Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN: 3024-8140
Volume 4, Issue May, 2026 pp. 1224-1229 http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

Mindful parenting di era digital: dampaknya terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini

Shella Aviska
Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
e-mail: aviskashella24@gmail.com

Kata Kunci:
Pengasuhan. Teknologi, Anak Usia Dini, Sosial-emsional, keluarga.

Keywords:
Parenting, Technology, Children, Social-emosional, Family

A B S T R A K
Perkembangan teknologi digital membawa perubahan signifikan dalam pola pengasuhan anak usia dini. Tingginya paparan gawai berpotensi mengurangi kualitas interaksi tatap muka dan memengaruhi perkembangan sosial-emosional anak, khususnya dalam aspek regulasi emosi, empati, dan keterampilan sosial. Permasalahan ini menuntut pendekatan pengasuhan yang tidak hanya berfokus pada pembatasan penggunaan teknologi, tetapi juga pada penguatan kualitas hubungan emosional antara orang tua dan anak. Artikel ini merupakan kajian konseptual yang menganalisis relevansi mindful parenting sebagai pendekatan pengasuhan di era digital. Melalui telaah literatur terkait perkembangan sosial-emosional, parental mediation, dan mindful parenting, artikel ini menawarkan integrasi antara kesadaran penuh orang tua dalam berinteraksi dengan strategi pendampingan penggunaan media digital. Pendekatan tersebut diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kebutuhan perkembangan emosional anak. Dengan demikian, mindful parenting dipandang sebagai fondasi pengasuhan adaptif yang mendukung tumbuh kembang sosial-emosional anak usia dini di tengah dinamika digitalisasi.

A B S T R A C T
The rapid development of digital technology has significantly transformed parenting practices in early childhood. High exposure to digital devices may reduce face-to-face interaction and influence children's social-emotional development, particularly in emotional regulation, empathy, and social skills. This issue requires a parenting approach that not only focuses on limiting technology use but also strengthens emotional bonding between parents and children. This article presents a conceptual review analyzing the relevance of mindful parenting in the digital era. Drawing on literature related to social-emotional development, parental mediation, and mindful parenting, the article proposes an integrated approach that combines parental awareness in daily interactions with guided digital media use. Such an approach is expected to balance the benefits of technology with children's developmental needs. Therefore, mindful parenting is positioned as an adaptive foundation for supporting early childhood social-emotional development amid digital transformation.

Pendahuluan

Anak usia dini berada pada fase perkembangan yang sangat cepat dan menentukan bagi kehidupan selanjutnya. Pada periode ini, anak mengalami pertumbuhan pesat dalam aspek fisik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional. Oleh karena itu, masa ini sering disebut sebagai masa emas (golden age) yang membutuhkan stimulasi optimal melalui pengasuhan dan pendidikan yang sesuai. Pendidikan anak usia dini bertujuan untuk memberikan rangsangan agar seluruh potensi perkembangan anak dapat tumbuh secara seimbang (Ummah & Fitri, 2020).Salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan anak usia dini adalah perkembangan sosial-emosional. Aspek ini

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

mencakup kemampuan anak mengenali dan mengekspresikan emosi, mengendalikan diri, membangun hubungan sosial, serta menunjukkan empati terhadap orang lain. Perkembangan sosial dan emosional tidak dapat dipisahkan karena perkembangan emosi selalu terjadi dalam konteks interaksi sosial. Anak yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah beradaptasi dalam lingkungan sosial dan memiliki keterampilan interpersonal yang lebih matang (Nurmalitasari, 2015; Ummah & Fitri, 2020).

Perkembangan emosi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik, reaksi sosial terhadap perilaku emosional, lingkungan keluarga, jumlah anggota keluarga, pola asuh, serta kondisi sosial ekonomi keluarga (Mashar, 2015). Anak belajar tentang emosi melalui pengalaman langsung dalam kehidupan sehari-hari, terutama melalui interaksi dengan orang tua sebagai figur utama. Ikatan emosional yang terbentuk sejak dini akan memengaruhi cara anak memahami dirinya sendiri dan orang lain (Nurmalitasari, 2015).Lingkungan keluarga merupakan lingkungan pendidikan pertama dan utama bagi anak. Keluarga menjadi tempat anak memperoleh nilai, norma, dan pola perilaku yang akan membentuk kepribadiannya. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat besar terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini dan turut memengaruhi perkembangan kepribadian anak secara menyeluruh (Ummah & Fitri, 2020). Dalam perspektif ekologi perkembangan, keluarga termasuk dalam sistem terdekat yang paling langsung memengaruhi perilaku dan perkembangan anak melalui interaksi sehari-hari.

Seiring perkembangan zaman, praktik pengasuhan dihadapkan pada tantangan baru berupa kemajuan teknologi digital. Anak usia dini kini tumbuh dalam lingkungan yang sarat dengan gawai, internet, dan media digital. Teknologi dapat menjadi sarana pembelajaran apabila digunakan secara tepat, namun juga dapat menimbulkan dampak negatif apabila digunakan tanpa pendampingan yang memadai. Penggunaan gawai dan internet yang berlebihan pada anak dapat memengaruhi kemampuan fokus, regulasi emosi, serta perilaku sosial (Kasuba et al., 2020).Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan internet yang tidak terkontrol berpotensi meningkatkan risiko gangguan pengendalian diri dan menurunkan kualitas hubungan sosial anak dengan keluarga maupun teman sebaya (Hidaayah et al., 2023). Anak yang terlalu sering terpapar layar memiliki kesempatan yang lebih sedikit untuk melakukan interaksi tatap muka, padahal interaksi langsung merupakan sarana utama bagi anak untuk belajar membaca ekspresi emosi, bahasa tubuh, serta memahami perasaan orang lain.

Dalam konteks ini, peran orang tua menjadi sangat penting. Orang tua tidak hanya bertugas membatasi penggunaan teknologi, tetapi juga mendampingi, mengawasi, dan membimbing anak dalam menggunakannya. Strategi orang tua dalam mengatur dan membimbing anak menggunakan media dikenal sebagai parental mediation, yaitu upaya orang tua untuk mengontrol, mengawasi, dan memberikan pemahaman mengenai penggunaan media digital secara sehat (Livingstone & Helsper, 2008; Hidaayah et al., 2023). Parental mediation yang baik terbukti mampu menurunkan risiko kecanduan internet pada anak (Hidaayah et al., 2023).Namun, pengawasan teknis saja tidak cukup apabila tidak disertai dengan kualitas hubungan emosional antara orang tua dan anak. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pengasuhan yang tidak hanya

menekankan kontrol perilaku, tetapi juga kesadaran dan empati dalam interaksi. Salah satu pendekatan yang relevan adalah mindful parenting.

Mindful parenting merupakan pendekatan pengasuhan yang menekankan kehadiran penuh orang tua dalam setiap interaksi dengan anak. Orang tua yang menerapkan mindful parenting berusaha menyadari emosi diri sendiri dan anak, mendengarkan dengan penuh perhatian, serta merespons perilaku anak secara reflektif tanpa menghakimi (Duncan et al., 2009). Pendekatan ini memungkinkan terciptanya hubungan yang lebih hangat, responsif, dan mendukung kebutuhan emosional anak.Penelitian menunjukkan bahwa mindful parenting berkaitan dengan penurunan stres pengasuhan serta peningkatan kualitas hubungan orang tua dan anak (Kumalasari & Fourianalistyawati, 2020). Praktik mindful parenting juga dipengaruhi oleh faktor usia orang tua, tingkat pendidikan, kognisi pengasuhan, serta dukungan sosial dari pasangan (Putri, 2023). Orang tua yang memiliki pemahaman pengasuhan yang baik dan memperoleh dukungan sosial cenderung lebih mampu menerapkan pengasuhan yang penuh kesadaran

Sub Pendahuluan

Perkembangan sosial-emosional anak usia dini mencakup kemampuan mengenali perasaan diri, mengelola emosi, serta membangun hubungan sosial yang positif. Anak belajar memahami emosi melalui pengalaman interaksi dengan orang lain, terutama orang tua sebagai figur utama. Ikatan emosional dengan lingkungan sekitar berkembang lebih cepat apabila anak berada dalam lingkungan yang mendukung dan penuh interaksi (nurmalitasari, 2015).Perkembangan emosi anak juga dipengaruhi oleh cara orang tua mendidik dan merespons perilaku anak. Respons yang hangat dan konsisten membantu anak merasa aman dan mampu mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik (mashar, 2015). Sebaliknya, respons yang keras atau tidak konsisten dapat menghambat perkembangan sosial-emosional anak.

Di era digital, anak semakin sering berinteraksi dengan perangkat teknologi dibandingkan dengan manusia di sekitarnya. Hal ini mengurangi kesempatan anak untuk berlatih keterampilan sosial secara langsung. Anak yang terbiasa mendapatkan stimulasi instan dari layar cenderung memiliki toleransi frustrasi yang rendah dan kesulitan menunda keinginan (hidaayah et al., 2023).Dalam kondisi ini, peran orang tua sebagai pendamping menjadi semakin penting. Orang tua perlu menyadari kondisi emosional anak ketika menggunakan teknologi serta menetapkan aturan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Pendekatan mindful parenting membantu orang tua untuk lebih peka terhadap sinyal emosi anak dan merespons secara reflektif, bukan reaktif (duncan et al., 2009).

Praktik mindful parenting mendorong orang tua untuk hadir sepenuhnya saat berinteraksi dengan anak, mendengarkan dengan penuh perhatian, serta menunjukkan empati. Hal ini membantu anak merasa dipahami dan diterima, sehingga lebih mudah mengembangkan kemampuan mengelola emosi dan menjalin hubungan sosial yang sehat (kumalasari & fourianalistyawati, 2020).Selain itu, mindful parenting juga berkaitan dengan peran parental mediation dalam penggunaan teknologi. Orang tua yang sadar akan perilaku anak cenderung lebih konsisten dalam mendampingi anak

menggunakan media digital serta lebih mampu menetapkan batasan yang sehat (kasuba et al., 2020; hidaayah et al., 2023). Dengan demikian, mindful parenting tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan pengasuhan emosional, tetapi juga sebagai strategi pengelolaan penggunaan teknologi dalam keluarga.

Pembahasan

Perkembangan sosial-emosional anak usia dini sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi antara anak dan orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan mindful parenting menekankan kehadiran penuh orang tua, kesadaran terhadap emosi diri dan anak, serta respons yang tidak reaktif sehingga anak merasa aman secara emosional. Keamanan emosional ini menjadi dasar bagi berkembangnya kemampuan regulasi diri dan empati pada anak. (Duncan et al., 2009).Di era digital, paparan teknologi yang tinggi berpotensi mengurangi kualitas interaksi tatap muka yang penting bagi perkembangan sosial anak. Penggunaan gawai yang tidak terkontrol dapat berdampak pada rendahnya toleransi frustrasi dan berkurangnya keterampilan membaca isyarat sosial. Oleh karena itu, pengasuhan di era digital tidak cukup hanya berfokus pada pembatasan teknis, tetapi juga pada penguatan hubungan emosional dalam keluarga. (Mistiani, 2024).Mindful parenting berperan sebagai fondasi emosional dalam menghadapi tantangan digitalisasi tersebut. Orang tua yang sadar dan reflektif cenderung lebih sabar dalam menetapkan aturan serta mampu menjelaskan alasan pembatasan penggunaan teknologi secara empatik. Hubungan yang hangat dan suportif terbukti berkorelasi dengan penurunan stres pengasuhan dan peningkatan kualitas regulasi emosi anak. (Kumalasari & Fourianalistyawati, 2020)

Sub Pembahasan

Integrasi antara mindful parenting dan parental mediation menjadi strategi yang efektif dalam pengelolaan penggunaan teknologi pada anak usia dini. Parental mediation menekankan pentingnya pembatasan, pendampingan aktif, serta komunikasi terbuka dalam penggunaan media digital oleh anak. Strategi ini akan lebih efektif apabila diterapkan dalam suasana hubungan emosional yang hangat dan penuh kesadaran. (Livingstone & Helsper, 2008).Selain itu, mindful parenting mendorong orang tua untuk menjadi teladan dalam penggunaan teknologi sehingga tercipta konsistensi antara aturan dan perilaku. Kualitas interaksi emosional yang baik dalam keluarga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis anak dan orang tua. Ketika pengelolaan teknologi dilakukan secara reflektif dan dialogis, anak tetap memperoleh manfaat digital tanpa kehilangan kesempatan mengembangkan keterampilan sosialnya. (Hidayati et al., 2020).

Keteladanan orang tua dalam penggunaan teknologi menjadi faktor penting dalam keberhasilan penerapan mindful parenting dan parental mediation. Anak usia dini cenderung meniru perilaku orang tua dalam menggunakan gawai, sehingga konsistensi antara aturan dan praktik sehari-hari memperkuat pemahaman anak tentang batasan penggunaan teknologi (hidayati et al., 2020). Ketika orang tua menunjukkan penggunaan gawai secara bijak, anak lebih mudah menginternalisasi kebiasaan digital yang sehat.Selain itu, keteladanan orang tua memungkinkan penerapan aturan

dilakukan secara reflektif dan dialogis. Anak tidak hanya memahami larangan, tetapi juga alasan di balik pembatasan penggunaan teknologi yang diterapkan. Dalam suasana hubungan yang hangat dan penuh kesadaran, pengelolaan teknologi dapat berjalan seiring dengan penguatan interaksi sosial anak (livingstone & helsper, 2008).

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Perkembangan sosial-emosional anak usia dini sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi dan hubungan emosional antara anak dan orang tua. Di era digital, paparan teknologi yang tinggi berpotensi mengurangi intensitas interaksi tatap muka serta memengaruhi kemampuan regulasi emosi dan keterampilan sosial anak. Oleh karena itu, pengasuhan tidak cukup hanya berfokus pada pembatasan penggunaan teknologi, tetapi juga pada penguatan kualitas hubungan emosional dalam keluarga.Pendekatan mindful parenting menawarkan strategi pengasuhan yang menekankan kesadaran penuh, empati, serta respons reflektif orang tua dalam setiap interaksi dengan anak. Integrasi antara mindful parenting dan parental mediation menjadi pendekatan yang relevan dalam mendampingi anak menggunakan teknologi secara sehat. Dengan demikian, mindful parenting berperan sebagai fondasi pengasuhan adaptif yang mendukung perkembangan regulasi diri, empati, dan keterampilan sosial anak di tengah tantangan digitalisasi.

Saran

Penguatan praktik mindful parenting perlu menjadi perhatian dalam pola pengasuhan keluarga di era digital. Orang tua diharapkan tidak hanya menetapkan batasan penggunaan teknologi, tetapi juga membangun komunikasi yang hangat, terbuka, dan penuh kesadaran dalam setiap interaksi dengan anak.Lembaga pendidikan anak usia dini dapat berperan aktif dengan menyediakan program edukasi parenting yang membahas pengasuhan di era digital, sehingga tercipta sinergi antara sekolah dan keluarga dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak.Selain itu, diperlukan penguatan literasi digital keluarga agar penggunaan teknologi tidak mengurangi kualitas interaksi emosional, melainkan tetap selaras dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini.

Daftar Pustaka

Hidaayah, N., Yunitasari, E., Nihayati, H. E., Fitriasari, A., Purwanti, N., & Budury, S. (2024). Mindful Parenting and Parental Mediation As Parents Struggle Efforts To Prevent Internet Addiction In School-Age Children. *Migration Letters*, *21*(S2), 1401–1410. https://migrationletters.com/index.php/ml/article/view/7639

Hidayati, F., Fahmi, E. F. F. E., Hartini, N., & Chusairi, A. (2025). The Influence of Perceived Social Support on Mindful Parenting: A Mediating Model of Gratitude. *Indonesian Psychological Research*, *7*(2), 116–126. https://doi.org/10.29080/ipr.v7i2.1421

Hidayati, F., Hartini, N., & Chusairi, A. (2024). Development of a mindful parenting model for mothers with children in early childhood. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(2), 215–232. https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.22805

Mistiani, W. (2024). PARENTING DIGITAL: CARA CERDAS MEMBIMBING ANAK DALAM DUNIA TEKNOLOGI. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, *5*(2), 163–179. https://doi.org/10.24239/abulava.Vol5.Iss2.155

Mukhlis, A., & Mbelo, F. H. (2019). Analisis Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Pada Permainan Tradisional. *Preschool*, *1*(1), 11–28. https://doi.org/10.18860/preschool.v1i1.8172. http://repository.uin-malang.ac.id/6174/

Musrini, I., & Sapan, E. B. (n.d.). *Smart Parenting in the Digital Era: A Literature-based Framework for Enhancing Emotional Development in Early Childhood | Atfaluna Journal of Islamic Early Childhood Education*. Retrieved February 13, 2026, from https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/atfaluna/article/view/8596

PENERAPAN MINDFUL PARENTING PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI | Lutfia | PROSIDING PARADE ILMIAH PSIKOLOGI UNTAG SAMARINDA (PAIS UNDA). (n.d.). Retrieved February 13, 2026, from http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/PU/article/view/8490

Sa'adah, U. (2017). Parenting Skills Orangtua dan Kesejahteraan Psikologis Anak. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, *14*(2), 5–15. https://doi.org/10.18860/psi.v14i2.6504. https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/6504

Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, *5*(2), 77–90. https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05

Ummah, S. A., & Fitri, N. A. N. (2020). Pengaruh Lingkungan Keluarga terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, *6*(1), 84–88. https://doi.org/10.29062/seling.v6i1.624

Wahyuningtyas, D. P., Rosdiana, A. M., & Pramitha, D. (2022). PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN PARENTING POSITIF BERBASIS MODERASI BERAGAMA BAGI ANAK USIA DINI. *Preschool : Jurnal Perkembangan Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, *4*(1), 1–12. https://doi.org/10.18860/preschool.v4i1.18005. http://repository.uin-malang.ac.id/11976/7/11976.pdf