

MENJADI ORANG TUA BIJAK DI ERA DIGITAL: PSIKOEDUKASI ORANG TUA SISWA SEKOLAH KRISTEN YUSUF

Riana Sahrani, Christy¹, Tania Mursalim², Dastin Imanuel³

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

e-mail: rianas@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Tantangan pengasuhan anak dan remaja di era digital semakin meningkat, khususnya dalam penggunaan teknologi digital yang belum diimbangi dengan literasi pengasuhan yang memadai di kalangan orang tua. Orang tua sering kali kebingungan dalam menentukan sikap antara menjadi “baik” atau “benar” dalam menghadapi dinamika perilaku anak di dunia digital. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas orang tua dalam membangun pola pengasuhan digital yang sehat, adaptif, dan empatik. Berbeda dari kegiatan sejenis yang hanya menekankan pada kontrol perangkat dan pembatasan waktu layar, kegiatan ini menawarkan pendekatan reflektif dan menyeluruh melalui seminar psikoedukatif yang mengintegrasikan aspek literasi digital, komunikasi empatik, regulasi emosi, dan strategi pengelolaan stres. Seminar dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Tarumanagara dalam tiga tahapan: pre-test, penyampaian materi, diskusi kasus, dan post-test. Hasil pre-test dari 27 peserta menunjukkan skor rata-rata 86, yang meningkat menjadi 94 pada post-test dari 10 peserta, dengan penurunan standar deviasi dari 13,34 menjadi 10,75. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan reflektif dalam psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman orang tua secara lebih merata dan mendalam. Kesimpulannya, psikoedukasi berbasis refleksi dan studi kasus nyata dapat menjadi model intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesiapan orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan remaja di era digital secara lebih bijaksana dan sadar teknologi.

Kata Kunci: *Era Digital, Orang Tua Bijak, Pengasuhan Digital*

ABSTRACT

The challenges of parenting children and adolescents in the digital era are becoming increasingly complex, particularly regarding the use of digital technology, which is not matched by adequate parenting literacy among parents. Parents often struggle to decide between being a “good” or a “right” parent when dealing with their children's digital behavior. This community service program aimed to enhance parents' capacity to establish healthy, adaptive, and empathetic digital parenting practices. Unlike similar programs that focus solely on device control and screen-time limitations, this activity introduced a reflective and comprehensive psychoeducational approach by integrating digital literacy, empathetic communication, emotional regulation, and stress management strategies. The seminar was delivered by lecturers and graduate students from the Faculty of Psychology, Tarumanagara University, through three stages: pre-test, material delivery, case discussion, and post-test. The pre-test results from 27 participants showed an average score of 86, which increased to 94 in the post-test completed by 10 participants, along with a decrease in standard deviation from 13.34 to 10.75. These results indicate that the reflective psychoeducational approach successfully improved participants' understanding in a more evenly distributed and in-depth manner. In conclusion, a reflective and case-based psychoeducation model can serve as an effective intervention to better prepare parents to face the challenges of raising adolescents wisely and with digital awareness.

Keywords: *Digital Era, Digital Parenting, Wise Parents*

PENDAHULUAN

Era digital saat ini telah membawa perubahan besar dalam segala hal, tidak terkecuali dalam pengasuhan orang tua terhadap anak mereka, terutama remaja. Kondisi ini sangat relevan terkait dengan penggunaan gawai oleh para remaja di Indonesia, yaitu berdasarkan survei dari DataReportal (2024), terdapat lebih dari 212 juta pengguna internet di Indonesia, dengan jumlah pemakai terbesar dari kelompok usia remaja. Selain itu, Indonesia menempati posisi keempat sebagai negara dengan jumlah pengguna gawai terbanyak di dunia, dengan remaja sebagai pengguna dominan (We Are Social, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja sangat dekat dengan dunia digital, namun sering kali belum memiliki literasi digital yang memadai (Baskoro et al. 2023; Prihardini et al. 2024; Tandoc et al. 2021). Upaya pengasuhan digital selama ini cenderung masih berfokus pada pembatasan waktu layar (screen time) dan kontrol perangkat, tanpa memperkuat aspek komunikasi empatik, regulasi emosi, maupun kehadiran emosional orang tua. Kegiatan ini mengisi celah tersebut dengan pendekatan psikoedukatif yang menyeluruh dan reflektif, yang belum banyak diterapkan dalam praktik pengabdian sebelumnya.

Banyak orang tua masih belum sepenuhnya siap mendampingi anak-anak mereka dalam menghadapi tantangan khas era digital, seperti cyberbullying, kecanduan perangkat, perbandingan sosial, hingga gangguan kesehatan mental (Livingstone & Byrne, 2018). Untuk itu, pola pengasuhan perlu disesuaikan agar tidak hanya bersifat kontrol, tetapi juga mampu meningkatkan kualitas hidup anak secara menyeluruh. Konsep *digital parenting attitudes* yang diperkenalkan oleh Inan-Kaya et al. (2018) menekankan pentingnya dimensi kognitif dan emosional dalam membimbing anak menggunakan media digital, sedangkan Mutlu-Bayraktar et al. (2018) menegaskan bahwa sikap ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kesadaran orang tua terhadap manfaat dan risiko teknologi. Namun, survei nasional menunjukkan bahwa mayoritas orang tua di Indonesia masih memiliki literasi digital yang rendah (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2022), sehingga anak-anak lebih rentan terpapar konten negatif, ancaman privasi, dan kekerasan daring. Di sisi lain, apabila orang tua dapat membimbing dan memantau anak secara aktif dan bijaksana, teknologi digital justru dapat menjadi sarana pembelajaran yang kreatif, meningkatkan prestasi akademik, serta mendukung kesiapan anak menghadapi masa depan (Prihardini et al. 2024).

Program pengabdian ini menawarkan pendekatan yang berbeda dari kegiatan sejenis melalui integrasi metode edukasi reflektif dan indikator pengukuran yang lebih komprehensif. Jika pada umumnya kegiatan pelatihan orang tua hanya berfokus pada pengendalian perangkat digital atau batasan screen time, program ini menambahkan dimensi emosional dan psikologis yang selama ini kurang diperhatikan. Inovasi utama terletak pada penggunaan empat indikator keberhasilan yang saling terintegrasi, yaitu literasi digital, komunikasi empatik, strategi pengelolaan stres, dan regulasi emosi dalam pengasuhan, yang disampaikan melalui simulasi kasus nyata serta diskusi kelompok. Setiap indikator diukur dengan instrumen pre-test dan post-test yang dirancang secara tematik berdasarkan konteks digital parenting. Konteks penerapan di lingkungan sekolah Kristen juga memperkuat kontribusi program ini sebagai bentuk kolaborasi antara institusi pendidikan dan keluarga dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Dengan pendekatan ini, diharapkan orang tua tidak hanya memahami teknologi, tetapi juga memiliki kesadaran emosional dan keterampilan interpersonal yang mendukung praktik pengasuhan yang bijak di era digital.

Adanya pengasuhan orang tua yang masih menerapkan pola asuh otoriter, serta komunikasi satu arah, sudah kurang relevan dan efektif dalam menghadapi remaja di era digital. Remaja hidup dalam tekanan instan, keinginan serba cepat, serta paparan media sosial yang intens, yang kerap menimbulkan rasa insecure, kecenderungan membandingkan diri, dan kesulitan mengelola emosi. Oleh karena itu, digital parenting (pengasuhan digital) menjadi suatu hal yang perlu dipraktekkan segera, tidak hanya sekedar pembatasan screentime (waktu layar), tetapi juga mencakup literasi digital, keamanan digital, serta komunikasi yang sehat di ruang digital (Holloway et al., 2013).

Selanjutnya, kualitas komunikasi antara orang tua dan anak memegang peran penting dalam keberhasilan pengasuhan, terutama di masa remaja yang penuh gejolak emosi dan pencarian identitas (Smetana et al., 2006). Idealnya, orang tua dapat menjalankan peran sebagai figur yang mengasah (intelektual), mengasahi (emosional), dan mengasuh (perilaku) anak secara seimbang (Sahrani et al., 2025). Namun dalam praktiknya, banyak orang tua mengalami stres pengasuhan yang tinggi akibat kurangnya pemahaman terhadap perkembangan remaja, lemahnya keterampilan komunikasi, serta ketidaksiapan menghadapi tantangan teknologi (Batubara et al. 2025; Handayani et al. 2025; Fajria et al. 2025; Rahmawati & Nur, 2025).

Banyak orang tua merasa ragu dalam memutuskan apakah mereka akan menjadi orang tua yang “baik” dengan menuruti semua keinginan anak, atau menjadi “benar” dengan memaksakan aturan tanpa adanya diskusi dengan anak. Seharusnya orang tua dapat lebih adaptif dan bijaksana untuk membangun komunikasi yang baik dan saling mendukung. Maka dalam hal ini wise parenting (pengasuhan bijak) menjadi sangat relevan, yakni orang tua yang mampu hadir secara aktif baik fisik maupun psikologis, mengasuh dan mengarahkan anak, bersikap empati, menetapkan batasan yang konsisten, serta mencontohkan regulasi emosi yang sehat (Gottman & Declaire, 2015; Rashid & Di Benedetto, 2020).

Maka, program pengabdian ini menawarkan nilai baru berupa inovasi edukasi reflektif kepada orang tua tentang pentingnya transisi dari pola asuh otoriter atau permisif menuju pola asuh yang bijak dan adaptif, berbasis kesadaran digital, komunikasi empatik, dan strategi coping terhadap stres. Psikoedukasi ini diterapkan melalui simulasi dan diskusi kasus nyata. Indikator keberhasilan yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup perubahan wawasan peserta pada topik-topik utama, yaitu: (1) pemahaman literasi digital, (2) komunikasi empatik, (3) strategi pengelolaan stres, dan (4) regulasi emosi dalam pengasuhan. Setiap indikator diukur melalui peningkatan skor pre-test dan post-test yang dirancang berdasarkan empat ranah tersebut. Dengan demikian, diharapkan orang tua mampu beradaptasi dengan kehidupan remaja di era digital ini.

Permasalahan terkait pengasuhan orang tua ini juga dikemukakan oleh Kepala Sekolah Kristen Yusuf, melalui wawancara informal, yang menyampaikan adanya kebutuhan untuk memberikan edukasi kepada orang tua murid terkait pengasuhan di era digital. Menurut Leung (2024), sekolah berperan sebagai sumber yang dapat memberikan edukasi kepada orang tua mengenai penggunaan teknologi yang bijak dan aman. Sekolah juga berperan dalam memberikan edukasi tidak hanya kepada siswa, tetapi juga kepada orang tua. Melalui kolaborasi antara sekolah dan orang tua, diharapkan anak-anak dapat tumbuh dalam lingkungan digital yang aman dan bertanggung jawab, sehingga mendukung perkembangan anak.

Sekolah Kristen Yusuf merupakan sekolah yang berlokasi di DKI Jakarta. Permasalahan Mitra SMP dan SMA Kristen Yusuf yaitu belum banyak dilakukan psikoedukasi terkait pengasuhan orang tua di era digital. Maka Pengabdian Kepada Masyarakat ini untuk menjawab kebutuhan tersebut, dengan tujuan membekali orang tua (terutama yang memiliki anak remaja),

agar memiliki wawasan yang lebih luas mengenai digital parenting. Dengan begitu diharapkan orang tua dapat hadir secara emosional dan digital dalam kehidupan anak-anak mereka, serta mampu membangun iklim keluarga yang sehat dan adaptif di era digital.

METODE PELAKSANAAN

Psikoedukasi ini dilaksanakan dengan pendekatan edukasi reflektif, yang memungkinkan orang tua siswa untuk secara aktif merefleksikan pengalaman pengasuhan mereka, serta memperoleh wawasan baru mengenai digital parenting. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk seminar interaktif yang disertai dengan pemaparan materi, diskusi, serta simulasi studi kasus. Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga bagian. Pertama, tahap persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi berupa slide presentasi, membuat soal pre-test dan post-test untuk melihat wawasan peserta sebelum dan sesudah seminar. Instrumen pre-test dan post-test berupa 10 soal pilihan ganda disusun berdasarkan indikator pengasuhan digital dan telah melalui uji validitas isi oleh dua dosen ahli di bidang psikologi pendidikan, serta uji keterbacaan pada lima orang tua secara acak untuk memastikan kejelasan bahasa dan relevansi konteks.

Soal-soal ini mencakup empat ranah utama: (1) literasi digital, (2) komunikasi empatik, (3) strategi pengelolaan stres, dan (4) regulasi emosi dalam pengasuhan. Contoh indikator dan item dari masing-masing ranah antara lain: (1) Literasi digital "Orang tua perlu mendampingi anak saat menggunakan media sosial untuk mencegah paparan konten negatif"; (2) Komunikasi empatik "Mendengarkan cerita anak tanpa menyela merupakan bagian dari komunikasi empatik"; (3) Pengelolaan stres "Orang tua yang mampu mengenali sumber stres saat menghadapi anak remaja cenderung lebih tenang dalam bertindak"; (4) Regulasi emosi "Menunda reaksi marah saat anak melakukan kesalahan merupakan bentuk regulasi emosi yang baik."

Tahap kedua adalah pelaksanaan seminar psikoedukasi, yang didahului dengan pengisian pre-test berupa 10 pertanyaan pilihan ganda, terkait dengan materi. Kemudian pemateri menyampaikan paparan materi inti mengenai pola asuh bijak di era digital, pentingnya komunikasi empatik, serta strategi pengelolaan stres dalam pengasuhan. Pada akhir materi, peserta juga diajak berdiskusi mengenai kasus-kasus nyata yang mereka alami dengan anak remaja mereka sehari-hari. Tahap ketiga adalah evaluasi berupa pengisian post-test berupa 10 pertanyaan pilihan ganda yang sama dengan pre-test. Data pre-test dan post-test dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yaitu dengan menghitung nilai rata-rata, nilai minimum dan maksimum, serta standar deviasi untuk menggambarkan perubahan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi. Pendekatan ini dipilih karena kegiatan bersifat non-eksperimental dengan jumlah peserta relatif kecil dan tanpa kelompok kontrol, sehingga analisis deskriptif lebih relevan untuk mengevaluasi dampak langsung dan praktis dari kegiatan pengabdian. Selain itu, pendekatan deskriptif memudahkan dalam menyampaikan hasil kepada mitra sekolah dan orang tua secara aplikatif, serta tetap sesuai dengan karakteristik penelitian lapangan berbasis layanan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

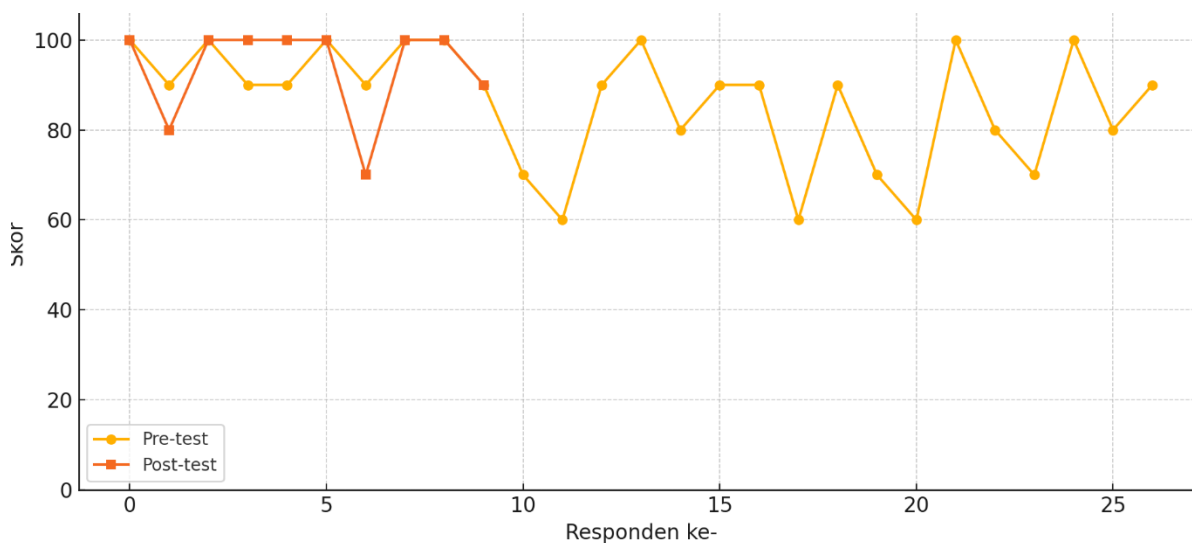
Seminar psikoedukasi pengasuhan ini diikuti oleh 27 orang tua siswa SMP kelas 7 dan SMA kelas 10 Sekolah Kristen Yusuf. Orang tua yang hadir terdiri dari ibu atau bapak dari para siswa tersebut. Berikut data demografi partisipan yang ditunjukkan pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Data Partisipan

No.	Data Partisipan	Jumlah	Persentase
1.	Ibu	20	74.07
2.	Bapak	7	25.93
3.	Jumlah anak rata-rata 2 orang	14	51.85
5.	Umur anak rata-rata 15 tahun (kelas 7 SMP)	17	62.96
6.	Pekerjaan orang tua rata-rata karyawan	14	51.85

Evaluasi efektivitas kegiatan psikoedukasi dilakukan melalui pre-test dan post-test yang diisi oleh peserta seminar. Pre-test diikuti oleh 27 orang tua, sedangkan post-test diikuti oleh 10 peserta. Skor rata-rata pre-test adalah 86 dengan skor minimum 60 dan maksimum 100. Sementara itu, skor rata-rata post-test meningkat menjadi 94 dengan skor minimum 70 dan maksimum 100. Selain peningkatan rerata skor, terjadi pula penurunan standar deviasi dari 13,34 pada pre-test menjadi 10,75 pada post-test, yang mengindikasikan pemahaman peserta semakin merata. Evaluasi efektivitas kegiatan psikoedukasi dilakukan melalui pre-test dan post-test yang diisi oleh peserta seminar. Pre-test diikuti oleh 27 orang tua, sedangkan post-test hanya diikuti oleh 10 peserta. Skor rata-rata pre-test adalah 86 dengan skor minimum 60 dan maksimum 100. Sementara itu, skor rata-rata post-test meningkat menjadi 94 dengan skor minimum 70 dan maksimum 100. Selain peningkatan rerata skor, terjadi pula penurunan standar deviasi dari 13,34 pada pre-test menjadi 10,75 pada post-test, yang mengindikasikan pemahaman peserta semakin merata. Sebagian peserta tidak mengikuti post-test karena keterbatasan waktu, keperluan keluarga mendadak, atau sudah meninggalkan lokasi setelah sesi diskusi. Hal ini menjadi keterbatasan yang berdampak pada validitas internal hasil, karena data post-test tidak mencerminkan keseluruhan populasi peserta seminar. Meski demikian, hasil dari kelompok post-test tetap memberikan indikasi awal efektivitas intervensi, khususnya pada indikator pemahaman literasi digital, komunikasi empatik, dan regulasi emosi.

Perbedaan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep-konsep pengasuhan bijak di era digital yang disampaikan dalam seminar. Materi seperti komunikasi empatik, pengelolaan stres pengasuhan, serta pentingnya keterlibatan emosional dan digital dalam mendampingi remaja disampaikan dengan contoh-contoh konkrit dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Grafik perbandingan pre-test dan post-test seminar psikoedukasi pengasuhan

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa psikoedukasi memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas pengasuhan oleh orang tua (Proulx et al., 2023). Seminar ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai praktik pengasuhan yang bijaksana (*wise parenting*), yaitu pengasuhan yang menyeimbangkan antara kasih sayang dan batasan, serta menekankan pentingnya refleksi diri orang tua dalam membimbing anak-anaknya (Gottman & Decaire, 2015).

Psikoedukasi ini juga terbukti dapat memberikan wawasan yang lebih pada orang tua agar lebih mengetahui seluk beluk kehidupan remaja di era digital. Ternyata masih ada orang tua yang merasa kesulitan untuk memahami teknologi yang digunakan oleh anak-anak mereka. Maka program pelatihan literasi digital bagi orang tua dapat diusulkan agar menjadi program pelatihan berikutnya, agar orang tua dapat meningkatkan kemampuan dalam mendampingi anak dan remaja menggunakan teknologi secara bijak (Fajria, 2025). Apalagi anak, khususnya para remaja, ingin orang tua menjadi tokoh panutan yang bisa dicontoh, karena remaja sudah dapat mengenali ciri-ciri orang yang bijaksana (*wise*) (Sahrani, 2019; Stefanny et al. 2025).

Maka orang tua diharapkan dalam hal ini juga menerapkan konsep *wise parenting* (pengasuhan bijaksana), yaitu mencakup kemampuan orang tua untuk mengatur emosi secara efektif dan menjadi contoh bagi anak, sehingga anak merasa dipahami oleh orang tua (Denham et al. 2007). Dalam konteks ini, regulasi emosi bukan hanya bermanfaat bagi anak, melainkan juga memperkuat hubungan orang tua-anak melalui empati, komunikasi yang hangat, dan kemampuan mendengarkan secara aktif. *Wise parenting* ini juga identik dengan istilah *digital parenting*, yang menekankan bahwa ketrampilan orang tua dalam menggunakan teknologi digital merupakan dasar yang sangat dibutuhkan, sehingga orang tua juga dapat memadukan antara teknologi dengan pengasuhan terhadap anak mereka (Boguslaw et al. 2020).

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi psikoedukasi, yang mencakup empat indikator utama pengasuhan digital: literasi digital, komunikasi empatik, strategi pengelolaan stres, dan regulasi emosi. Peningkatan pada aspek literasi digital mengindikasikan bahwa peserta mulai memahami pentingnya keterlibatan aktif orang tua dalam mendampingi anak menggunakan media digital secara aman

dan bertanggung jawab. Sebelumnya, fokus mereka hanya pada pembatasan screen time, tetapi setelah seminar mereka lebih menyadari perlunya membimbing anak menavigasi konten daring. Hal ini sejalan dengan Fajria (2025) dan diperkuat oleh studi Moreno et al. (2022) di Amerika Serikat. Pada indikator komunikasi empatik, peserta mengakui perubahan persepsi mereka dari pola komunikasi satu arah menjadi komunikasi dua arah yang hangat dan suportif, selaras dengan teori Gottman & Declaire (2015) serta temuan D'Urso et al. (2021) di Italia mengenai peningkatan keharmonisan keluarga melalui pelatihan empatik.

Dalam aspek strategi pengelolaan stres, peserta mulai memahami pentingnya mengenali emosi pribadi dan menerapkan strategi coping seperti menunda reaksi impulsif, sebagaimana didukung oleh Denham et al. (2007) dan Sanders et al. (2019) yang menunjukkan efektivitas intervensi stres dalam konteks parenting. Terakhir, pada indikator regulasi emosi, terjadi peningkatan kesadaran akan pentingnya memberi teladan dalam mengelola emosi secara sehat, yang konsisten dengan temuan Wong & Rao (2020) di Hong Kong mengenai pelatihan emosi berbasis keluarga. Dengan demikian, peningkatan skor post-test tidak hanya mencerminkan pencapaian kognitif, tetapi juga kesiapan emosional dalam menerapkan prinsip pengasuhan digital yang bijak dan adaptif. Keempat indikator ini saling melengkapi dan menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang bersifat reflektif dan transformatif sangat dibutuhkan. Konsistensi hasil dengan studi-studi internasional memperkuat kontribusi praktis program ini sebagai model intervensi parenting yang layak direplikasi dalam konteks sekolah berbasis nilai di Indonesia.

Selain itu, peningkatan skor post-test menunjukkan bahwa materi mengenai komunikasi aktif, pengasuhan digital, dan strategi coping dapat dipahami oleh peserta. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua di era digital masih mempunyai kebutuhan akan panduan pengasuhan yang adaptif. Orang tua dituntut untuk tidak hanya memahami teknologi, tetapi juga menerapkan prinsip-prinsip pengasuhan yang efektif. Hal ini juga membuktikan bahwa perlu adanya kerja sama antara orang tua dengan sekolah, agar menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan dapat memacu anak berkualitas (Leung et al. 2024).

Wise parenting dalam konteks digital juga menekankan pada pentingnya komunikasi secara terbuka dan rasa saling percaya, dengan berdiskusi antara anak dan orang tua (Livingstone & Byrne, 2018). Maka program psikoedukasi pengasuhan orang tua menjadi sangat relevan dan dibutuhkan di era digital seperti saat ini, terutama mengenai kualitas komunikasi pada orang tua dan anak remaja. Komunikasi digital di era digital saat ini sangat mempengaruhi fungsi-fungsi keluarga seperti sosialisasi nilai, dukungan emosional, dan kohesi keluarga. Keluarga yang berhasil mengintegrasikan teknologi digital secara sehat dalam pola komunikasi mereka menunjukkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan adaptasi yang lebih baik terhadap tantangan era digital (Batubara et al. 2025).

KESIMPULAN

Hasil kegiatan psikoedukasi ini semakin menekankan pentingnya peran orang tua dalam mengembangkan diri agar dapat memberikan pengasuhan yang bijak dan adaptif di era digital. Seminar psikoedukasi ini cukup berhasil dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai bagaimana mendengar aktif, berkomunikasi secara empatik, pentingnya melakukan regulasi emosi, memahami dan mempraktikkan literasi digital, serta terampil dalam menerapkan strategi pendisiplinan yang efektif. Peningkatan skor post-test juga menunjukkan bahwa seminar ini memberikan dampak positif terhadap kesiapan orang tua dalam menghadapi dinamika

perkembangan remaja saat ini, khususnya dalam konteks kehidupan digital yang kompleks dan cepat berubah.

Namun demikian, penurunan skor pada sebagian kecil peserta dan berkurangnya jumlah peserta yang mengisi post-test menunjukkan bahwa efektivitas pembelajaran dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor individual seperti kesiapan mental, kelelahan, atau nilai-nilai yang belum selaras. Oleh karena itu, kegiatan ini memberikan masukan penting bahwa pelatihan lanjutan yang bersifat individual, disertai pendampingan serta sesi praktik langsung, perlu dikembangkan untuk memperkuat perubahan perilaku pengasuhan secara jangka panjang. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif reflektif dapat menjadi model intervensi awal untuk meningkatkan kualitas pengasuhan digital di kalangan orang tua remaja. Untuk mendukung keberlanjutan dampak program, disarankan adanya riset lanjutan yang mengevaluasi efektivitas intervensi dalam jangka panjang melalui metode longitudinal, serta pengembangan modul pelatihan terstruktur yang dapat digunakan secara berulang di berbagai sekolah dengan konteks serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Batubara, F. R., Alya, J. M., Hasibuan, E. A., Berlianti, B., Lubis, A. S., & Sitepu, A. S. (2025). Dinamika sosial keluarga di era digital: Studi tentang pola komunikasi antara orang tua dan remaja. *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika dan Komunikasi*, 5(1), 106-117. DOI: <https://doi.org/10.55606/juitik.v5i1.1080>
- Baskoro, F., Hozairi, Wijaya, A. Y., & Asrori, M. Z. (2023). *Literasi digital untuk remaja*. Bandung: Penerbit Widina.
- Bogusław, T. J., & Maria, M. A. (2020). Digital wisdom in research work. *Zagadnienia Informacji Naukowej*, 2, 98–113. <https://doi.org/10.36702/zin.705>
- DataReportal. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. Retrieved from <https://datareportal.com>
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2007). The socialization of emotional competence. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of Socialization* (pp. 614–637). New York: Guilford Press.
- D'Urso, G., Pace, U., & Zappulla, C. (2021). Parenting intervention and empathic communication: Effects on family digital conflict. *Journal of Family Studies*, 27(3), 345–360. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1759446>
- Fajria, N., Mahendra, A. S., Setiani, M. F., Roziqi, F., Muslikah, M., & Mahfud, A. (2025). Digital parenting meningkatkan perkembangan anak yang berkualitas. *Jurnal Creative Student Research*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4748>
- Gottman, J., & DeClaire, J. (2015). *Raising an Emotionally Intelligent Child*. New York: Simon & Schuster.
- Handayani, A., Yulianti, P. D., & Menarianti, I. (2025). Mothers' parenting of adolescents in the VUCA era: a phenomenological analysis. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(2), 28–38. <https://doi.org/10.29210/1148500>
- Holloway, D., Green, L., & Livingstone, S. (2013). *Zero to eight: Young children and their internet use*. EU Kids Online, LSE, London, UK.
- İnan-Kaya, G., Özyürek, A., & Kaya, E. (2018). Parents' digital parenting attitudes: Development and validation of a scale. *International Journal of Human Sciences*, 15(2), 789–804.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2022). *Laporan Tahunan Literasi Digital Indonesia*. Jakarta: Kominfo.

- Leung, A. M. N. (2024). Cyberbullying and the roles of family and morality: From a social-emotional learning perspective. In Leung, A. N. M., Chan, K. K. S., Man Ng, C. S., & Lee J. C. (Ed), *Cyberbullying and values education: Implications for family and school education*, (192-210). Routledge Series on Life and Values Education.
- Livingstone, S., & Byrne, J. (2018). Parenting in the digital age: The challenges of parental responsibility in comparative perspective. In S. Livingstone & R. Haddon (Eds.), *The Routledge Handbook of Children and Media* (pp. 19–28). New York: Routledge.
- Moreno, M. A., Ton, A., & Selkie, E. M. (2022). Digital parenting education to support adolescent internet use: Evaluation of a brief intervention. *Journal of Adolescent Health*, 70(1), 12–18. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.014>
- Mutlu-Bayraktar, D., Coskun, E., & Altun, A. (2018). Parents' digital literacy and digital parenting attitudes. *Educational Technology Theory and Practice*, 8(2), 1–19.
- Prihardini, P., Rachmaniar, & Anisa, R. (2024). Literasi digital pencegahan cyberbullying di lingkungan siswa SMP. *Jurnal Praksis dan Dedikasi (JPDS)*, 7(2), 149-156. <http://dx.doi.org/10.17977/um022v7i2p149-156>
- Prihardini, I., Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2024). Hubungan antara efikasi diri dengan sikap pengasuhan digital: Kajian pada orang tua marginal. *Humanitas*, 8(3). 317-332
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2023). Enhancing parenting effectiveness through psychoeducation. *Family Relations*, 72(1), 50–67. <https://doi.org/10.1111/fare.12728>
- Rahmawati, R. & Nur, H. (2025). Pengasuhan di Era Digital: Menyeimbangkan Teknologi, Nilai Tradisional, dan Dinamika Keluarga Modern. *Arus Jurnal Sains dan Teknologi*, 3(1), 37-47.
- Rashid, T., & Di Benedetto, M. (2020). Strength-based parenting and adolescent mental health: The mediating role of emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 21(4), 1569–1584. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00141-3>
- Sahrani, R. (2019). Faktor-faktor karakteristik kebijaksanaan menurut remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 17(1), 36-45. DOI: 10.7454/jps.2019.6
- Sahrani, R., Christy, C., Mursalim, T., & Imanuel, D. (2025). *Digital Parenting dan Peran Orang Tua Bijak di Era Teknologi: Materi Seminar SKY*. [Presentasi seminar internal tidak dipublikasikan].
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2019). The Triple P—Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review*, 64, 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.003>
- Stefanny, S., Sahrani, R., & Yunitree, M. (2025). Wisdom (kebijaksanaan) pada remaja yang memiliki orang tua pemuka agama. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(1), 179-186.
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57, 255–284.
- Tandoc Jr., E., Yee, A. Z. H., Ong, J., Lee, J. C. B., Xu, D., Han, Z., Matthew, C. C. H., Hui Yi Ng., J. S., Lim, C. M., Cheng, L. R. J., & Cayabyab, M. Y. (2021). Developing a Perceived Social Media Literacy Scale: Evidence from Singapore. *International Journal of Communication*, 15, 2484-2505. <http://ijoc.org>.
- We Are Social. (2024). *Digital 2024 Global Overview Report*. Retrieved from <https://wearesocial.com>

Wong, Y. C., & Rao, N. (2020). Emotion coaching and parenting in digital settings: A family intervention study. *Asian Journal of Social Psychology*, 23(2), 164–176.
<https://doi.org/10.1111/ajsp.12377>