseimbangan antara penggunaan gadget dan interaksi langsung dengan lingkungan sekitar menjadi sangat penting dalam membantu anak neurodivergen menghadapi berbagai tantangan di dunia digital.

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



Corresponding Author:

Evi Cenna Yuris

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Jl. Kapten Mochtar Basri No.3, Glugur Darat II, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email: evicennayusri@umsu.ac.id

1. INTRODUCTION

Transformasi digital telah mengubah dunia pengembangan sumber daya manusia dan pendidikan di seluruh dunia. Masyarakat 5.0 (*Society 5.0*), merupakan sebuah gagasan yang berpusat manusia yang dikembangkan di Jepang bertujuan untuk menyeimbangkan kemajuan ekonomi dan masalah sosial melalui sistem integrasi antara dunia maya dan fisik (Oktavianni 2023).

Teknologi dalam pendidikan memungkinkan akses informasi yang lebih luas, pembelajaran yang dapat disesuaikan, dan peningkatan keterampilan abad ke-21 seperti berpikir kritis, kolaborasi, komunikasi, dan kreativitas dan penggunaan teknologi.

Menurut Meryl Alper, PhD, Profesor Madya Studi Komunikasi di Northeastern University, Anak-anak neurodivergen memiliki kemampuan dan sumber kebahagiaan yang tersendiri dalam penggunaan teknologi, yang berdampak pada cara mereka menggunakan dan mengonsumsi media. Sehingga hal ini dapat menyebabkan beberapa anak neurodivergen mengalami hiperleksia (kemampuan membaca sejak usia dini), memiliki kemampuan pola visual yang kuat, perhatian terhadap detail dan kemampuan menghafal sesuatu (Development 2024).

Neurodivergen merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang memiliki cara kerja otak yang berbeda dibandingkan dengan kebanyakan orang yang dianggap sebagai standar normal. Ini bukan istilah medis, tapi tidak mustahil jika seseorang yang neurodivergent memiliki kondisi medis tertentu (Development 2024).

Anak neurodivergen memiliki pola perkembangan yang berbeda dari anak neurotipikal. Teknologi digital dapat membantu anak belajar dan berkomunikasi, tetapi penggunaan yang tidak terarah dapat menghambat kemajuan kemandirian, terutama jika anak terlalu bergantung pada perangkat digital atau orang tua berlebihan mengontrol mereka. Oleh karena itu, memahami bagaimana digital parenting dapat mempengaruhi perkembangan kemandirian anak neurodivergen baik dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari di era Masyarakat 5.0 sangat penting.

2. RESULTS AND DISCUSSIONS

2.1 Kemandirian Anak Neurodivergen

Kemandirian pada anak neurodivergen adalah kemampuan anak untuk melakukan tugas sehari-hari, membuat keputusan sesuai dengan usianya, mengendalikan perilaku, dan terlibat dalam kehidupan sosial dengan tingkat bantuan yang terus berkurang. Kemandirian tidak berarti anak harus bisa melakukan semua hal sendiri, tetapi berarti tumbuh sesuai dengan bakat, kemampuan, dan kebutuhan bantuan yang diperlukan. Setiap anak yang neurodivergen memiliki tingkat kemandirian yang berbeda, jadi tujuan yang ditentukan harus disesuaikan dengan kebutuhan anak dan realistis (Mahjoob et al. 2024).

Mengembang kemandirian pada anak neurodivergen, artinya kita memberikan setiap anak kesempatan untuk berhasil sesuai dengan cara mereka sendiri. Kemandirian merupakan bagian berkaitan dengan kemampuan adaptasi, produktivitas, dan kesiapan menghadapi dunia kerja di masa depan.

Penggunaan teknologi penting dalam membantu anak-anak neurodivergen agar lebih mandiri. Teknologi bukan hanya digunakan untuk belajar, tetapi juga berperan sebagai alat bantu yang membantu anak dalam beraktivitas sehari-hari, berkomunikasi, mengatur perilaku, belajar, serta berinteraksi dengan sekitarnya. Jika digunakan dengan tepat dan sesuai kebutuhan anak, teknologi bisa membantu meningkatkan kemampuan anak untuk hidup mandiri, yaitu kemampuan seseorang dalam memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari secara mandiri. Namun, penggunaan yang tidak terbatas bisa menghalangi pertumbuhan kemandirian (Perry et al. 2024)

2.2 Digital Parenting pada Era Society 5.0

Digital parenting pada era Society 5.0 merupakan pendekatan pengasuhan yang menempatkan orang tua sebagai pendamping, pendidik, fasilitator, pelindung, dan teladan dalam penggunaan teknologi digital. *Digital parenting* adalah pengasuhan yang dilakukan oleh orang tua dengan menetapkan aturan yang jelas untuk anak-anak saat menggunakan atau mengakses perangkat digital (Ditbalnak 2024).

Digital parenting adalah cara orang tua mengasuh anak dengan mendampingi, memberi bimbingan, mengawasi, dan memberi arahan dalam penggunaan teknologi digital agar anak bisa menggunakan teknologi secara aman, sehat, produktif, dan bertanggung jawab. *Digital parenting* tidak hanya mengatur berapa lama anak menggunakan gawai, tetapi juga membantu membentuk kemampuan anak dalam menggunakan teknologi secara bijak, memahami aturan bermedia sosial, menjaga keamanan diri online, melindungi privasi pribadi, serta mendorong anak untuk memanfaatkan teknologi dalam belajar dan tumbuh berkembang (Tan et al. 2024).

Digital parenting terdiri dari tiga bagian utama, yaitu: (1). Pendampingan dan pengawasan orang tua terhadap aktivitas digital anak disebut dengan parental mediation. (2) Penggunaan teknologi, yaitu bagaimana orang tua menggunakan teknologi dalam proses mendidik dan merawat anak. (3) *Role modeling* artinya orang tua menjadi contoh bagi anak-anak dalam menggunakan teknologi dengan cara yang sehat (Tan et al. 2024).

2.3 Peran Digital Parenting dalam Pengembangan Kemandirian Anak Neurodivergen

Anak-anak yang neurodivergen, seperti yang mengalami gangguan seperti *Autism Spectrum Disorder* (ASD), ADHD, disleksia, atau gangguan perkembangan lainnya, sering kali menggunakan teknologi sebagai sarana utama untuk belajar, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan sekitar mereka. Namun, mereka juga cenderung lebih rentan mengalami penggunaan teknologi secara berlebihan, kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan layar, atau terpapar berbagai konten yang tidak sesuai.

Oleh karena itu, digital parenting berfungsi sebagai upaya untuk: mengoptimalkan manfaat teknologi bagi perkembangan anak; meningkatkan kemampuan adaptif dan kemandirian; mengurangi risiko kecanduan gawai; membangun kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat; mempersiapkan anak agar bisa menggunakan teknologi dengan tanggung jawab di masa depan (Perry et al. 2024).

Dalam membantu mengembangkan kemandirian, Orang tua dapat menggunakan teknologi seperti jadwal visual, aplikasi pengingat, tutorial video, atau aplikasi berbasis analisis tugas untuk membantu anak belajar melakukan kegiatan sehari-hari sendirian (*Daily Living Skill*), misalnya: mandi, berpakaian, menyikat gigi, makan sendiri, merapikan tempat tidur, menyiapkan perlengkapan sekolah. Dengan latihan yang dilakukan terus-menerus dan bantuan yang diberikan secara konsisten, anak akan semakin mampu melakukan aktivitas tersebut dengan bantuan yang semakin berkurang. Penggunaan teknologi berbasis kecerdasan buatan (AI) dapat membantu meningkatkan kemampuan adaptif pada anak yang memiliki kondisi gangguan perkembangan saraf (Perry et al. 2024).

2.4 Tantangan dan Implikasi bagi Pendidikan dalam Keluarga

Perkembangan teknologi digital, kecerdasan buatan, dan konsep *Society 5.0* telah mengubah cara keluarga dalam memberikan pendidikan kepada anak-anak. Orang tua kini tidak hanya bertindak sebagai pengajar utama, tetapi juga membantu, mendampingi, dan mengawasi penggunaan teknologi oleh anak-anak. Kondisi ini membawa berbagai tantangan yang harus diatasi agar pendidikan di rumah tetap berjalan dengan baik.

Digital parenting membantu orang tua mengatasi efek negatif globalisasi. Saat ini, orang tua disarankan untuk menggunakan konsep digital parenting untuk melindungi hak anak-anak mereka untuk menggunakan media digital. Digital parenting dapat didefinisikan sebagai tindakan yang diambil oleh orang tua untuk menjaga keharmonisan dan keseimbangan dalam keluarga di tengah perubahan sosial yang disebabkan oleh kemajuan teknologi (Indriyanti, Luluk; Kamtini 2025).

Tidak semua orang tua mampu menggunakan teknologi dengan baik. Beberapa orang masih kesulitan memahami perkembangan teknologi, mengenali bahaya di dunia digital, atau memilih konten yang cocok untuk usia anak. Kondisi ini bisa membuat bimbingan terhadap aktivitas digital anak tidak cukup baik. Literasi digital orang tua sangat penting karena berpengaruh besar terhadap kemampuan mereka dalam memandu, mengawasi, dan menjadi contoh yang baik bagi anak dalam menggunakan teknologi secara bijak (Masfufah 2024).

Pada anak neurodivergen, tantangan menjadi lebih rumit karena teknologi bisa membawa manfaat tetapi juga berpotensi menimbulkan masalah. Beberapa anak sangat mengandalkan teknologi untuk belajar dan berkomunikasi, tetapi mereka juga lebih mudah mengalami kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan perangkat elektronik, mengendalikan diri sendiri, serta berinteraksi dengan orang lain secara sosial. Oleh karena itu, bimbingan orang tua harus disesuaikan dengan sifat dan kebutuhan setiap anak (Oliveira et al. 2023).

3. CONCLUSIONS

Perkembangan teknologi digital di masa *Society 5.0* telah mengubah cara orang tua mendidik anak-anak mereka, sekaligus memberi kesempatan baru untuk membantu anak-anak neurodivergen berkembang secara maksimal. Teknologi kini tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi dan belajar, tetapi juga membantu meningkatkan kemampuan anak dalam beradaptasi, mengelola kehidupan sehari-hari, berkomunikasi dengan orang lain, mengatur diri sendiri, berinteraksi dengan teman, serta meningkatkan kemandirian mereka. Berbagai macam teknologi, seperti aplikasi pembelajaran, *Augmentative and Alternative Communication* (AAC), jadwal visual, teknologi bantu, serta kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence/AI*), bisa membantu anak neurodivergen belajar dengan lebih mandiri sesuai dengan sifat dan kebutuhan mereka.

REFERENCES

- Development, Institute of Digital Media and Child. 2024. "Neurodivergent Youth and Digital Media." Children and Screens. Retrieved (<https://www.childrenandscreens.org/learn-explore/research/neurodivergent-youth-and-digital-media/>).
- Ditbalnak, Tim Ppid. 2024. "Digital Parenting Ala VOC Atasi Anak Kecanduan Gadget Artikel Terbaru." Orang Tua Hebat, 1–12.
- Indriyanti, Luluk ; Kamtini, Kamtini. 2025. "DIGITAL PARENTING: POLA ASUH MENDIDIK ANAK USIA 5-6 TAHUN DI DESA MAMPANG KECAMATAN KOTAPINANG KABUPATEN LABUHANBATU SELATAN." Adiba : Journal of Educatoion 4(4):324–31.
- Mahjoob, Maryam, Tithi Paul, Julia Carbone, Harshit Bokadia, Robyn E. Cardy, Souraiya Kassam, Evdokia Anagnostou, Brendan F. Andrade, Melanie Penner, and Azadeh Kushki. 2024. Predictors of Health - Related Quality of Life in Neurodivergent Children : A Systematic Review. Vol. 27. Springer US.
- Masfufah, Ulfa. 2024. "Memahami Pengasuhan Digital : Faktor Pendukung , Dan Tantangan Bagi Orang Tua." Jurnal Flourishing 4(8):339–46. doi: 10.17977/10.17977/um070v4i82024p339-346.
- Oktavianni, Limya. 2023. "Society 5 . 0 : Masyarakat Super Cerdas , Definisi Dan Penerapannya." (April):1–14. Retrieved (<https://www.dicoding.com/blog/society-5-0-masyarakat-super-cerdas-definisi-dan->

- penerapannya/).
- Oliveira, Marzena, Marzena Szkodo, Martina Micai, Angela Caruso, Francesca Fulceri, Maria Fazio, and Maria Luisa. 2023. "Neuroscience and Biobehavioral Reviews Technologies to Support the Diagnosis and / or Treatment of Neurodevelopmental Disorders : A Systematic Review ☆." *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 145(October 2022):105021. doi: 10.1016/j.neubiorev.2022.105021.
- Perry, Nina, Carter Sun, Martha Munro, and Adam J. Guastella. 2024. "AI Technology to Support Adaptive Functioning in Neurodevelopmental Conditions in Everyday Environments: A Systematic Review." *Npj Digital Medicine*. doi: 10.1038/s41746-024-01355-7.
- Tan, Cheng Yong, Sisi Pan, Qianqian; Tao, Qianru Liang, Min Lan, Shihui Feng, Hoi Shan Cheung, and Dian Liu. 2024. "Conceptualization, Measurement, Predictors, Outcomes, and Interventions in Digital Parenting Research: A Comprehensive Umbrella Review." *Science Direct* 45(November):1–13.