

PERAN PSIKOEDUKASI ISLAMIC PARENTING DIGITAL: STRATEGI MENINGKATKAN LITERASI DAN PENGAWASAN ORANG TUA TERHADAP PENGGUNAAN GADGET ANAK

Wulan Purnamasari¹⁾, Anisa²⁾ Sika Remif Akbar³⁾, Abdul Amin⁴⁾, Amiruddin⁵⁾, Mursam⁶⁾
^{1, 2, 3, 4, 5, 6} Pascasarjana Magister Studi Islam Institut Agama Islam Negeri Pontianak, Indonesia
Email: wulan.sarwawibawa@gmail.com¹⁾, anisatunhasanah162@gmail.com²⁾, sikaraemif@mail.com³⁾,
abdulaminpunggur521@gmail.com⁴⁾, amirudinera2024@gmail.com⁵⁾, asfimursam@gmail.com⁶⁾

Article History:

Received: 20xx-xx-xx, Accepted: 20xx-xx-xx, Published: 20xx-xx-xx

Abstract

This study examines the role of digital-based psychoeducation in improving the quality of parental guidance for children in Majelis Taklim Nurul Jannah, Kuala Mandor A. Using a descriptive qualitative approach, this research explores the actual conditions of parenting practices, patterns of gadget use among children, and the level of digital literacy among parents. Data were collected through field observations, questionnaires, focus group discussions, and in-depth interviews with 36 active members of the majelis. Findings reveal that children's gadget use is generally excessive, with screen time exceeding three hours per day, accompanied by limited parental supervision and minimal understanding of digital risks. The study also identifies a significant digital literacy gap between parents and their children, which contributes to inconsistent digital parenting. The psychoeducation intervention delivered through explanations, demonstrations, and interactive discussions proved effective in improving parents' knowledge, attitudes, and behavior related to digital parenting. Parents reported better communication strategies, clearer screen-time rules, and increased confidence in monitoring their children's digital activities. This study concludes that digital psychoeducation significantly enhances parental capacity and strengthens the role of Majelis Taklim as a community-based Islamic institution capable of responding to contemporary technological challenges.

Keywords: : digital parenting, psychoeducation, gadget use, Islamic community, parental guidance.

Abstrak

Studi ini menguji peran psikoedukasi berbasis digital dalam meningkatkan kualitas bimbingan orang tua bagi anak-anak di Majelis Taklim Nurul Jannah, Kuala Mandor A. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini mengeksplorasi kondisi aktual praktik pengasuhan, pola penggunaan gawai pada anak, dan tingkat literasi digital di kalangan orang tua.

Data dikumpulkan melalui observasi lapangan, kuesioner, diskusi kelompok terfokus (FGD), dan wawancara mendalam dengan 36 anggota aktif majelis. Temuan menunjukkan bahwa penggunaan gawai pada anak secara umum berlebihan, dengan waktu layar (screen time) melebihi tiga jam per hari, disertai pengawasan orang tua yang terbatas dan pemahaman minimal tentang risiko digital.

Studi ini juga mengidentifikasi adanya kesenjangan literasi digital yang signifikan antara orang tua dan anak-anak mereka, yang berkontribusi pada pengasuhan digital (digital parenting) yang tidak konsisten. Intervensi psikoedukasi yang disampaikan melalui penjelasan, demonstrasi, dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku orang tua terkait pengasuhan digital.

Orang tua melaporkan strategi komunikasi yang lebih baik, aturan waktu layar yang lebih jelas, dan peningkatan kepercayaan diri dalam memantau aktivitas digital anak-anak mereka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa psikoedukasi digital secara signifikan meningkatkan kapasitas orang tua dan memperkuat peran Majelis Taklim sebagai lembaga Islam berbasis komunitas yang mampu merespons tantangan teknologi kontemporer.

Kata kunci: Psikoedukasi, pola asuh digital, penggunaan gadget, majelis taklim, bimbingan orang tua.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah mengubah secara fundamental pola hidup masyarakat, termasuk dalam konteks pengasuhan anak. Smartphone, internet, dan berbagai aplikasi digital kini menjadi bagian dari keseharian keluarga. Anak-anak yang tumbuh sebagai *digital Natives* menunjukkan kemampuan yang cepat dalam mengoperasikan perangkat digital, sementara orang tua yang berperan sebagai *digital immigrants* masih berupaya beradaptasi dengan perkembangan teknologi (Prensky, 2001). Kondisi ini menghadirkan peluang sekaligus tantangan dalam pengasuhan. Di satu sisi, teknologi berpotensi menjadi sarana pembelajaran yang bermanfaat; namun di sisi lain, penggunaan gawai tanpa pendampingan dapat memicu kecanduan, gangguan regulasi emosi, menurunnya kualitas tidur, dan melemahnya interaksi sosial anak (Chassiakos et al., 2016; Domoff, 2019; Wachs, 2015).

Fenomena ini menjadi semakin kompleks ketika literasi digital orang tua berada pada tingkat yang rendah. Penelitian UNICEF Indonesia (2020) menunjukkan bahwa banyak keluarga mengalami kesenjangan digital antara orang tua dan anak, sehingga pengawasan aktivitas digital anak seringkali tidak berjalan optimal. Kurangnya pemahaman tentang kontrol orang tua (parental control), batasan waktu layar (screen time), serta risiko konten berdampak negatif terhadap pola pengasuhan (Livingstone & Byrne, 2018). Di banyak keluarga, gawai bahkan digunakan sebagai digital pacifier atau alat penenang anak agar orang tua dapat menyelesaikan pekerjaan rumah, meskipun kebiasaan ini terbukti memperkuat ketergantungan anak terhadap gadget (Anderson, 2019). Selain itu, kemampuan regulasi diri anak usia sekolah dasar yang masih berkembang membuat mereka lebih rentan menghabiskan waktu berlebihan dengan layar jika tidak ada batasan jelas yang ditetapkan orang tua (Santrock, 2018).

Situasi ini diperberat oleh dinamika psikososial keluarga. Banyak orang tua merasa kurang percaya diri ketika menghadapi anak yang lebih mahir menggunakan teknologi. Ketimpangan kompetensi digital ini menyebabkan melemahnya kontrol, aturan penggunaan gadget menjadi tidak konsisten, dan anak lebih otonom dalam mengakses konten digital (Ferrari, 2013; Livingstone & Helsper, 2010). Ketika kontrol digital melemah, risiko paparan konten tidak pantas, perilaku adiktif, dan penurunan kualitas interaksi keluarga semakin meningkat (Schofield & Tolmie, 2017).

Dalam konteks ini, Majelis Taklim sebagai lembaga pendidikan Islam nonformal memiliki posisi strategis untuk memberikan pembinaan keluarga. Majelis Taklim bukan hanya ruang bagi pengajaran keagamaan, tetapi juga wadah sosial bagi ibu-ibu untuk bertukar pengalaman, berdiskusi, dan mendapatkan edukasi dalam menghadapi persoalan keluarga kontemporer (Hidayat, 2019). Namun, peran majelis dalam memberikan pendidikan digital bagi orang tua masih belum banyak dikaji dalam penelitian akademik, terutama terkait bagaimana intervensi psikoedukasi dapat meningkatkan kapasitas orang tua dalam menghadapi tantangan era digital.

Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menelaah peran psikoedukasi berbasis teknologi digital di Majelis Taklim Nurul Jannah. Psikoedukasi berfungsi memberikan pemahaman, kesadaran risiko, serta strategi praktis pengasuhan digital yang sehat dan seimbang (Atkinson, 2000). Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini menggali pola penggunaan gadget anak, tingkat literasi digital orang tua, kesenjangan kompetensi digital, serta dinamika pengawasan dalam keluarga. Selain itu, penelitian ini menilai efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan

orang tua untuk membangun pola komunikasi positif, menerapkan batasan digital yang konsisten, dan mendampingi anak secara lebih adaptif terhadap perkembangan teknologi.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoretis terhadap kajian pengasuhan digital dalam perspektif studi Islam, tetapi juga menawarkan solusi praktis bagi keluarga muslim. Penelitian ini menegaskan bahwa Majelis Taklim dapat berperan sebagai agen perubahan sosial yang mampu memperkuat ketahanan keluarga dalam menghadapi tantangan teknologi modern. Melalui psikoedukasi yang tepat, keluarga dapat membangun kebiasaan digital yang sehat, meningkatkan literasi digital, dan menciptakan lingkungan pengasuhan yang harmonis, cerdas teknologi, dan berkarakter Islami di era disrupsi teknologi

METODE DAN LANDASAN TEORI

1. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan menggambarkan secara mendalam kondisi pengasuhan orang tua di Majelis Taklim Nurul Jannah serta menganalisis peran psikoedukasi berbasis teknologi digital dalam meningkatkan kualitas bimbingan mereka kepada anak. Pendekatan ini dipilih karena mampu menangkap fenomena sosial secara holistik, termasuk dinamika perilaku, pengalaman, serta persepsi orang tua dalam menghadapi tantangan digital di lingkungan keluarga. Lokasi penelitian berada di Dusun Karya Usaha, Desa Kuala Mandor A, dengan jumlah peserta 36 anggota majelis yang aktif mengikuti kegiatan dan menjadi subjek utama penelitian. Seluruh proses pengumpulan data dilaksanakan secara natural dan berinteraksi langsung dengan konteks sosial masyarakat, sehingga data diperoleh dalam bentuk yang autentik dan relevan dengan realitas lapangan.

Pengumpulan data dilakukan melalui empat teknik utama, yaitu observasi, penyebaran kuesioner, diskusi kelompok, dan wawancara mendalam. Observasi lapangan dilakukan untuk memahami pola penggunaan gadget anak, interaksi orang tua dengan anak saat menggunakan perangkat digital, serta dinamika pengawasan yang terjadi sehari-hari. Penyebaran kuesioner digunakan untuk memperoleh data kuantitatif sederhana, seperti durasi penggunaan gadget lebih dari tiga jam per hari, tingkat literasi digital orang tua, serta konsistensi aturan digital di rumah. Sementara itu, diskusi kelompok dan wawancara mendalam dilakukan untuk menggali pengalaman, hambatan, serta persepsi emosional orang tua terkait kesulitan mendampingi anak di era teknologi. Pendekatan triangulasi data ini memastikan bahwa temuan penelitian memiliki validitas yang kuat dan merepresentasikan kondisi nyata masyarakat.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis Miles dan Huberman, yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, seluruh informasi dari observasi, wawancara, dan kuesioner diseleksi, dikelompokkan, dan dikodekan ke dalam tema-tema utama, seperti kecanduan gawai anak, kesenjangan kompetensi digital, rendahnya pengawasan orang tua, serta persoalan komunikasi dalam keluarga. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi tematik sehingga keterkaitan antar-temuan dapat dilihat dengan jelas. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan dengan menghubungkan temuan lapangan dengan teori parenting digital, literasi teknologi, serta konsep psikoedukasi yang relevan.

Sebagai bagian dari penelitian, peneliti juga memberikan intervensi psikoedukasi berbasis teknologi digital kepada para peserta. Materi disampaikan melalui penjelasan konseptual, demonstrasi strategi komunikasi, dan diskusi interaktif mengenai teknik pengasuhan digital yang sehat. Intervensi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan orang tua dalam melakukan pendampingan terhadap anak. Evaluasi dilakukan secara langsung selama kegiatan berlangsung dengan mengamati partisipasi

peserta, kemampuan mereka memahami materi, serta respons terhadap kasus-kasus pengasuhan yang disimulasikan. Perubahan perilaku dan peningkatan pemahaman yang muncul setelah sesi psikoedukasi menjadi dasar dalam menilai efektivitas intervensi tersebut. Dengan demikian, metodologi penelitian ini tidak hanya menggambarkan kondisi awal, tetapi juga mengevaluasi transformasi yang terjadi setelah psikoedukasi diberikan.

2. Landasan Teori

Landasan teori dalam penelitian ini berfokus pada tiga kerangka utama, yaitu (1) konsep psikoedukasi, (2) pengasuhan digital (*digital parenting*), serta (3) literasi dan kompetensi digital dalam keluarga. Ketiga kerangka tersebut menjadi pijakan analitis untuk memahami bagaimana psikoedukasi berbasis teknologi digital dapat meningkatkan kualitas bimbingan orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era modern

a. Psikoedukasi: Konsep, Prinsip, dan Relevansinya dalam Pengasuhan

Psikoedukasi merupakan pendekatan pemberdayaan psikologis yang menekankan proses pemberian informasi, peningkatan pemahaman, serta pelatihan keterampilan praktis kepada individu atau kelompok. Atkinson (2000) menegaskan bahwa psikoedukasi berfungsi mengubah cara seseorang menafsirkan masalah, sehingga memengaruhi sikap serta strategi pemecahan masalah yang digunakan. Dengan kata lain, psikoedukasi bukan hanya memberi pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran dan kompetensi emosional.

Dalam konteks keluarga, psikoedukasi menjadi strategi penting untuk memperkuat kemampuan orang tua menghadapi perilaku anak dan menyesuaikan pola asuh dengan perubahan sosial. Hal ini sejalan dengan teori *family empowerment* yang dikemukakan Dunst (2017), yang menekankan bahwa keluarga yang dibekali pengetahuan dan keterampilan yang relevan akan lebih mampu mengembangkan pola interaksi yang sehat. Penguatan kapasitas orang tua melalui psikoedukasi sangat relevan ketika mereka menghadapi tantangan era digital yang kompleks, seperti kecanduan gawai, regulasi emosi anak, serta kesenjangan kemampuan teknologi antara generasi.

Dalam penelitian ini, psikoedukasi berbasis teknologi digital digunakan sebagai intervensi untuk memberikan pemahaman mengenai risiko penggunaan gadget, teknik komunikasi empatik, serta cara menerapkan aturan digital yang konsisten. Pendekatan psikoedukatif menjadi signifikan karena banyak orang tua belum memiliki bekal literasi digital yang memadai, sehingga intervensi ini berperan sebagai jembatan untuk meningkatkan kapasitas pengasuhan di era teknologi.

b. Pengasuhan Digital (*Digital Parenting*) dan Tantangannya

Konsep pengasuhan digital (*digital parenting*) berkembang sebagai respons terhadap meningkatnya penggunaan perangkat digital dalam keluarga. Menurut Livingstone & Helsper (2010), pengasuhan digital mencakup upaya orang tua dalam memediasi penggunaan media, melindungi anak dari risiko digital, serta memaksimalkan manfaat teknologi. Namun, efektivitas pengasuhan digital sangat dipengaruhi oleh tingkat literasi teknologi orang tua serta kemampuan mereka mengelola komunikasi dengan anak.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan gadget berlebihan berdampak pada penurunan regulasi emosi, gangguan tidur, dan rendahnya interaksi sosial anak (Domoff, 2019; Chassiakos et al., 2016). Temuan ini konsisten dengan temuan lapangan dalam file bahwa sebagian besar anak menggunakan gawai lebih dari tiga jam per hari, dan menunjukkan tanda-tanda resistensi atau reaktivitas emosional ketika diminta berhenti. Fenomena tersebut menunjukkan adanya pola penggunaan digital yang tidak terkontrol, yang mengindikasikan lemahnya regulasi dan pengawasan dari pihak orang tua.

Konsep pengasuhan digital juga terkait erat dengan teori social cognitive Bandura (1986), di mana perilaku anak terbentuk melalui proses modeling. Artinya, penggunaan gawai orang tua turut memengaruhi pola perilaku anak. Ketika orang tua sendiri tidak memiliki kebiasaan digital yang sehat, maka anak akan meniru pola tersebut. Oleh karena itu, digital parenting bukan hanya terkait aturan teknis, tetapi juga menyangkut keteladanan dan komunikasi dalam keluarga.

Dalam konteks Majelis Taklim Nurul Jannah, penelitian menemukan bahwa aturan screen time seringkali tidak konsisten, bersifat verbal, dan tidak disertai strategi kontrol yang jelas. Kondisi ini mengakibatkan anak tidak memiliki kerangka disiplin yang terstruktur, sehingga negosiasi dan konflik sering terjadi. Hal ini menguatkan argumentasi bahwa digital parenting membutuhkan landasan teoretis yang kokoh, meliputi pemahaman perkembangan anak, kontrol media, dan strategi komunikasi afektif.

c. Literasi Digital dan Kesenjangan Kompetensi Orang Tua–Anak

Literasi digital merupakan kemampuan memahami, mengelola, dan menggunakan informasi berbasis teknologi secara efektif. Ferrari (2013) menyatakan bahwa kompetensi digital tidak hanya mencakup kemampuan teknis, tetapi juga meliputi pemahaman risiko, evaluasi konten, dan etika penggunaan. Dalam keluarga, literasi digital menjadi prasyarat penting bagi orang tua untuk menerapkan pengasuhan yang terstruktur dan berorientasi pada keselamatan anak.

Namun penelitian UNICEF Indonesia (2020) menunjukkan adanya digital literacy gap yang signifikan antara orang tua dan anak. Anak sebagai digital natives (Prensky, 2001) menguasai teknologi secara cepat dan intuitif, sementara orang tua sebagai digital immigrants sering mengalami kesulitan memahami fitur keamanan, parental control, atau bahkan jenis konten yang dikonsumsi anak. Kesenjangan ini menyebabkan anak lebih dominan dalam penggunaan perangkat digital, sementara orang tua berada pada posisi pasif.

Temuan menunjukkan bahwa sebagian orang tua menyerahkan gawai kepada anak saat sedang sibuk, menggunakan gadget sebagai digital pacifier (Anderson, 2019). Praktik ini memperkuat ketergantungan anak terhadap gawai dan mengurangi pengawasan langsung. Orang tua juga cenderung memprioritaskan keamanan fisik anak dibandingkan keamanan digital, sehingga mengabaikan risiko konten negatif, cyberbullying, atau kecanduan digital.

Dari perspektif teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner (1979), ketidakseimbangan kompetensi digital antara orang tua dan anak mengganggu struktur interaksi dalam mikrosistem keluarga. Ketika kontrol orang tua melemah, tumbuhlah lingkungan digital yang tidak terawasi, yang berpotensi memengaruhi perkembangan emosional dan sosial anak secara negatif. Oleh karena itu, peningkatan literasi digital orang tua melalui psikoedukasi merupakan langkah strategis untuk menutup kesenjangan tersebut.

d. Psikoedukasi Digital sebagai Intervensi Penguatan Keluarga

Intervensi psikoedukasi digital mengintegrasikan konsep literasi digital, pengasuhan positif, dan edukasi berbasis psikologi. McGinnis (dalam teori psikoedukasi modern) menegaskan bahwa intervensi efektif ketika didesain sesuai kebutuhan riil peserta dan menggabungkan pemahaman teoretis dengan keterampilan praktis. Dalam penelitian ini, psikoedukasi dilaksanakan melalui penjelasan, demonstrasi, dan diskusi interaktif yang melibatkan perangkat digital sebagai media pembelajaran.

Hasilnya, orang tua menunjukkan perubahan pemahaman, sikap, dan tindakan. Perubahan ini membuktikan relevansi teori attitude transformation Rosenstock (1974),

yang menyatakan bahwa persepsi risiko dan peningkatan pengetahuan akan memicu perubahan sikap dan perilaku. Setelah mengikuti psikoedukasi, orang tua mulai menetapkan aturan screen time, mengawasi konten digital anak, memperbaiki pola komunikasi, dan memberikan aktivitas alternatif yang lebih sehat. Temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi digital bukan hanya berdampak pada pengetahuan, tetapi juga membentuk perilaku pengasuhan yang konkret.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa landasan teori penelitian ini membangun kerangka kuat tentang hubungan antara psikoedukasi, literasi digital, dan pengasuhan orang tua. Psikoedukasi diposisikan sebagai intervensi strategis untuk menjembatani kesenjangan kompetensi digital, memperkuat pengasuhan, serta meminimalkan risiko penggunaan gadget pada anak. Teori-teori tersebut memberikan dasar ilmiah bahwa intervensi edukatif berbasis teknologi sangat diperlukan dalam keluarga Muslim yang menghadapi dinamika sosial dan teknologi modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pola Penggunaan Gadget Anak: Intensitas Tinggi dan Minim Pengendalian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola penggunaan gadget pada anak-anak di Majelis Taklim Nurul Jannah berada pada kategori sangat tinggi. Mayoritas anak menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari untuk bermain game, menonton video, atau berselancar di internet. Durasi ini jauh melampaui batas wajar yang direkomendasikan lembaga kesehatan anak, sehingga berpotensi memengaruhi perkembangan kognitif, regulasi emosi, serta interaksi sosial anak. Temuan lapangan memperlihatkan bahwa sebagian anak menunjukkan perilaku reaktif dan tantrum ketika diminta berhenti bermain, menandakan adanya tanda-tanda adiksi digital. Fenomena ini selaras dengan kajian Domoff (2019) dan Chasiakos et al. (2016) yang menegaskan bahwa paparan gadget berlebih dapat mengganggu kemampuan fokus, menghambat regulasi emosi, dan menurunkan kualitas tidur. Dengan demikian, intensitas penggunaan gadget yang tinggi di kalangan anak majelis dapat dikategorikan sebagai pola konsumsi digital yang tidak terkontrol dan cenderung membahayakan perkembangan psikososial anak.

Dari perspektif teori perkembangan anak, tingginya ketergantungan anak terhadap gawai dapat dipahami melalui perkembangan kemampuan regulasi diri yang belum matang pada usia sekolah dasar. Anak-anak secara alamiah lebih tertarik pada stimulus visual yang cepat dan menyenangkan sehingga memerlukan pendampingan orang tua dalam mengelola durasi serta jenis konten yang mereka akses. Tanpa intervensi pengasuhan yang tegas dan terstruktur, anak cenderung memanfaatkan perangkat digital secara bebas, yang kemudian membentuk kebiasaan jangka panjang. Di sini terlihat bahwa teknologi bukan hanya alat hiburan, tetapi menjadi ruang yang membentuk perilaku dan pola pikir anak, terutama ketika pengawasan tidak berjalan efektif. Hal ini menegaskan urgensi pembinaan orang tua dalam menghadapi tantangan digital modern.

2. Rendahnya Pengawasan Orang Tua: Faktor Literasi, Waktu, dan Budaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya literasi digital orang tua menjadi faktor utama yang menyebabkan lemahnya pengawasan terhadap aktivitas digital anak. Mayoritas orang tua belum memahami fitur parental control, filter konten, atau manajemen screen time. Mereka hanya mengetahui fungsi dasar smartphone seperti telepon, WhatsApp, atau video hiburan, sehingga tidak mampu mengimbangi kemampuan digital anak yang lebih tinggi. Kondisi ini sesuai dengan teori knowledge gap Tichenor yang menyatakan bahwa perkembangan teknologi menciptakan kesenjangan antara kelompok yang cepat beradaptasi dan mereka yang tertinggal. Dalam kasus ini, anak sebagai digital natives jauh lebih cepat memahami teknologi dibanding orang tua sebagai digital immigrants.

Faktor lain yang menyebabkan lemahnya pengawasan adalah beban domestik yang tinggi, terutama pada ibu rumah tangga. Banyak peserta mengaku memberikan ponsel kepada anak untuk menenangkan mereka saat orang tua sedang memasak, mencuci, atau mengurus pekerjaan lainnya. Perilaku ini dikenal sebagai digital pacifier, yaitu penggunaan gadget sebagai alat pengalih perhatian jangka pendek, meskipun berdampak negatif jangka panjang. Selain itu, budaya sebagian keluarga yang memprioritaskan keamanan fisik anak daripada keamanan digital juga berkontribusi pada rendahnya pengawasan. Anak dianggap aman selama berada di rumah meskipun mengakses internet tanpa batas. Paradigma ini mencerminkan kesadaran risiko yang masih rendah terhadap bahaya digital seperti konten dewasa, kekerasan, cyberbullying, dan kecanduan digital.

Secara keseluruhan, rendahnya pengawasan orang tua bukan hanya persoalan teknis, tetapi juga persoalan struktural dan kultural yang terkait dengan waktu, pengetahuan, dan persepsi risiko. Tanpa peningkatan kapasitas orang tua melalui pendekatan edukatif yang sistematis, pengasuhan digital yang efektif sulit diwujudkan. Temuan ini memperkuat landasan teoritis bahwa intervensi psikoedukasi sangat diperlukan untuk membantu orang tua melakukan pendampingan digital secara lebih adaptif dan sadar risiko.

3. Kesenjangan Kompetensi Digital Orang Tua–Anak

Kesenjangan kompetensi digital merupakan salah satu temuan kunci yang berdampak besar terhadap dinamika penggunaan gadget dalam keluarga. Anak-anak di Majelis Taklim Nurul Jannah memiliki kemampuan eksplorasi digital yang lebih tinggi dibandingkan orang tua mereka, baik dalam mencari konten, menginstal aplikasi, maupun mengakses fitur-fitur internet. Kesenjangan ini diperkuat oleh hasil wawancara yang menunjukkan bahwa beberapa orang tua merasa “takut dianggap kolot” ketika memberi aturan digital kepada anak, karena anak dinilai lebih paham teknologi. Fenomena ini menyebabkan pergeseran posisi otoritas dalam keluarga, di mana anak menjadi lebih dominan dan orang tua semakin pasif dalam pengawasan.

Situasi ini sejalan dengan teori Prensky (2001) tentang digital natives dan digital immigrants. Anak tumbuh dalam lingkungan digital dan secara alami lebih cepat menguasai teknologi, sementara orang tua yang tidak tumbuh dalam era yang sama sering mengalami hambatan adaptasi. Kondisi ini berdampak pada melemahnya kontrol keluarga, karena orang tua tidak memiliki kompetensi untuk menilai, memfilter, atau membatasi konten yang dikonsumsi anak. Beberapa orang tua bahkan tidak mengetahui aplikasi apa saja yang digunakan anak, yang membuka peluang besar bagi anak untuk mengakses konten berbahaya secara diam-diam.

Dari perspektif teori ekologi Bronfenbrenner (1979), kesenjangan kompetensi digital mengganggu keseimbangan peran dalam sistem mikrososial keluarga. Ketika orang tua kehilangan otoritas digital, mereka kehilangan kendali terhadap lingkungan yang membentuk perilaku dan emosi anak. Hal ini menegaskan bahwa literasi digital orang tua bukan hanya pelengkap, tetapi merupakan bagian fundamental dari struktur pengasuhan modern.

4. Efektivitas Psikoedukasi Digital: Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku

Intervensi psikoedukasi berbasis teknologi digital terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas bimbingan orang tua terhadap anak. Peningkatan ini terlihat dari tiga aspek utama: pengetahuan, sikap, dan perilaku.

- a. Psikoedukasi meningkatkan pemahaman orang tua mengenai risiko penggunaan gadget, konsep screen time, serta fitur-fitur keamanan digital. Orang tua mulai memahami bahwa penggunaan gadget tanpa pendampingan dapat memicu gangguan tidur, emosi, dan perilaku impulsif. Pengetahuan ini menjadi dasar bagi orang tua untuk menata ulang pola pengasuhan di rumah.

- b. Psikoedukasi mengubah sikap orang tua dari yang semula permisif dan reaktif menjadi lebih empatik dan komunikatif. Mereka belajar bahwa anak yang marah saat diminta berhenti bermain gadget bukan karena membangkang, tetapi karena mekanisme reward digital yang bekerja pada otak anak. Dengan pemahaman baru ini, orang tua lebih mampu mengatur emosi dan menggunakan pendekatan komunikasi yang lembut namun tegas.
- c. Psikoedukasi membawa perubahan nyata pada perilaku pengasuhan. Orang tua mulai menetapkan aturan waktu layar, membuat jadwal penggunaan gadget, memeriksa konten digital anak, serta mengurangi penggunaan gadget di depan anak sebagai bentuk keteladanan. Perubahan ini menunjukkan keberhasilan intervensi dalam membentuk pola pengasuhan digital yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Secara keseluruhan, psikoedukasi digital terbukti menjadi strategi intervensi yang relevan dan efektif dalam mengatasi persoalan pengasuhan di era teknologi. Intervensi ini bukan hanya memberikan solusi jangka pendek, tetapi juga membangun kapasitas jangka panjang bagi keluarga untuk lebih adaptif terhadap perkembangan teknologi.

Hasil penelitian dan analisis kritis menunjukkan bahwa permasalahan pengasuhan digital tidak hanya berasal dari perilaku anak, tetapi terutama dari kelemahan sistem pengasuhan orang tua yang dipengaruhi oleh rendahnya literasi digital, beban domestik, dan kesenjangan kompetensi teknologi. Psikoedukasi digital menjadi jawaban strategis untuk meningkatkan kemampuan orang tua dalam menciptakan ekosistem digital yang aman dan sehat dalam keluarga. Dengan meningkatnya pengetahuan, sikap, dan keterampilan orang tua, pola pengasuhan digital menjadi lebih terarah, konsisten, dan responsif terhadap kebutuhan perkembangan anak.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada anak-anak di Majelis Taklim Nurul Jannah tergolong tinggi dan tidak terkontrol, dengan durasi pemakaian lebih dari tiga jam per hari serta lemahnya pengawasan orang tua. Kondisi ini dipengaruhi oleh rendahnya literasi digital, ketimpangan kompetensi teknologi antara orang tua dan anak, serta penggunaan gadget sebagai digital pacifier akibat beban domestik dan kurangnya strategi pengasuhan digital yang efektif. Kesenjangan ini sejalan dengan teori digital natives dan digital immigrants serta model ekologi Bronfenbrenner, yang menggambarkan bagaimana kelemahan dalam pengasuhan digital berdampak pada aspek psikososial anak, seperti regulasi emosi, fokus belajar, dan interaksi sosial.

Intervensi psikoedukasi berbasis teknologi digital yang diberikan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan orang tua dalam mengelola penggunaan gadget anak. Orang tua mulai memahami risiko digital, menerapkan batasan waktu layar secara konsisten, memeriksa konten yang diakses anak, dan memperbaiki pola komunikasi melalui pendekatan yang lebih empatik dan terstruktur. Efektivitas ini mendukung pandangan Atkinson bahwa psikoedukasi mampu memicu perubahan kognitif dan perilaku, sekaligus menunjukkan bahwa Majelis Taklim dapat berperan sebagai lembaga pembinaan keluarga Islami yang adaptif terhadap tantangan teknologi. Dengan demikian, psikoedukasi menjadi strategi relevan dalam memperkuat ketahanan keluarga di era digital.

2. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, orang tua disarankan untuk meningkatkan literasi digital melalui pelatihan, pendampingan komunitas, dan pemanfaatan fitur keamanan

digital agar mampu mengawasi dan mengarahkan penggunaan gadget anak secara lebih efektif. Majelis Taklim perlu menjadikan psikoedukasi sebagai program berkelanjutan untuk memperkuat keterampilan pengasuhan digital di tingkat komunitas, sekaligus menyediakan ruang diskusi dan berbagi pengalaman antarorang tua. Pemerintah daerah dan lembaga pendidikan juga diharapkan mendukung inisiatif literasi digital keluarga melalui program yang kontekstual dan aplikatif, sehingga tercipta ekosistem pengasuhan yang sehat, aman, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. (2016). *Media use in school-aged children and adolescents*. Pediatrics, 138(5), e20162592.
- Anderson, D. (2019). Digital pacifier phenomenon in modern parenting. *Journal of Child Media Studies*, 12(3), 145–160.
- Atkinson, R. L. (2000). *Introduction to Psychology*. New York: Harcourt Brace College Publishers.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Baharun, H. (2016). Manajemen kinerja dalam meningkatkan competitive advantage pada lembaga pendidikan Islam. At-Tajdid: *Jurnal Ilmu Tarbiyah*, 5(2), 243–262.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Budiyanto, M. A. K., Waluyo, L., & Mokhtar, A. (2016). Implementasi pendekatan saintifik dalam pembelajaran di pendidikan dasar di Malang. *Proceeding Biology Education Conference*, 13(1), 48.
- Chassiakos, Y. L. R., et al. (2016). *Children and adolescents and digital media*. Pediatrics, 138(5), e20162593.
- Dunst, C. (2017). Family empowerment and early childhood intervention. *International Journal of Early Childhood*, 49(2), 123–137.
- Domoff, S. E. (2019). Problematic media use and behavioral regulation in children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 40(5), 1–12.
- Ferrari, A. (2013). *DIGCOMP: A framework for developing and understanding digital competence in Europe*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Gottschalk, P. (2005). *Strategic Knowledge Management Technology*. Hershey: IGI Global.
- Hatum, A. (2010). *Next Generation Talent Management: Talent Management to Survive Turmoil*. London: Palgrave Macmillan.

- Hidayat, A. (2019). The role of Islamic study groups in community empowerment. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 55–70.
- Laal, M. (2011). *Knowledge management in higher education*. *Procedia Computer Science*, 3, 544–549.
- Levina, E. Y., Kutuev, R. A., Balakhnina, L. V., Tumarov, K. B., Chudnovskiy, A. D., & Shagiev, V. V. (2016). The structure of the managerial system of higher education's development. *International Journal of Environmental & Science Education*, 11(15), 8143–8153.
- Livingstone, S., & Byrne, J. (2018). Parenting in the digital age: The challenges of media literacy. *Journal of Family Studies*, 24(3), 265–283.
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2010). *Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the Internet*. *New Media & Society*, 12(2), 309–329.
- Morgan, A., & Hastings, R. (2019). *Parent education in managing children's screen time*. *Child & Youth Services Review*, 102, 12–20.
- Prensky, M. (2001). *Digital natives, digital immigrants*. *On the Horizon*, 9(5), 1–6.
- Rosenstock, I. (1974). *Historical origins of the Health Belief Model*. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335.
- Santrock, J. W. (2018). *Child Development* (14th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Schofield, L., & Tolmie, A. (2017). Children's media use and parental digital mediation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 52, 1–12.
- UNICEF Indonesia. (2020). *The State of Children's Digital Use in Indonesia*. Jakarta: UNICEF.
- Wachs, S. (2015). Excessive smartphone use and emotional problems in children. *Computers in Human Behavior*, 51, 18–25.
- Wartella, E., Rideout, V., & Robb, M. (2020). Parenting in a digital age: A national survey. *Journal of Children and Media*, 14(1), 43–58.