

## **Pola Asuh Digital (Digital Parenting) dan Dampaknya terhadap Perkembangan Sosio-Emosional Anak di Era Literasi Digital**

**Irwanto, Affa Afifatinnisa**

*LAI Ma'arif Darul Fikri Indramayu*

[irwanarsyim@gmail.com](mailto:irwanarsyim@gmail.com), [affa.iffatinnisa07@gmail.com](mailto:affa.iffatinnisa07@gmail.com)

### **Abstrak**

Transformasi digital yang berlangsung secara eksponensial telah mengubah lanskap pengasuhan anak secara fundamental. Pola asuh digital (\*digital parenting\*) merujuk pada serangkaian strategi, praktik, dan keyakinan yang diadopsi orang tua dalam mengelola, memediasi, dan memfasilitasi interaksi anak dengan teknologi digital. Di era literasi digital, kehadiran gawai, platform media sosial, permainan daring, dan konten edukatif berbasis internet tidak lagi dapat dihindari, melainkan menjadi bagian integral dari ekosistem perkembangan anak. Artikel ini mengkaji secara komprehensif hubungan antara pola asuh digital dan perkembangan sosio-emosional anak usia dini hingga remaja awal, dengan penekanan pada mekanisme mediasi, dampak positif dan negatif, serta peran literasi digital orang tua sebagai variabel penentu. Melalui pendekatan tinjauan literatur sistematis dan analisis konseptual berbasis bukti empiris terkini (2020–2026), artikel ini mengidentifikasi bahwa pola asuh digital yang responsif, berbasis dialog, dan selaras dengan tahap perkembangan anak berkorelasi positif dengan regulasi emosi, empati, kompetensi sosial, dan ketahanan psikologis. Sebaliknya, gaya pengasuhan yang restriktif ekstrem, permisif tanpa batas, atau disertai ketidakselarasan antara nilai yang diajarkan dan praktik orang tua (\*parental technofeference\*) berisiko meningkatkan disregulasi emosional, isolasi sosial, dan ketergantungan digital. Faktor moderator seperti usia anak, konteks sosioekonomi, budaya kolektif versus individualis, serta kualitas infrastruktur literasi digital sekolah turut memengaruhi efektivitas intervensi pengasuhan. Artikel ini merekomendasikan kerangka kebijakan dan praktis yang mengintegrasikan pendidikan literasi digital orang tua, panduan mediasi berbasis usia, kolaborasi sekolah-keluarga, serta pendekatan etika data dan kesejahteraan digital (\*digital well-being\*). Implikasi teoretis dan praktis disajikan untuk memperkuat fondasi pengasuhan yang adaptif, berbasis bukti, dan berpusat pada hak serta kebutuhan perkembangan anak di era digital yang terus berevolusi.

**Kata Kunci:** pola asuh digital, perkembangan sosio-emosional, literasi digital, mediasi orang tua, \*digital well-being\*, anak usia dini dan remaja, teknologi digital, regulasi emosi

### **Pendahuluan**

Revolusi digital abad ke-21 telah mengubah secara mendasar cara anak berinteraksi, belajar, bermain, dan membentuk identitas. Kehadiran perangkat digital, konektivitas internet berkecepatan tinggi, dan ekosistem platform konten telah menciptakan lingkungan perkembangan yang hibrida, di mana batas antara ruang fisik dan virtual semakin kabur. Dalam konteks ini,

pengasuhan anak tidak lagi cukup dipahami melalui kerangka tradisional yang berfokus pada interaksi tatap muka, disiplin verbal, atau aktivitas luar ruang. Munculnya konsep \*digital parenting\* atau pola asuh digital menandai pergeseran paradigma menuju praktik pengasuhan yang secara aktif mengelola, memediasi, dan memaknai keterlibatan anak dengan teknologi digital (Livingstone et al., 2021; Odgers & Jensen, 2023). Pola asuh digital bukan sekadar pembatasan waktu layar (\*screen time\*), melainkan suatu ekosistem keputusan yang mencakup pemilihan konten, pengaturan privasi, pemodelan penggunaan teknologi oleh orang tua, dialog kritis tentang etika digital, dan respons terhadap dinamika sosio-emosional yang muncul dari interaksi daring.

Perkembangan sosio-emosional anak merupakan fondasi kritis bagi keberhasilan akademik, kualitas hubungan interpersonal, regulasi stres, dan kesejahteraan psikologis jangka panjang. Kompetensi sosio-emosional meliputi kemampuan mengenali dan mengelola emosi, membangun empati, menyelesaikan konflik secara konstruktif, menjalin hubungan saling percaya, dan mengembangkan identitas yang koheren (Denham, 2022; Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], 2023). Di era digital, lingkungan yang membentuk kompetensi ini tidak lagi terbatas pada keluarga, sekolah, dan komunitas fisik, melainkan meluas ke ruang virtual yang bersifat global, instan, dan sering kali tidak terfilter. Platform media sosial, permainan multiplayer, forum daring, dan algoritma rekomendasi konten secara simultan menawarkan peluang untuk ekspresi diri, kolaborasi, dan pembelajaran sosial, sekaligus menghadirkan risiko seperti perundungan siber (\*cyberbullying\*), tekanan konformitas, overstimulasi, dan fragmentasi perhatian (Twenge & Campbell, 2023; Uhls et al., 2024).

Literasi digital orang tua menjadi variabel krusial yang menentukan arah dampak pola asuh digital terhadap perkembangan sosio-emosional anak. Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan teknis mengoperasikan perangkat, tetapi juga kompetensi kritis dalam mengevaluasi kredibilitas informasi, memahami privasi data, mengenali manipulasi algoritmis, serta menerapkan prinsip kesejahteraan digital (\*digital well-being\*) dalam kehidupan sehari-hari (European Commission, 2022; UNESCO, 2023). Orang tua dengan literasi digital tinggi cenderung menerapkan strategi mediasi aktif (\*active mediation\*), yang melibatkan dialog reflektif, negosiasi aturan berbasis pemahaman, dan pemodelan perilaku digital yang sehat. Sebaliknya, ketidakmampuan atau ketidakpercayaan diri orang tua dalam navigasi ekosistem digital sering kali berujung pada strategi restriktif kaku (\*restrictive mediation\*) atau pengabaian (\*laissez-faire\*), keduanya terbukti kurang efektif dalam mendukung regulasi emosi dan kemandirian sosio-emosional anak (Padilla-Walker & Coyne, 2021; Radesky et al., 2022).

Meskipun penelitian mengenai dampak teknologi digital terhadap anak telah berkembang pesat, literatur masih terfragmentasi antara pendekatan yang menekankan risiko patologis dan pendekatan yang menyoroti peluang transformatif. Selain itu, banyak studi berfokus pada metrik kuantitatif seperti durasi penggunaan layar, sementara mengabaikan kualitas interaksi, konteks budaya, dan dinamika relasional yang memoderasi dampak tersebut. Kesenjangan ini menuntut sintesis kritis yang mengintegrasikan temuan empiris terkini, kerangka teoretis perkembangan anak, dan prinsip literasi digital menjadi panduan holistik bagi praktisi, pembuat kebijakan, dan keluarga. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam hubungan antara pola asuh digital dan perkembangan sosio-emosional anak di era literasi digital, dengan fokus pada mekanisme pengaruh, faktor moderator, strategi mediasi berbasis bukti, serta implikasi kebijakan dan praktis.

Melalui tinjauan literatur sistematis terhadap publikasi bereputasi internasional dan nasional periode 2020–2026, artikel ini menawarkan perspektif yang seimbang, kontekstual, dan berorientasi pada solusi untuk mengoptimalkan potensi digital sambil meminimalkan risiko terhadap kesejahteraan sosio-emosional generasi masa depan.

## **Kajian Teoretis**

### **Konsep Pola Asuh Digital: Definisi, Dimensi, dan Evolusi**

Pola asuh digital (\*digital parenting\*) didefinisikan sebagai serangkaian praktik, keyakinan, dan strategi yang diadopsi orang tua dalam mengelola keterlibatan anak dengan teknologi digital, termasuk perangkat, platform, konten, dan interaksi daring (Livingstone et al., 2021; Odgers & Jensen, 2023). Konsep ini berevolusi dari paradigma awal yang bersifat defensif dan restriktif menuju pendekatan yang lebih holistik, responsif, dan berbasis hak anak. Dalam literatur kontemporer, pola asuh digital dikategorikan ke dalam beberapa dimensi utama: (1) \*technical mediation\* (pengaturan waktu, filter konten, pengawasan aplikasi), (2) \*active mediation\* (diskusi kritis, penjelasan konteks, refleksi bersama), (3) \*co-use\* (penggunaan bersama perangkat atau platform untuk tujuan edukatif atau rekreasi), dan (4) \*modeling\* (perilaku digital orang tua yang diamati dan ditiru anak) (Radesky et al., 2022; Padilla-Walker & Coyne, 2021).

Perkembangan kerangka teori pola asuh digital banyak dipengaruhi oleh teori pengasuhan Baumrind (1991) yang diadaptasi ke konteks digital. Gaya otoritatif digital ditandai dengan kehangatan emosional, komunikasi terbuka, aturan yang jelas namun fleksibel, serta penghormatan terhadap otonomi perkembangan anak. Gaya otoriter digital cenderung memaksakan kontrol ketat tanpa dialog, sering kali memicu resistensi, penyembunyian aktivitas daring, dan disregulasi emosional. Gaya permisif digital meminimalkan batasan dan intervensi, berpotensi menyebabkan overstimulasi, kesulitan regulasi diri, dan paparan konten tidak sesuai usia. Gaya mengabaikan (\*neglectful\*) digital mencerminkan ketidakterlibatan orang tua, yang berkorelasi dengan isolasi sosial dan kerentanan terhadap risiko daring (Uhls et al., 2024; Twenge & Campbell, 2023). Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa gaya otoritatif digital secara konsisten memprediksi hasil sosio-emosional yang lebih positif, termasuk regulasi emosi yang adaptif, empati yang lebih tinggi, dan ketahanan terhadap tekanan sosial daring (Denham, 2022; European Commission, 2022).

Selain gaya pengasuhan, konsep \*parental technoference\* atau gangguan teknologi dalam interaksi keluarga telah mendapat perhatian signifikan. \*Technoference\* merujuk pada interupsi interaksi tatap muka antara orang tua dan anak akibat penggunaan perangkat digital oleh salah satu atau kedua pihak (McDaniel & Radesky, 2023). Studi eksperimental menunjukkan bahwa bahkan interupsi singkat dapat menurunkan kualitas responsivitas emosional orang tua, meningkatkan perilaku mencari perhatian (\*attention-seeking\*) pada anak, dan mengganggu pembentukan ikatan aman (\*secure attachment\*). Fenomena ini menggarisbawahi bahwa pola asuh digital tidak hanya tentang apa yang dilakukan orang tua terhadap penggunaan teknologi anak, tetapi juga bagaimana orang tua mengelola teknologi mereka sendiri di hadapan anak.

### **Perkembangan Sosio-Emosional Anak: Kerangka Developmental dan Konteks Digital**

Perkembangan sosio-emosional merujuk pada proses dinamis di mana anak mengembangkan kapasitas untuk memahami, mengekspresikan, dan mengatur emosi, membangun hubungan interpersonal yang bermakna, serta menginternalisasi norma sosial dan nilai moral (Denham, 2022; CASEL, 2023). Menurut kerangka perkembangan ekologis Bronfenbrenner, anak tidak berkembang dalam isolasi, melainkan melalui interaksi timbal balik dengan mikrosistem (keluarga, sekolah, teman), mesosistem (hubungan antar-mikrosistem), eksosistem (kebijakan, media, teknologi), dan makrosistem (budaya, nilai, ideologi). Di era digital, eksosistem teknologi telah menjadi lapisan aktif yang memengaruhi seluruh tingkat sistem lainnya, mengubah cara anak belajar empati, menyelesaikan konflik, dan membentuk identitas.

Tahap perkembangan sosio-emosional bervariasi sesuai usia. Pada anak usia dini (3–6 tahun), fokus utama adalah regulasi emosi dasar, pengenalan perasaan diri dan orang lain, serta pembelajaran berbagi dan bergantian melalui bermain. Pada usia sekolah dasar (7–12 tahun), anak mengembangkan pemahaman yang lebih kompleks tentang perspektif orang lain, mulai membentuk persahabatan berbasis kepercayaan, dan belajar menavigasi dinamika kelompok. Remaja awal (13–15 tahun) menghadapi tugas perkembangan berupa pembentukan identitas, otonomi emosional, dan pengelolaan tekanan sosial yang semakin kompleks, termasuk citra tubuh, penerimaan teman sebaya, dan eksplorasi nilai pribadi (Uhls et al., 2024; Odgers & Jensen, 2023).

Kehadiran teknologi digital memodifikasi konteks setiap tahap tersebut. Bagi anak usia dini, aplikasi edukatif interaktif dan video bersama orang tua dapat mendukung perkembangan bahasa dan regulasi emosi jika digunakan secara terbatas dan disertai scaffolding. Namun, paparan berlebihan tanpa interaksi manusia dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial dasar dan regulasi perhatian. Pada usia sekolah, platform kolaboratif dan permainan daring dapat melatih kerja sama, negosiasi, dan kepemimpinan, sekaligus menghadirkan risiko perundungan siber dan tekanan konformitas digital. Remaja menggunakan media sosial sebagai ruang eksplorasi identitas, validasi sosial, dan aktivisme, namun juga rentan terhadap perbandingan sosial, kecemasan penampilan (\*appearance anxiety\*), dan distorsi realitas akibat algoritma yang memprioritaskan konten ekstrem atau polarisasi (Twenge & Campbell, 2023; European Commission, 2022).

Teori diferensial susceptibility (Belsky & Pluess, 2021) menjelaskan mengapa dampak teknologi digital terhadap sosio-emosional anak sangat bervariasi. Anak dengan temperamen sensitif, dukungan keluarga rendah, atau literasi digital terbatas cenderung lebih rentan terhadap efek negatif, sementara anak dengan regulasi diri kuat, ikatan aman, dan mediasi orang tua yang responsif justru memanfaatkan teknologi sebagai alat pengembangan kompetensi. Pendekatan ini menolak determinisme teknologi dan menekankan interaksi dinamis antara karakteristik anak, konteks pengasuhan, dan desain lingkungan digital.

### **Literasi Digital: Dari Kompetensi Teknis ke Etika dan Kesejahteraan**

Literasi digital awalnya dipahami sebagai kemampuan mengoperasikan perangkat, mengakses informasi, dan berkomunikasi secara daring. Namun, definisi kontemporer telah meluas mencakup dimensi kritis, etis, dan kesejahteraan (\*digital well-being\*). UNESCO (2023)

mendefinisikan literasi digital sebagai kapasitas individu untuk mengakses, mengelola, memahami, mengintegrasikan, berkomunikasi, mengevaluasi, dan menciptakan informasi secara aman, kritis, dan etis di berbagai konteks digital. Dalam konteks pengasuhan, literasi digital orang tua mencakup: (1) pengetahuan teknis tentang fitur privasi, kontrol orang tua, dan algoritma rekomendasi, (2) kompetensi kritis dalam membedakan konten edukatif, komersial, dan manipulatif, (3) kesadaran etis tentang jejak digital, hak cipta, dan persetujuan (\*consent\*), serta (4) kemampuan mempromosikan keseimbangan antara kehidupan daring dan luring (\*digital-physical balance\*) (European Commission, 2022; Livingstone et al., 2021).

Kerangka \*Digital Citizenship Education\* (Council of Europe, 2022) menekankan bahwa literasi digital bukan hanya keterampilan individu, melainkan kompetensi kewarganegaraan yang mempersiapkan anak untuk berpartisipasi secara bertanggung jawab, empatik, dan kritis dalam masyarakat digital. Orang tua yang memiliki literasi digital tinggi tidak hanya membatasi, tetapi juga membekali anak dengan alat reflektif: pertanyaan seperti “Bagaimana perasaanmu setelah menonton ini?”, “Mengapa platform ini menyarankan konten tersebut?”, atau “Apa yang akan kamu lakukan jika temanmu di-\*bully\* secara daring?” menjadi bagian dari kurikulum pengasuhan informal yang membangun regulasi emosi dan empati digital.

Penelitian terbaru menunjukkan kesenjangan signifikan antara persepsi orang tua dan realitas praktik digital. Banyak orang tua percaya bahwa mereka telah mengajarkan literasi digital, namun tidak secara konsisten memodelkan perilaku yang sehat, menerapkan aturan yang jelas, atau menindaklanjuti diskusi kritis dengan refleksi berkelanjutan (Radesky et al., 2022; Padilla-Walker & Coyne, 2021). Selain itu, literasi digital sering kali diasumsikan sebagai kompetensi biner (melek vs tidak melek), padahal ia bersifat kontekstual, berkembang sepanjang hayat, dan dipengaruhi oleh faktor sosioekonomi, pendidikan, dan akses infrastruktur. Ketimpangan digital (\*digital divide\*) tidak hanya tentang kepemilikan perangkat, tetapi juga tentang kualitas bimbingan pengasuhan digital yang tersedia bagi anak dari berbagai latar belakang (UNESCO, 2023; Twenge & Campbell, 2023).

### **Hubungan Pola Asuh Digital dengan Perkembangan Sosio-Emosional: Mekanisme dan Jalur Pengaruh**

Hubungan antara pola asuh digital dan perkembangan sosio-emosional anak tidak bersifat linear atau deterministik, melainkan dimediasi oleh serangkaian mekanisme psikologis, relasional, dan kontekstual. Pertama, mekanisme \*scaffolding emosional\* melalui dialog digital. Ketika orang tua secara aktif mendiskusikan konten daring, membantu anak mengidentifikasi emosi yang muncul, dan memvalidasi pengalaman mereka, anak mengembangkan kosakata emosional yang lebih kaya dan strategi regulasi yang lebih adaptif (Denham, 2022; Uhls et al., 2024). Kedua, mekanisme \*boundary setting and autonomy support\*. Aturan yang jelas namun fleksibel, yang dikembangkan melalui negosiasi dan penjelasan rasional, mendukung perkembangan otonomi emosional dan tanggung jawab diri. Sebaliknya, kontrol ketat tanpa dialog sering kali memicu pemberontakan tersembunyi atau ketergantungan pada validasi eksternal dari platform daring (Padilla-Walker & Coyne, 2021).

Ketiga, mekanisme *\*social modeling and emotional contagion\**. Anak secara tidak sadar menginternalisasi pola penggunaan teknologi orang tua. Orang tua yang sering memeriksa ponsel saat berinteraksi dengan anak, merespons notifikasi dengan kecemasan, atau menggunakan gawai sebagai alat pengalihan emosional, secara tidak langsung mengajarkan bahwa teknologi adalah regulator emosi utama, menggantikan keterampilan coping internal (McDaniel & Radesky, 2023; Radesky et al., 2022). Keempat, mekanisme *\*algorithmic environment and emotional architecture\**. Platform digital dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan melalui umpan balik instan, notifikasi, dan konten yang memicu respons emosional kuat (dopamin, kecemasan, kemarahan). Pola asuh digital yang kritis membantu anak mengenali desain persuasif ini, mengembangkan metakognisi tentang kebiasaan daring, dan memilih interaksi yang mendukung kesejahteraan daripada ketergantungan (European Commission, 2022; Livingstone et al., 2021).

Kelima, mekanisme *\*peer dynamics and digital socialization\**. Interaksi daring memperluas jaringan sosial anak, namun juga mengubah cara konflik, validasi, dan inklusi diekspresikan. Orang tua yang memfasilitasi diskusi tentang etika pertemanan daring, empati terhadap ekspresi digital, dan strategi pelaporan perundungan, secara langsung mendukung kompetensi sosial yang resilien. Sebaliknya, pengabaian atau respons panik terhadap masalah daring dapat memperkuat isolasi dan ketidakpercayaan anak terhadap dukungan orang tua (Twenge & Campbell, 2023; Odgers & Jensen, 2023).

Secara teoritis, hubungan ini dapat dipetakan melalui kerangka *\*bioecological-digital model\** yang mengintegrasikan teori Bronfenbrenner dengan dinamika arsitektur digital. Dalam model ini, perkembangan sosio-emosional anak adalah produk interaksi dinamis antara karakteristik biologis-temperamental anak, praktik pengasuhan digital, desain platform, norma budaya, dan kebijakan infrastruktur. Pendekatan ini menolak reduksionisme teknologi dan menekankan bahwa dampak digital selalu terfilter melalui lensa relasional dan kontekstual yang dibentuk oleh pola asuh.

## **Pembahasan**

### **Dinamika Pola Asuh Digital di Era Kontemporer: Antara Harapan, Kecemasan, dan Realitas Praktis**

Transformasi digital telah menciptakan paradoks pengasuhan kontemporer: di satu sisi, teknologi menawarkan akses tanpa batas ke sumber belajar, jaringan dukungan, dan ruang ekspresi; di sisi lain, ia menghadirkan kompleksitas yang sering kali melampaui kapasitas adaptasi tradisional orang tua. Survei global menunjukkan bahwa lebih dari 70% orang tua merasa cemas mengenai dampak teknologi terhadap perkembangan anak, namun kurang dari 40% yang merasa percaya diri dalam menerapkan strategi mediasi yang efektif (UNESCO, 2023; European Commission, 2022). Kecemasan ini sering kali diperparah oleh narasi media yang sensasionalis, rekomendasi kebijakan yang kaku, dan kurangnya panduan berbasis bukti yang mudah diakses.

Di banyak konteks, termasuk Indonesia, pola asuh digital masih didominasi oleh pendekatan restriktif berbasis larangan. Orang tua cenderung fokus pada pembatasan waktu layar, memblokir aplikasi, atau menyita perangkat sebagai hukuman, tanpa disertai dialog tentang alasan di balik aturan, alternatif aktivitas, atau pengembangan keterampilan regulasi diri anak. Pendekatan

ini, meskipun bermaksud melindungi, sering kali mengabaikan kebutuhan perkembangan anak akan otonomi, eksplorasi, dan kompetensi digital. Penelitian menunjukkan bahwa restriksi ketat tanpa scaffolding justru berkorelasi dengan peningkatan penggunaan rahasia (\*secret use\*), penurunan komunikasi terbuka, dan kesulitan regulasi emosi ketika perangkat akhirnya diizinkan (Padilla-Walker & Coyne, 2021; Uhls et al., 2024).

Sebaliknya, tren \*digital immersion\* tanpa batas juga meningkat, terutama di keluarga dengan tuntutan kerja tinggi atau akses terhadap pengasuh digital (\*digital babysitting\*). Penggunaan gawai sebagai alat pengalihan emosional atau penenang anak tanpa interaksi pendampingan terbukti mengganggu perkembangan regulasi diri, mengurangi kualitas ikatan aman, dan meningkatkan kerentanan terhadap overstimulasi (McDaniel & Radesky, 2023; Radesky et al., 2022). Dinamika ini menggarisbawahi kebutuhan akan kerangka pola asuh yang seimbang: tidak menolak teknologi secara naif, tetapi juga tidak menyerahkan pengasuhan kepada algoritma tanpa refleksi kritis.

Konteks budaya turut memoderasi dinamika ini. Dalam masyarakat kolektif seperti Indonesia, pengasuhan sering kali menekankan harmoni sosial, kepatuhan, dan perlindungan fisik-emosional. Nilai-nilai ini dapat selaras dengan pola asuh digital yang responsif jika diartikulasikan melalui dialog keluarga, norma komunitas, dan kolaborasi sekolah. Namun, ketika nilai kolektif diterjemahkan menjadi kontrol ketat tanpa ruang negosiasi, atau ketika kesenjangan generasi dalam literasi digital tidak dijabatani, pola asuh justru menjadi sumber ketegangan relasional dan penundaan perkembangan otonomi emosional (Livingstone et al., 2021; Twenge & Campbell, 2023).

### **Dampak Positif Pola Asuh Digital terhadap Perkembangan Sosio-Emosional**

Ketika diterapkan secara responsif dan berbasis literasi, pola asuh digital dapat menjadi katalisator positif bagi perkembangan sosio-emosional anak. Pertama, platform digital menyediakan ruang latihan empati dan perspektif-taking yang unik. Melalui konten naratif interaktif, forum diskusi termoderasi, atau proyek kolaboratif daring, anak belajar mengenali emosi yang diekspresikan secara tidak langsung, memahami konteks budaya yang berbeda, dan merespons dengan cara yang sesuai (Uhls et al., 2024; Odgers & Jensen, 2023). Orang tua yang memfasilitasi refleksi pasca-interaksi (“Mengapa karakter itu merasa sedih?”, “Bagaimana cara kamu merespons jika itu terjadi padamu?”) secara langsung memperkuat sirkuit neural yang terkait dengan teori pikiran (\*theory of mind\*) dan regulasi emosi prososial.

Kedua, pola asuh digital yang mendukung otonomi bertanggung jawab menumbuhkan ketahanan psikologis (\*resilience\*). Ketika anak diizinkan mengeksplorasi platform dengan batasan yang jelas dan didampingi refleksi kritis, mereka mengembangkan kemampuan mengidentifikasi risiko, mengevaluasi konsekuensi, dan menyesuaikan perilaku tanpa bergantung pada kontrol eksternal. Studi longitudinal menunjukkan bahwa remaja yang mengalami mediasi aktif sejak usia dini menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah, kemampuan penyelesaian konflik yang lebih konstruktif, dan identitas digital yang lebih koheren (Denham, 2022; European Commission, 2022).

Ketiga, teknologi digital, ketika dipandu secara tepat, dapat menjadi alat regulasi emosi yang sehat. Aplikasi mindfulness untuk anak, jurnal emosi digital, atau platform seni interaktif memungkinkan anak mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Orang tua yang mengintegrasikan alat-alat ini ke dalam rutinitas keluarga, tanpa menjadikan gawai sebagai pengganti interaksi manusia, justru memperkaya repertoar coping anak dan mengurangi stigma sekitar kesehatan mental (Radesky et al., 2022; CASEL, 2023).

Keempat, pola asuh digital yang kolaboratif memperkuat ikatan keluarga. Aktivitas \*co-use\* seperti bermain game edukatif bersama, menonton film dengan diskusi pasca-tonton, atau membuat proyek kreatif daring bersama tidak hanya mengurangi kesenjangan generasi, tetapi juga menciptakan ruang dialog emosional yang autentik. Penelitian neurosains menunjukkan bahwa interaksi positif berbasis teknologi, ketika disertai kehadiran emosional orang tua, mengaktifkan sistem reward dan oksitosin yang sama dengan interaksi tatap muka, memperkuat dasar keamanan emosional (McDaniel & Radesky, 2023; Immordino-Yang et al., 2023).

### **Dampak Negatif dan Risiko Pola Asuh Digital terhadap Sosio-Emosional Anak**

Di sisi lain, pola asuh digital yang tidak selaras dengan prinsip perkembangan dan literasi dapat menghasilkan dampak merugikan yang signifikan. Pertama, \*parental technofence\* secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan perilaku mencari perhatian, penurunan kualitas responsivitas emosional, dan peningkatan gejala disregulasi pada anak. Ketika orang tua secara fisik hadir tetapi secara emosional terfragmentasi oleh notifikasi atau multitasking digital, anak menginternalisasi pesan bahwa mereka kurang penting dibandingkan perangkat, yang dapat merusak ikatan aman dan meningkatkan kecemasan perpisahan (Radesky et al., 2022; Padilla-Walker & Coyne, 2021).

Kedua, gaya pengasuhan permisif atau mengabaikan di ruang digital berkorelasi dengan paparan konten tidak sesuai usia, perundungan siber, dan perkembangan norma sosial yang terdistorsi. Anak yang tidak dibekali filter kritis atau strategi pelaporan cenderung menginternalisasi nilai yang dipromosikan algoritma: validasi berbasis penampilan, konsumerisme emosional, dan polarisasi opini. Hal ini dapat menghambat perkembangan empati, meningkatkan kecemasan sosial, dan mengurangi toleransi terhadap ambiguitas interpersonal (Twenge & Campbell, 2023; European Commission, 2022).

Ketiga, restriksi ekstrem tanpa dialog memicu mekanisme kompensasi yang merugikan. Anak mengembangkan “kehidupan ganda” daring, menyembunyikan aktivitas dari orang tua, dan mencari validasi dari sumber yang tidak terverifikasi. Ketika aturan dilanggar atau perangkat disita, anak sering kali mengalami ledakan emosional, kesulitan regulasi diri, atau penurunan kepercayaan terhadap figur otoritas. Studi menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kontrol digital ketat tanpa penjelasan rasional melaporkan tingkat depresi, isolasi sosial, dan perilaku impulsif yang lebih tinggi dibandingkan kelompok dengan mediasi aktif (Uhls et al., 2024; Odgers & Jensen, 2023).

Keempat, ketergantungan pada teknologi sebagai regulator emosi eksternal menghambat perkembangan keterampilan coping internal. Ketika anak terbiasa menggunakan gawai untuk menghindari ketidaknyamanan emosional, mereka kehilangan kesempatan untuk berlatih toleransi frustrasi, regulasi napas, atau pencarian dukungan sosial langsung. Dalam jangka panjang, pola ini

berkorelasi dengan peningkatan kerentanan terhadap gangguan kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam hubungan interpersonal yang membutuhkan kehadiran emosional penuh (Denham, 2022; CASEL, 2023).

Kelima, ketimpangan dalam literasi digital orang tua memperlebar kesenjangan perkembangan sosio-emosional. Anak dari keluarga dengan akses terbatas ke pendidikan pengasuhan digital, infrastruktur internet stabil, atau waktu berkualitas bersama orang tua cenderung menerima pola asuh yang tidak konsisten, baik berupa pengabaian maupun kontrol panik. Ketimpangan ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga relasional dan psikologis, berpotensi menghasilkan generasi dengan kompetensi digital tinggi namun literasi emosional rendah (UNESCO, 2023; Livingstone et al., 2021).

### **Peran Literasi Digital Orang Tua sebagai Mediator Kritis**

Literasi digital orang tua berfungsi sebagai mediator krusial yang menentukan apakah pola asuh digital akan menghasilkan dampak positif atau negatif. Orang tua dengan literasi digital tinggi tidak hanya memahami fitur teknis, tetapi juga mampu membaca arsitektur emosional platform, mengenali manipulasi desain persuasif, dan menerjemahkan prinsip kesejahteraan digital ke dalam praktik sehari-hari. Mereka cenderung menerapkan *\*active mediation\** yang berbasis dialog, bukan larangan; *\*co-use\** yang interaktif, bukan pasif; dan *\*modeling\** yang konsisten, bukan kontradiktif (European Commission, 2022; Radesky et al., 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan literasi digital orang tua yang mengintegrasikan komponen psikologis (regulasi emosi, komunikasi non-defensif, pemahaman perkembangan anak) lebih efektif dalam mengubah praktik pengasuhan dibandingkan pelatihan yang hanya berfokus pada fitur teknis. Ketika orang tua memahami bahwa kecemasan anak terhadap FOMO (*\*fear of missing out\**) bukan sekadar “kecanduan”, melainkan respons normal terhadap desain platform yang memprioritaskan keterlibatan, mereka dapat merespons dengan validasi emosional dan strategi coping alternatif, bukan hukuman atau penyitaan perangkat (Padilla-Walker & Coyne, 2021; Uhls et al., 2024).

Selain itu, literasi digital orang tua harus berkembang seiring dengan tahap perkembangan anak. Strategi yang efektif untuk anak usia 5 tahun (batasan ketat dengan pendampingan langsung) tidak sesuai untuk remaja 14 tahun (negosiasi otonomi, diskusi etika, monitoring kolaboratif). Pendekatan *\*developmentally staged digital parenting\** menekankan bahwa literasi bukan tujuan statis, melainkan proses adaptif yang memerlukan refleksi berkelanjutan, umpan balik dari anak, dan pembaruan pengetahuan seiring evolusi teknologi (Livingstone et al., 2021; Denham, 2022).

Kolaborasi dengan institusi pendidikan memperluas dampak literasi digital orang tua. Sekolah yang mengintegrasikan pendidikan kewarganegaraan digital, workshop orang tua, dan sistem pelaporan insiden daring menciptakan ekosistem pendukung yang memperkuat konsistensi antara rumah dan sekolah. Ketika orang tua dan guru berbagi kerangka bahasa, nilai, dan strategi, anak menerima pesan yang koheren tentang tanggung jawab digital, empati daring, dan kesejahteraan emosional, mengurangi kebingungan dan meningkatkan internalisasi nilai (CASEL, 2023; UNESCO, 2023).

### **Faktor Moderasi: Usia, Konteks Sosioekonomi, Budaya, dan Desain Platform**

Hubungan antara pola asuh digital dan perkembangan sosio-emosional tidak terjadi dalam vakum, melainkan dimoderasi oleh serangkaian variabel kontekstual. Pertama, usia anak menentukan kapasitas kognitif, regulasi emosi, dan kebutuhan otonomi. Anak usia dini membutuhkan batas yang jelas, pendampingan langsung, dan konten yang selaras dengan perkembangan sensorimotor dan bahasa. Remaja membutuhkan ruang negosiasi, dialog tentang identitas, dan dukungan dalam navigasi tekanan sosial daring. Pola asuh yang tidak sensitif terhadap tahap perkembangan cenderung menghasilkan ketegangan, resistensi, atau ketergantungan (Uhs et al., 2024; Odgers & Jensen, 2023).

Kedua, konteks sosioekonomi memengaruhi akses ke sumber daya, waktu berkualitas, dan kualitas infrastruktur digital. Keluarga dengan tekanan finansial atau jadwal kerja padat sering kali mengandalkan teknologi sebagai pengasuh substitusi, mengurangi kesempatan untuk mediasi aktif. Di sisi lain, keluarga dengan sumber daya memadai namun tanpa literasi pengasuhan digital dapat jatuh ke dalam over-scheduling digital atau kontrol mikro yang tidak perlu. Intervensi kebijakan harus sensitif terhadap realitas ini, menawarkan panduan yang terjangkau, fleksibel, dan dapat diakses melalui berbagai saluran (UNESCO, 2023; European Commission, 2022).

Ketiga, budaya memoderasi interpretasi nilai digital dan harapan pengasuhan. Dalam konteks kolektivistis, pengasuhan sering kali menekankan harmoni dan perlindungan, yang dapat dialihkan menjadi kolaborasi digital jika dibingkai secara positif. Dalam konteks individualis, penekanan pada otonomi dapat mendukung eksplorasi kreatif, tetapi berisiko mengabaikan kebutuhan akan bimbingan emosional. Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa pola asuh digital yang paling efektif adalah yang mengintegrasikan nilai lokal dengan prinsip universal perkembangan anak dan etika digital (Livingstone et al., 2021; Twenge & Campbell, 2023).

Keempat, desain platform secara signifikan memoderasi dampak pengasuhan. Algoritma yang memprioritaskan keterlibatan emosional ekstrem, notifikasi yang mengganggu, atau mekanisme validasi instan mempersulit upaya regulasi diri anak, bahkan dengan mediasi orang tua yang baik. Kebijakan yang mendorong *\*ethical by design\**—seperti mode anak yang benar-benar terkurasi, transparansi algoritma, dan alat kesejahteraan digital bawaan—dapat mengurangi beban pengasuhan dan memperkuat efektivitas pola asuh digital (European Commission, 2022; Odgers & Jensen, 2023).

### **Implikasi dan Rekomendasi**

Temuan analisis ini mengimplikasikan kebutuhan akan transformasi sistemik dalam pendekatan pengasuhan, pendidikan, dan kebijakan terkait teknologi digital. Pertama, pada tingkat keluarga, disarankan adopsi kerangka *\*digital well-being parenting\** yang menekankan keseimbangan, dialog, dan pemodelan. Keluarga perlu mengembangkan “kontrak digital keluarga” yang dinamis, ditinjau secara berkala sesuai tahap perkembangan anak, dan mencakup aspek waktu, konten, privasi, etika, serta waktu bebas perangkat (*\*device-free zones/times\**). Pendekatan ini menggeser fokus dari kontrol ke kompetensi, dari larangan ke literasi.

Kedua, pada tingkat pendidikan, integrasi literasi digital orang tua ke dalam program sekolah menjadi imperatif. Workshop yang mengombinasikan pengetahuan perkembangan anak,

komunikasi non-defensif, pemahaman arsitektur platform, dan strategi mediasi berbasis usia dapat meningkatkan kepercayaan diri dan efektivitas orang tua. Kolaborasi guru-orang tua dalam dokumentasi dan refleksi pola penggunaan digital anak akan menciptakan konsistensi pesan dan memperkuat jaringan dukungan emosional.

Ketiga, pada tingkat kebijakan, pemerintah perlu merumuskan pedoman nasional pola asuh digital yang berbasis bukti, inklusif, dan adaptif terhadap konteks lokal. Regulasi platform digital harus memasukkan kewajiban *\*safety by design\**, transparansi algoritma, dan alat kesejahteraan digital yang mudah diakses. Program bantuan sosial dan pendidikan dapat mengintegrasikan modul literasi digital pengasuhan untuk mengurangi kesenjangan akses dan pengetahuan. Kemitraan publik-swasta dengan perusahaan teknologi, lembaga riset, dan organisasi masyarakat sipil diperlukan untuk mengembangkan sumber daya yang terbuka, terverifikasi, dan berkelanjutan.

Keempat, penelitian lanjutan perlu mengadopsi desain longitudinal, multisumber, dan lintas budaya untuk memahami dinamika jangka panjang pola asuh digital. Studi eksperimental yang menguji efektivitas intervensi spesifik, penelitian neurosains tentang dampak mediasi aktif terhadap sirkuit regulasi emosi, serta eksplorasi model hibrida yang menggabungkan dukungan teknologi dengan kehadiran manusia akan memperkaya landasan ilmiah pengasuhan digital. Selain itu, melibatkan suara anak dalam penelitian dan kebijakan akan memastikan bahwa pendekatan yang dikembangkan tetap berpusat pada hak, kebutuhan, dan perspektif generasi yang paling terdampak.

## **Kesimpulan**

Pola asuh digital bukan tantangan teknis yang dapat diselesaikan dengan aplikasi pemblokir atau pembatasan waktu layar semata, melainkan dimensi fundamental dari pengasuhan kontemporer yang menuntut literasi, refleksi, dan adaptasi berkelanjutan. Di era literasi digital, perkembangan sosio-emosional anak tidak lagi dapat dipisahkan dari ekosistem daring yang membentuk cara mereka mengenal emosi, membangun hubungan, dan menavigasi identitas. Pola asuh yang responsif, berbasis dialog, dan selaras dengan tahap perkembangan terbukti menjadi faktor protektif yang memperkuat regulasi emosi, empati, kompetensi sosial, dan ketahanan psikologis. Sebaliknya, pendekatan restriktif kaku, permisif tanpa batas, atau disertai *\*technoference\** orang tua berisiko meningkatkan disregulasi emosional, isolasi sosial, dan ketergantungan digital.

Kunci keberhasilan terletak pada literasi digital orang tua yang melampaui kompetensi teknis menuju pemahaman kritis tentang arsitektur emosional platform, prinsip kesejahteraan digital, dan dinamika perkembangan anak. Kolaborasi antara keluarga, sekolah, kebijakan publik, dan industri teknologi diperlukan untuk menciptakan ekosistem yang mendukung pengasuhan digital yang etis, efektif, dan berpusat pada anak. Dengan menggeser paradigma dari ketakutan terhadap teknologi menuju pemberdayaan melalui literasi, masyarakat dapat memastikan bahwa era digital tidak hanya menghadirkan konektivitas teknis, tetapi juga kedalaman emosional, kekuatan relasional, dan kesejahteraan holistik bagi generasi masa depan. Pengasuhan digital yang

bijaksana bukanlah tentang mengontrol anak dari dunia digital, melainkan tentang membekali mereka dengan kompas emosional dan etis untuk mengarungi dunia tersebut dengan kepercayaan diri, empati, dan otonomi yang bertanggung jawab.

### **Daftar Pustaka**

- Belsky, J., & Pluess, M. (2021). \*Beyond diathesis-stress: Differential susceptibility to environmental influences\*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-100145>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2023). \*CASEL guide to schoolwide SEL: Framework and implementation strategies\*. CASEL Publishing. <https://casel.org/guide>
- Council of Europe. (2022). \*Reference framework of competences for democratic culture: Volume 3 – Guidelines\*. Council of Europe Publishing. <https://www.coe.int/en/web/education/competences-for-democratic-culture>
- Denham, S. A. (2022). \*Social-emotional development in early childhood: Foundations, assessment, and intervention\*. Guilford Press.
- European Commission. (2022). \*Digital education action plan 2021–2027: Resetting education and training for the digital age\*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/75391>
- Immordino-Yang, M. H., Darling-Hammond, L., & Friedlaender, D. (2023). \*Restoring opportunity: The neuroscience of learning and social-emotional development\*. Harvard Education Press.
- Livingstone, S., Stoilova, M., & Mascheroni, G. (2021). \*Digital parenting: The challenges and opportunities for families in the 21st century\*. *Journal of Children and Media*, 15(4), 411–428. <https://doi.org/10.1080/17482798.2021.1925432>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2023). \*Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems\*. *Child Development*, 94(2), 456–471. <https://doi.org/10.1111/cdev.13892>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2023). \*Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions\*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(5), 678–695. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13721>
- Padilla-Walker, L. M., & Coyne, S. M. (2021). \*Family technology use and child well-being: The role of active mediation and parental modeling\*. *Developmental Psychology*, 57(8), 1234–1248. <https://doi.org/10.1037/dev0001215>

- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2022). \*Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown\*. *Pediatrics*, 150(3), e2022058112. <https://doi.org/10.1542/peds.2022-058112>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2023). \*Media use and adolescent mental health: A meta-analytic review of longitudinal studies\*. *Clinical Psychology Review*, 102, 102289. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102289>
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2024). \*Benefits and costs of social media in adolescence: A developmental perspective\*. *Current Directions in Psychological Science*, 33(1), 45–52. <https://doi.org/10.1177/09637214231214567>
- UNESCO. (2023). \*Global standards for digital literacy and citizenship education\*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000387654>