

# PERAN ORANGTUA DALAM MENDUKUNG KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI ERA DIGITAL

## *THE ROLE OF PARENTS IN SUPPORTING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH IN THE DIGITAL AGE*

Dwi Fitriani<sup>1</sup>, Sri Muliati Abdullah<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>1</sup>fitrianiidwi19@gmail.com, <sup>2</sup>srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id

### Abstrak

Era digital ditandai dengan arus teknologi yang semakin meningkat di kehidupan masyarakat terutama dalam kehidupan remaja. Perkembangan teknologi yang begitu pesat melahirkan nilai positif dan negatif secara bersamaan dan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan remaja. Hal ini diperlukan peran serta orangtua dalam mengarahkan remaja untuk bersikap bijak dalam menghadapi arus teknologi yang sangat pesat. Penelitian ini menggunakan hasil kajian literatur dengan mereview 6 jurnal nasional dan 6 jurnal internasional dengan tujuan untuk menganalisa sejauh mana era digital dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja dan peran orangtua dalam mengarahkan remaja untuk menggunakan media digital dengan tepat. Hasil yang didapatkan bahwa semakin tinggi intensitas remaja terhadap penggunaan media digital semakin rendah kesejahteraan psikologis remaja. Rendahnya kesejahteraan psikologis ditunjukkan dengan depresi, ketidakbahagiaan, dan faktor risiko bunuh diri yang meningkat terutama pada remaja perempuan. Peran orangtua dengan menerapkan pola asuh yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja dalam menggunakan media digital dan meminimalisir terjadinya kesejahteraan psikologis yang rendah pada remaja.

**Kata kunci:** peran orang tua, era digital

### Abstract

*The digital era is increasing with the increasing flow of technology in people's lives, especially in the lives of teenagers. The rapid development of technology creates positive and negative values simultaneously and has a huge influence on the lives of adolescents. This is necessary as a parent's participation in directing technology youth to save wisely in the face of a very fast flow. This study uses the results of a literature review by reviewing 6 national journals and 6 international journals with the aim of analyzing the extent to which the digital era affects the welfare of adolescents and parents in directing adolescents to use digital media appropriately. The results showed that the intensity of high-intensity adolescents on the use of digital media had the most psychological well-being. Low welfare is indicated by depression, unhappiness, and increased risk factors for self-disaster, especially in adolescent girls. The role of groups by implementing proper parenting is very necessary to improve the psychological wellbeing of adolescents in using digital media and minimize the management of low psychological well-being in adolescents.*

**Keywords:** role of parents, digital age

### PENDAHULUAN

Seiring dengan berjalannya waktu, kemajuan teknologi di era digital saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat dan semakin canggih, salah satu bentuknya yaitu

internet. Internet bahkan saat ini sudah menjadi kebutuhan primer untuk semua kalangan dari anak-anak, remaja sampai orang dewasa terbantu dalam memenuhi segala kebutuhannya terutama informasi yang berkaitan dengan digital. Berdasarkan laporan dari manajemen media sosial *HootSuite* dan agensi marketing *We Are Social* kembali merilis laporan terbaru tentang pengguna internet global, termasuk Indonesia untuk awal tahun 2021. Di laporan terbarunya, layanan manajemen konten dan agensi pemasaran tersebut mengungkapkan jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 202,6 juta atau 73,7 persen dari total populasi sebesar 274,9 juta jiwa pada Januari 2021.

Hakim, Raj dan Prastiwi (2015) menjelaskan bahwa munculnya internet merupakan media yang memberikan ruang luas untuk remaja memenuhi semua kebutuhannya, mulai dari kebutuhan pertemanan, mendapatkan berbagai informasi baik positif maupun negatif, kebutuhan hiburan, dan aktifitas di internet yang bisa menghasilkan uang pada remaja. (Twenge, Spitzberg, & Campbell, 2019) menyatakan bahwa para remaja menghabiskan lebih banyak waktunya di luar sekolah menggunakan media digital, termasuk pesan singkat, media sosial, permainan elektronik, penggunaan smartphone dan komputer secara umum. Waktu yang dihabiskan kelas 12 untuk online menjadi 2x lipat antara tahun 2006 dan 2016. Sebuah survei (Common Sense Media, 2015) menemukan bahwa rata-rata remaja menghabiskan 9 jam waktu sehari dengan media layar. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Anderson & Jiang, 2018) bahwa 95% remaja pada tahun 2018 memiliki akses ke smartphone, naik sebanyak 23% dari tahun 2011, dan hampir setengah dari remaja mengatakan mereka menggunakan internet hampir setiap saat, naik sebanyak 24% pada tahun 2014.

Menurut Sarwono (2004), remaja berada pada tahap krisis identitas, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, ingin mencoba hal-hal baru, dan mudah terpengaruh dengan teman sebaya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Gunarsa dan Gunarsa (2008) dan Monks dalam (Nasution, 2007) menjelaskan beberapa proses perkembangan yang dilalui remaja dalam menuju kedewasaan, antara lain adalah: remaja awal yaitu fase pada remaja merasa heran terhadap berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Pada masa ini, remaja awal belum mampu mengendalikan "Ego" yang remaja awal miliki. Remaja madya, adalah fase dimana remaja memiliki ketergantungan yang tinggi dengan teman sebaya mereka. Ada kecenderungan "Narcistic" yaitu mencintai diri sendiri dengan mencintai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan diri remaja. Selain itu, remaja madya berada

dalam situasi kebingungan karena kesulitan dalam mengambil keputusan antara dua pilihan yang berlawanan, misalnya: peka atau tidak peka, ramai atau sendirian, optimis dan pesimistis, dan berbagai penjelasan lain. Remaja akhir, pada tahap ini, masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu : a) minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek, b) ego remaja mencari kesempatan untuk bersama dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru, c) terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, d) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian kepada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, f) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

Dari beberapa karakteristik yang telah dipaparkan di atas, dapat menjadi dasar pemikiran jika hampir sebagian besar remaja tidak pernah bisa lepas dari internet, baik melalui *handphone* (HP)/*smartphone* (SP), *personal computer* (PC), maupun laptop. Hal ini sejalan dengan pernyataan Ofcom (2015) bahwa ketergantungan terhadap perkembangan teknologi menyebabkan jumlah waktu yang dihabiskan remaja untuk *online* telah mengalami peningkatan sebanyak lebih dari dua kali lipat dari rata-rata 8 jam per minggu pada tahun 2005 menjadi 18,9 jam per minggu hari ini. Bell, Bishop, dan Przybylski (2015) menyatakan bahwa waktu yang dihabiskan dengan teknologi ini, terutama selama masa kanak-kanak dan remaja telah memicu kekhawatiran, dan dampak negatif dari kejadian ini yaitu mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan sosial para remaja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Twenge dan Martin (2020), dari hasil 3 survey besar secara representatif dari remaja usia 13 hingga 18 tahun di Amerika Serikat dan Inggris dengan total sampel penelitian 221.096 orang dan memeriksa penggunaan media digital dalam jumlah sekian jam per hari dan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Hasilnya, bahwa remaja perempuan menghabiskan lebih banyak waktu di *smartphone*, media sosial, komputer yang digunakan untuk *online*. Sedangkan, anak laki-laki menghabiskan lebih banyak waktu bermain game dan perangkat elektronik pada umumnya. Hubungan antara penggunaan media digital dengan kategori sedang atau berat terhadap kesejahteraan psikologis rendah atau masalah kesehatan mental umumnya lebih besar terjadi pada anak perempuan daripada anak laki-laki. Pengguna media digital dengan kategori ringan memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi dan perbandingan yang banyak terjadi yaitu pada anak laki-laki. Pengguna media digital dengan kategori berat sering kali dua kali lebih memiliki resiko kesejahteraan psikologis yang rendah dan bisa memicu faktor bunuh diri.

Fakta yang telah dipaparkan di atas, menunjukkan bahwa era digital sangat sulit untuk dihindari dari kehidupan manusia, terutama dalam kehidupan para remaja. Hal ini perlu pengawasan yang jauh lebih ketat terutama berasal dari lingkungan yang paling dekat dengan remaja yaitu keluarga, lebih utamanya adalah orangtua. Orangtua diharapkan memberikan pola asuh yang tepat dalam mengawasi remaja di penggunaan media digital agar remaja bisa menggunakan media digital tersebut dengan bijak sesuai dengan kebutuhan mereka. Aslan (2019) menyatakan bahwa sebelum menerapkan pola asuh yang tepat, orangtua sudah mengetahui sejauh mana perkembangan anak mereka. Pola asuh yang diterapkan kepada anak perlu disinkronisasikan sesuai dengan situasi dan kondisi perilaku anak. Selain pola asuh yang diterapkan, sangat penting untuk orangtua berkomunikasi secara maksimal kepada anak. Sehingga anak tidak merasa kebingungan dengan jenis pola asuh yang diberikan orangtua. Orangtua pun sangat paham dalam menempatkan posisi dimana pola asuh baik otoriter, demokratis maupun permisif digunakan. Tujuan kajian literatur ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih jauh kepada orangtua dalam memberikan pengawasan dan pola asuh yang tepat untuk menjaga anak mereka yang sudah menginjak remaja, dalam menggunakan media digital secara bijak yang ada saat ini.

## **METODE**

Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dalam kajian dokumen. Menurut Long dalam (Marani, 2017) kajian dokumen yang dimaksud adalah kajian yang mencari literatur sesuai dengan bahan kajian, seperti buku, artikel, jurnal dan literatur lainnya. Adapun cara-cara dalam pengumpulan data diantaranya; Pertama, melakukan kajian pustaka yang sesuai dengan bahan yang diteliti. Bahan-bahan tersebut dikumpulkan. Kedua, setelah data diperoleh, maka penulis melakukan analisis dengan metode deskriptif sesuai dengan pemahaman penulis. Sumber data dalam kajian ini terdiri dari dua, yakni data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang berkaitan dengan judul dalam penelitian ini, sementara data sekunder adalah data pendukung dari judul penelitian ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Apa itu Pola Asuh Orangtua ?**

Menurut Kemendikbud RI (2016), pola asuh adalah proses interaksi antara orangtua dan anak untuk mendukung perkembangan fisik, emosi, sosial, intelektual, dan spiritual yang berlangsung sejak seorang anak dalam kandungan sampai dewasa. Rahmat (2018)

menjelaskan bahwa pola asuh pola interaksi antara orangtua terhadap anak rangka memberikan pendidikan kepada anak. Hal ini meliputi pemenuhan kebutuhan anak dari segi fisik (makan, minum, tempat tinggal, pendidikan yang layak, dan berbagai kebutuhan lainnya) dan pemenuhan kebutuhan secara psikologis (kasih sayang, perhatian, rasa aman, rasa dihargai sebagai anak), serta mengajarkan kepada anak berbagai norma yang digunakan dalam masyarakat agar anak bisa hidup selaras dengan lingkungan sekitar mereka.

Sementara, pengertian pola asuh dari beberapa tokoh psikologi dan sosiologi, diantaranya; Pertama, Singgih D Gunarsa (2008), pola asuh adalah gambaran nyata orangtua untuk mengasuh (merawat, menjaga, dan mendidik) anak. Kedua, Nasrul Faisal (2016) menyatakan bahwa pola asuh adalah interaksi yang dilakukan antara orangtua dan anak yang meliputi pemenuhan kebutuhan fisik dan kebutuhan psikologis. Ketiga, menurut Kohn dalam (Susanto, 2015) pola asuh orangtua terhadap anaknya adalah adanya interaksi antara anak dengan orangtua dengan menerapkan aturan yang dibuat oleh orangtua sebagai batasan anak dalam melakukan kegiatan mereka, memberikan hadiah ketika anak mendapatkan prestasi, memberikan hukuman sebagai cara agar anak jera dan tidak melakukan kesalahan karena melanggar aturan yang telah orangtua buat, dan juga cara orangtua memberikan perhatian dan tanggapan kepada anaknya. Dari beberapa pengertian tersebut, bisa kita simpulkan bahwa pola asuh orangtua adalah segala bentuk pengawasan dan kebijakan orangtua terhadap anak. Perilaku anak memiliki tanggung jawab yang besar oleh orangtua dalam membimbing dan mengawasi hal tersebut. Memberikan hadiah jika anak menunjukkan perilaku yang baik dan memberikan hukuman jika anak melanggar aturan yang dibuat oleh orangtua dalam suatu keluarga.

Hal ini sejalan dengan pendapat Aslan (2019), orangtua memiliki peran dalam memberikan pendidikan dan pemahaman kepada anak. Namun, dalam setiap era perubahan, peran orangtua juga mengalami perubahan mengikuti zaman yang terjadi. Apalagi, anak yang hidup di zaman era digital memiliki pola hidup yang berbeda dengan zaman era 80-an, sehingga pendidikan yang diberikan orangtua kepada anak mengalami perbedaan. Saat ini dari perubahan teknologi yang semakin cepat, sehingga pola asuh orangtua tidak hanya berkuat dengan pola pendidikan di era 80-an, tetapi mengalami perkembangan juga seperti berkembangnya teknologi saat ini. Hal ini sejalan dengan Rahmat (2018) bahwa keterlibatan orangtua dalam membentuk kepribadian anak bertujuan untuk mencegah perilaku menyimpang yang tidak sesuai dengan norma dan nilai moral dalam diri anak. Dari yang telah dipaparkan, bahwa orangtua memiliki peran yang sangat dominan dalam

mengawasi dan mencegah perilaku yang tidak diharapkan dan akan terjadi pada anak mereka. Terutama di era digital saat ini memiliki pengaruh sangat besar terhadap perilaku maupun psikologis anak. Aslan (2019) menjelaskan bahwa perilaku yang dihasilkan anak pun memiliki pengaruh yang cukup signifikan kepada orangtua. Karena alasan tersebut, peran orangtua sangat penting dalam pembentukan karakter anak, dimana peran tersebut tidak terlepas dari cara pola asuh orangtua.

Penelitian tentang pola asuh, sejak pertengahan abad ke 20, yang dilakukan oleh Baumrind. Baumrind dalam (Hasnawati, 2013) menjelaskan bahwa pola asuh dibagi menjadi tiga jenis yaitu otoriter, permisif dan demokratis. Ketiga tipe pola asuh ini, diantaranya; Pertama, pola asuh orangtua tipe otoriter adalah orangtua yang berusaha untuk “membentuk, mengendalikan, dan mengevaluasi, perilaku serta sikap anak” berdasarkan kemauan orangtua. Santosa (2015) menyatakan bahwa orangtua dengan tipe pola asuh seperti ini mengutamakan disiplin dan aturan yang ketat dalam mendidik anak. Pola asuh ini memiliki ciri bahwa orangtua memiliki kehendak penuh dan anak mengharuskan mengikuti kemauan dari orangtua. Kedua, pola asuh permisif adalah menerima dengan secara terbuka kemauan anak, tetapi kepada hal yang positif, apa yang anak kerjakan. Menurut Santosa (2015) ciri-ciri pola asuh permisif yaitu anak dengan pola asuh permisif diberikan kebebasan penuh oleh orangtua, kontrol orangtua kepada anak sangat rendah, dan orangtua tidak terlibat secara langsung dalam membimbing dan mengarahkan anak. Ketiga, pola asuh orangtua tipe demokratis atau autoritatif adalah mengarahkan anak secara rasional dan selalu sikap terbuka kepada anak, dan mengajari anak untuk selalu hidup mandiri. Menurut Santosa (2015) ciri-ciri pola asuh demokratis yaitu orangtua menjadi teladan yang baik untuk anak, orangtua mendidik anak dengan kasih sayang dan kedisiplinan, orangtua sangat memahami karakter anak-anak mereka secara mendalam dengan memberikan kebebasan kepada anak untuk berargumen dan bertanggung jawab dengan dirinya sendiri.

Dari pemaparan di atas, setiap orangtua memiliki cara yang berbeda-beda dalam melaksanakan pola asuh terhadap anak mereka. Aslan (2019) menjelaskan bahwa pola asuh orangtua terhadap anak didasarkan pada pengalaman orangtua sebelum menjadi orangtua. Karena setiap orangtua memiliki pengalaman yang berbeda-beda, terlebih jika salah satu dari orangtua memiliki pengalaman masa kecil yang menyakitkan, maka orangtua berasumsi untuk mengubah hidupnya melalui keturunannya. Dari pengalaman ini, orangtua sudah mulai mengambil peran pengasuhan yang mana lebih tepat untuk anak-anak mereka.

### **Karakteristik Anak Generasi Digital**

Generasi yang muncul dalam waktu 15-18 tahun terakhir memiliki karakteristik demografik yang berbeda dengan generasi sebelum dan setelah generasi ini. Pengelompokan karakteristik tiap generasi ini disebut sebagai *cohort* (Santosa, 2015:19). Artinya, pembagian generasi berdasarkan waktu dimana generasi tersebut lahir dan perbedaan karakteristik yang membedakan masing-masing kelompok tersebut. Perbedaan karakteristik generasi satu dengan generasi lainnya yaitu dari segi gender, karir, pekerjaan, dan keluarga. Contohnya, generasi yang lahir pada tahun 1946-1964 disebut dengan *baby boomers*. Untuk generasi yang lahir pada tahun 1965-1979 disebut generasi X (*slacker* atau *Xers*). Generasi yang lahir tahun 1980-2000 disebut generasi Y. Generasi yang memiliki nama lain yaitu generasi digital atau millenials. Generasi ini lahir saat internet mulai masuk dan berkembang (generasi NET). Sedangkan generasi yang lahir setelah era milenial ini disebut dengan generasi Z.

Generasi Y dan generasi Z sangat bergantung pada teknologi terutama internet (Rahmat, 2018). Santosa (2015), menjelaskan bahwa generasi Net memiliki karakteristik sebagai berikut:

Pertama, memiliki ambisi besar untuk sukses. Anak zaman sekarang lebih positif dalam memandang banyak hal dan optimis terutama dalama mewujudkan mimpi besar mereka. Hal ini didasari karena pada zaman sekarang kondisi dunia jauh lebih baik dibandingkan dengan zaman sebelum generasi Y dan generasi Z. Kondisi yang jauh lebih baik ini, orangtua senantiasa bisa memberikan rasa nyaman, fasilitas mapan dan kebutuhan yang selalu tersedia untuk anak mereka. Selain itu, anak juga sudah memiliki role model yang diidolakan dibandingkan generasi sebelumnya, sehingga hal ini mendorong anak memiliki ambisi besar untuk sukses. Peran orangtua sangat besar dalam mendefinisikan cita-cita anak dengan jelas dan benar, agar anak pun bisa mempersiapkan cita-cita mereka sejak dini.

Kedua, anak menyukai berpikir praktis dan berperilaku instan (*speed*). Hal ini terjadi karena hampir sebagian besar informasi yang didapatkan anak cenderung bersifat instan dan praktis, sehingga hal ini mendorong perilaku dan cara berpikir anak yang demikian pula. Kenyataan ini mendorong orangtua untuk mendidik anak untuk menemukan langkah-langkah praktis dan simpel dalam menemukan tujuan hidup anaknya.

Ketiga, anak mencintai kebebasan. Generasi net mencintai kebebasan berpendapat, berkreasi, dan berekspresi. Anak generasi net lahir di dunia modern, dimana kondisi penuh aturan dan mengekang perilaku anak tidak berlaku lagi, Anak-anak generasi ini lebih

menyukai pelajaran yang bersifat eksplorasi dan tidak menyukai pelajaran yang bersifat menghafal. Mereka menghendaki supaya aturan di rumah harus disertai dengan penjelasan yang logis dan orangtua perlu memberikan arahan kepada anak dan bisa diterima baik dari sisi logis anak. Oleh karena itu pendidik (guru dan orang tua) perlu memberikan konsep kebebasan yang bertanggung jawab kepada anak-anak. Pendidik tidak boleh membiarkan anak bebas tanpa memahami prinsip sebab akibat dan konsekuensi dari suatu perbuatan atau peraturan yang diberikan kepada anak

Keempat, percaya diri. Anak-anak pada zaman ini, memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan rasa optimis dalam melakukan banyak hal. Zaman ini pun, sangat membutuhkan anak yang bermental positif dan percaya diri. Hal ini pun yang mendorong, pentingnya orangtua untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan optimis pada diri anak. Setiap masukan yang diberikan orangtua kepada anak, perlu memiliki kecenderungan untuk meningkatkan rasa percaya diri anak. Orangtua juga perlu menyampaikan kepada anak bahwa dalam mencapai setiap mimpi yang anak inginkan diperlukan menjaga keseimbangan antara kepercayaan dan kompetensi diri. Orangtua memiliki peran untuk menempatkan anak dalam situasi dan lingkungan yang mendukung agar anak selalu berada dalam kepercayaan diri yang baik.

Kelima, anak cenderung menyukai hal yang detail. Generasi ini termasuk generasi yang kritis dalam berpikir, dimana kemudahan informasi yang didapatkan oleh anak melalui searching di media digital membuat mereka jauh lebih detail dalam mencermati permasalahan atau fenomena yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Kenyataan ini mengharuskan orang tua dan pendidik untuk menyediakan informasi yang cukup bagi anak. Orangtua dan pendidik harus menyiapkan dan menjadi penuntun untuk anak-anak sesuai dengan perkembangan usianya. Orangtua dan pendidik perlu memperluas pengetahuan tentang perkembangan terbaru era digital dengan tujuan mengarahkan anak dalam menggunakan media digital dengan bijak.

Keenam, anak memiliki keinginan yang tinggi untuk diakui. Setiap manusia pada dasarnya memiliki keinginan untuk diakui atas hasil kerja keras, usaha, kompetensi yang telah didedikasikan untuk berbagai kepentingan. Generasi ini memiliki kecenderungan ingin mendapatkan pengakuan berupa reward (pujian, hadiah, atau penghargaan). Peran orangtua disini harus berusaha memberikan reward kepada anak mereka sebagai langkah untuk memotivasi anak dalam melakukan hal yang jauh lebih baik di kemudian hari.

Ketujuh, anak semakin mahir dalam menggunakan media digital dan teknologi informasi. Bahkan, anak-anak jauh lebih memilih berkomunikasi di dunia maya dibandingkan berinteraksi langsung. Hal ini menyebabkan bahwa generasi ini memiliki kemampuan publik yang cukup rendah. Orangtua dan para pendidik perlu memiliki informasi yang luas mengenai informasi terkini di era digital. Diharapkan dengan pengetahuan up to date yang dimiliki orangtua maupun pendidik mengenai informasi di era digital, hal ini bisa memberikan pemahaman kepada anak tentang aplikasi apa saja yang baik itu digunakan oleh anak, ataupun aplikasi yang cenderung memberikan dampak buruk kepada anak, dengan orangtua bisa memperingatkan anak untuk tidak menggunakan aplikasi tersebut.

### **Dampak Media Digital pada Remaja**

Media Digital memiliki dampak baik maupun buruk terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Kali ini penulis akan membahas beberapa dampak positif era digital pada remaja, menurut Silitonga (2019) yaitu, pertama menjelaskan bahwa media digital membantu remaja cepat mengakses informasi yang berbaur pendidikan dan juga budaya orang lain, kedua, meningkatkan wawasan yang lebih luas karena tidak hanya mengetahui situasi dan kondisi daerah atau negaranya sendiri tetapi juga negara lain, ketiga remaja merasa percaya diri karena mampu mengikuti perkembangan zaman yang ada. Sejalan dengan pendapat Setiawan (2017) dampak positif di era digital adalah ; a) Informasi yang diutuhkan lebih cepat dan mudah mengaksesnya, b) Kemudahan dalam bekerja karena didukung oleh teknologi digital, c) Sumber pengetahuan masyarakat semakin meningkat, karena kehadiran media dalam digital ; d) Kualitas sumber daya manusia semakin meningkat, karena bisa belajar dari teknologi digital ; e) Kualitas pendidikan semakin meningkat karena adanya kehadiran sumber belajar, seperti “perpustakaan online, media pembelajaran online, diskusi online” ; f). Munculnya bisnis toko on-line, yang mana masyarakat bisa saja pesan melalui online, tanpa lagi perlu keluar rumah untuk membeli barang-barang yang diperlukan. Menurut Odgers dan Jensen (2020) dampak positif dari media sosial untuk remaja yaitu peningkatan harga diri, sarana dalam mempersepsikan dukungan sosial dan modal social, eksperimen identitas yang aman, dan peningkatan kesempatan untuk membuka diri.

Kali ini penulis akan memaparkan dampak negatif dari era digital bagi remaja. Menurut Silitonga (2019) dampak negatif adalah secara tidak langsung remaja akan ketergantungan dengan dunia maya, kurang menikmati proses kehidupan karena jejaring

internet mampu menjawab kebutuhan dari remaja dengan cepat dan simpel, menciptakan hubungan yang jauh dengan yang dekat dan mendekatkan hubungannya dengan orang yang jauh bahkan yang tidak dikenal secara nyata, remaja yang kurang dapat mengontrol diri bisa terjerumus ke dalam perilaku yang melanggar norma adat yang berlaku, dan penipuan bisa terjadi di masyarakat. Setiawan (2017) menjelaskan bahwa dampak negatif dari era digital adalah a). Pelanggaran atas “Hak Kekayaan Intelektual (HKI)” yang dapat menyebabkan plagiarisme tulisan orang; b). Pikiran semakin pendek dan kurang konsentrasi; c). Penyalahgunaan pengetahuan, seperti menerobos sistem perbankan; d). Tidak efektifnya kegiatan yang dilakukan dari kemudahan era digital ini. Menurut Odger dan Jensen (2020) dampak negatif dari media social untuk remaja yaitu meningkatnya isolasi sosial, meningkatkan terjadinya depresi pada remaja dan cyberbullying.

Dari pemaparan di atas, teknologi digital memiliki pengaruh positif yang membantu dan memudahkan aktivitas sehari-hari manusia, terutama pada remaja. Selain itu, tidak bisa dihindari jika teknologi digital memiliki dampak negatif pula. Hal ini sangat diperlukan pengawasan yang ketat dari orangtua untuk mencegah dampak negatif yang dihasilkan oleh remaja dalam mengakses media digital.

## **Peran Orangtua di Era Digital**

### **a) Peran Pola Asuh Orangtua di Era Digital**

Perubahan teknologi tidak lepas dari dampak negatif maupun dampak positif. Selaku orangtua harus mengantisipasi anak agar tidak terjerumus dalam dampak negatif semakin canggihnya media digital saat ini. Mengontrol penggunaan internet tidak harus dilakukan dengan ketat. Mengontrol atau mengawasi perlu dilakukan secara persuasif dengan tetap menghargai privacy anak. Dalam hal ini hasil penelitian Faisal (2016) menguraikan bahwa mendidik anak di era digital dengan cara menerapkan pola asuh yang tidak otoriter karena anak tidak senang dipaksa melainkan dibujuk dan cenderung dibiarkan namun juga harus tetap diawasi oleh orang tua.

Menurut Silitonga (2019) globalisasi merupakan sebuah perubahan yang mengglobal di tengah-tengah dunia, sebagaimana dikemukakan di muka tidak mengenal batas baik dari segi pendidikan dan etnik. Dengan pesatnya globalisasi mempengaruhi kehidupan sosial masyarakat bahkan dapat mengikis kebiasaan kehidupan yang sudah lama dihidupi oleh masyarakat. Sasaran yang tampak hadirnya era digital berbasis internet adalah perilaku dari para remaja. Memang tidak mudah bagi orangtua untuk mendidik anak remaja apalagi situasi yang terjadi kini dimana orangtua baik ayah atau pun ibu sibuk dalam

karir atau pun pekerjaan masing masing. Orangtua kurang memperhatikan anak secara emosional dan hanya memenuhi kebutuhan anak secara materi saja, Oleh karena itu penting bagi orangtua untuk menerapkan pola asuh (parenting) terhadap anak remaja terutama dalam era digital zaman sekarang, dimana pengaruh negatif lebih rentan mempengaruhi kepribadian para remaja.

Dengan demikian, parenting yang dapat membantu pembentukan identitas remaja di era digital ini adalah dengan pola asuh orangtua dengan pendekatan otoritatif. Pola asuh/parenting diharapkan sebagai hubungan interaksi antara orangtua dengan anak yang bertujuan untuk memberikan dukungan, nilai dan kontrol terhadap anak dalam melakukan segala kegiatannya yang dapat membangun identitasnya. Pendekatan otoritatif merupakan pola asuh yang menunjukkan sikap orangtua yang bersifat obyektif, perhatian dan kontrol terhadap perilaku anak. Orangtua memberikan kebebasan atau ruang bagi anak untuk berekspresi sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku (yang mendukung pada pembentukan identitas remaja). Dalam praktek pola asuh ini juga orangtua perlu memberikan hukuman jika anak melakukan kesalahan fatal dan orangtua juga perlu berdialog dan bermusyawarah kepada anak-anak dalam hal pengambilan keputusan yang berhubungan dengan kebutuhan anak misalnya dalam penentuan pendidikan yang hendak dicapai anak.

Sejalan dengan yang dipaparkan oleh Aslan (2019) bahwa dari ketiga pola asuh (otoriter, demokratis, dan permisif) perlu diterapkan sesuai dengan situasi dan kondisi anak. Karena, sebagai orangtua, tidak hanya menekankan pada satu pola asuh, tetapi harus mengkolaborasikan ketiga pola asuh tersebut. Oleh karena itu, urgensi mendidik anak di era digital, selaku orangtua, wajib mengetahui perkembangan anak. Pola asuh otoriter diberlakukan kepada anak sesuai dengan situasi dan kondisi yang diperlukan. Hal ini bisa penulis contohkan ketika anak dalam situasi disaat mereka sedang melaksanakan ujian akhir semester. Untuk mendapatkan hasil ujian yang maksimal, orangtua perlu mengontrol dan membatasi anak dalam penggunaan media digital sesuai dengan porsinya. Dan untuk situasi ini, orangtua perlu tegas dan otoriter kepada anak mereka, dengan tujuan yang baik untuk meningkatkan prestasi anak. Orangtua berhak untuk memberikan kebebasan sebagaimana pola asuh permisif. Penulis memberikan contoh, ketika anak memilih bidang ekstrakurikuler di sekolah. Orangtua memberikan kebebasan kepada anak untuk memilih jenis ekstrakurikuler yang disukai oleh anak.

Hasil penelitian Wiratmo (2020) menjelaskan bahwa ada beberapa pendampingan baru yang diterapkan oleh orangtua dalam menghadapi anak di era digital yaitu demokratis-

negosiatif, permisif, dan protektif. Dalam pendampingan demoratis-negosiatif orangtua mengizinkan anak menggunakan gawai, namun ada negosiasi, anak diajak berdiskusi, untuk menentukan kapan boleh memegang gawai, kapan harus berhenti. Anak juga didorong menimbang konsekuensi dari semua tindakannya. Gawai tidak boleh di-password, sehingga anak dan orang tua bisa saling baca/intip (kepo) aktivitas yg lain. Pendampingan permisif, orang tua membebaskan anak menggunakan gawai, bahkan boleh di-password, waktu akses yang bebas. Meski di sisi lain orang tua kesal karena tidak dapat mengontrol aktivitas anaknya. Pendampingan Protektif yaitu pendampingan yang diterapkan dengan anak diberi kesempatan untuk eksis dengan memiliki akun instagram namun diatur privat. Dari data yang didapatkan dari informan penelitian melalui kuesioner maupun wawancara mendalam bisa diambil kesimpulan yaitu pertama, secara umum kompetensi literasi digital orang tua dalam menggunakan dan memanfaatkan media digital baik dalam bermedia sosial maupun aplikasi-aplikasi lainnya memadai. Kedua, kemampuan literasi digital orang tua ikut didukung dengan pengalaman dan latar belakang masing-masing menentukan pola pendampingan apakah demokratis-negosiatif, persuasif, atau permisif, terhadap anak-anak mereka dalam memanfaatkan media digital sesuai dengan nilai-nilai yang ada dalam keluarga.

#### **b) Peran Pola Komunikasi Orangtua di Era Digital**

Pola asuh saja tidak cukup untuk mengatur dan mengawasi perilaku anak di era digital ini, namun perlu komunikasi dua arah antara anak dan orangtua untuk mendapatkan kesepakatan dari setiap peraturan yang dibuat oleh orangtua dan dijalankan sebaik mungkin oleh anak. Berdasarkan hasil riset, tipe pola komunikasi orangtua di zaman era digital, terdapat empat tipe, diantaranya Hayyumas (2016): Pertama, “Pola Konsensual, adanya musyawarah mufakat”. Jenis komunikasi ini memusatkan bahwa orangtua mengajak anak untuk berdiskusi seolah orangtua menganggap anak mereka sebagai seorang teman, Namun, segala keputusan dari diskusi yang dilakukan antara orangtua dan anak, sepenuhnya diputuskan oleh orangtua, Jika anak tidak setuju dengan keputusan orangtua, maka orangtua memberikan pemahaman yang baik kepada anak agar anak mengerti mengapa orangtua nya tidak menyetujui keinginan anak. Kedua, pola pluralistik. Komunikasi ini lebih terbuka, sehingga orangtua sering berbicara dengan anak. Secara tidak langsung, komunikasi ini adalah komunikasi dua arah. Dalam komunikasi ini, keputusan sepenuhnya diserahkan kepada anak, yang terpenting keputusan itu adalah baik. Manfaat komunikasi ini adalah anak diajak untuk secara bebas mengeksplor pendapat dan ide-ide yang anak miliki. *Ketiga*, pola protektif. Komunikasi orangtua dengan anaknya sangat jarang sekali,

tetapi sifat kepatuhan atau norma dalam keluarga sangat tinggi, sehingga tipe ini, jika anak marah, maka akan lebih mudah di bujuk. Keempat, Pola *laissez-faire*. Pola ini jarang ada komunikasi intens yang dilakukan oleh orangtua sehingga sering terjadi kesalahan dalam komunikasi antara orangtua dan anak. Kata lain dalam komunikasi ini adalah komunikasi satu arah. Yaitu komunikasi yang dilakukan hanya dari pihak orangtua saja, maupun dari anak saja.

Menyimpulkan dari pola komunikasi dan jenis pola asuh di atas, setiap orangtua memiliki tipe komunikasi dan tipe pola asuh yang berbeda-beda. Namun, sebaiknya pola asuh dan komunikasi yang terbaik adalah komunikasi dua arah antara anak dan juga orangtua, agar anak merasa diterima dan dihargai pendapatnya dan orangtua selalu bisa membimbing, menjaga dan memberikan pengawasan terbaik kepada anak dalam melaksanakan setiap kegiatan mereka, terutama yang berkaitan dengan penggunaan media di era digital saat ini.

## **KESIMPULAN**

Era digital terjadi sangat cepat dan tidak dapat dihindari dari kehidupan manusia. Begitu juga pada kehidupan remaja. Dampak positif dan negatif sangat dirasakan oleh remaja dalam menghadapi pengaruh dari era digital. Dampak positif diantaranya mudahnya remaja dalam mengakses berbagai informasi terutama dalam bidang pendidikan, wawasan yang lebih luas, kualitas sumber daya manusia semakin meningkat karena belajar dari teknologi digital, hadirnya toko online yang lebih mempermudah dalam pembelian barang tanpa perlu keluar rumah, meningkatkan harga diri, sarana dalam mengumpulkan dukungan social dan sebagai wadah untuk membuka diri dengan dunia luar. Dampak negatif yang terjadi akibat era digital yaitu kurang menikmati proses kehidupan, menjauhkan yang dekat dan mendekatkan yang jauh, dapat menyebabkan plagiarisme tulisan orang lain, tidak efektifnya kegiatan yang dilakukan di kemudahan era digital ini, bisa meningkatkan isolasi sosial, meningkatkan depresi dan kecemasan pada remaja dan resiko cyberbullying.

Dari pemaparan dampak negatif di atas, perlu adanya pengawasan yang lebih ekstra dari orangtua kepada anak. Orangtua perlu mengontrol aktivitas digital apa yang dilakukan anak dengan menerapkan komunikasi yang tepat dan memadu padankan ketiga pola asuh (otoriter, demokratis, dan permisif) sesuai dengan kondisi dan situasi yang terjadi pada anak dan juga menerapkan salah satu pendampingan yang tepat kepada anak (pendampingan demoratis-negosiatif, pendampingan permisif, dan pendampingan

Protektif). Selain menerapkan pola asuh, komunikasi yang tepat kepada anak orangtua diharuskan paham tentang pengetahuan terbaru mengenai era digital yang terjadi saat ini, sehingga bisa memberikan pemahaman yang tepat kepada anak mengenai baik buruknya dalam penggunaan teknologi di zaman sekarang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media, & technology 2018*. Retrieved from Pew Research Center website: <http://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-mediatechnology-2018/>.
- Ascharisa, Mettasatya, A. (2008). Personal branding remaja di era digital. *Jurnal Komunikasi*, 11(10), 20-30.
- Aslan. (2019). Peran pola asuh orangtua di era digital. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 20-34.
- Chalim S., & Anwas. (2018). Peran orangtua dan guru dalam membangun internet sebagai sumber pembelajaran. *Jurnal Penyuluhan*, Maret 2018, 14(1), 33-42.
- Common Sense Media. (2015). *The common sense census: Media use by tweens and teens*. Retrieved from [https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/census\\_researchreport.pdf](https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/census_researchreport.pdf)
- Faisal, N. (2016). Pola asuh orang tua dalam mendidik anak di era digital. *Jurnal An-Nisa*, 9(2), 121–137.
- Fox, J., & Vendemia, M.A. (2016). Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *Cyberpsychology Social Networking*, 19(10), 593-600.
- Hairina, Y. (2016). Prophetic parenting sebagai model pengasuhan dalam pembentukan karakter (akhlak) anak. *Jurnal Studia Insania*, 4(1), 79–94.
- Hakim, S.N., Raj, A.A., & Prastiwi, D.F.C. (2017). Remaja dan internet. *Prosiding Semnas Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*, 3(2), 311-319.
- Hasnawati, H. (2013). Pendidikan akhlak dalam pola asuh orang tua. *None*, 28(3), 439–454.
- Hayyumas, M. (2016). Pola interaksi hubungan orang tua dengan anak di era digital. Skripsi. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Hogue, J.V., & Mills, J.S. (2019). The effects of active social media engagement with peers

on body image in young women. *Body Image*, 28, 1-5.

Pertiwi, W.K. (2021). *Pengguna internet indonesia tembus 200 juta, hampir semua "online" dari ponsel*. Retrieved from <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/24/07020097/pengguna-internet-indonesia-tembus-200-juta-hampir-semua-online-dari-ponsel>.

Przybylski A.K., & Weinstein N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science* 2017, 28(2) 204 –215.

Odgers, L.C., & Jensen R.M. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* (2020), 61(3), 336-348.

Rahmat, S.T. (2018). Pola asuh yang efektif untuk mendidik anak di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*, 10(2), 137-273.

Santosa, T. E. (2015). *Raising children in digital era – pola asuh efektif untuk anak di era digital*. Jakarta: PT Gramedia.

Silitonga, P.D. (2019). Peran orangtua dalam pembentukan identitas remaja pada era digital. *SEJ (School Education Journal)*, 19(4), 527-548.

Gunarsa, S. D. & Singgih, Y. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja (cetakan ke 13)*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Spiller, H.A., Ackerman, J.P., Spiller, N.E., & Casavant, M.J. (2019). Sex-and age-specific increases in suicide by self-poisoning in the United States among youth and young adults from 2000 to 2018. *Journal of Pediatric*, 210, 201-208.

Steers, M.N., Wickham, R.E., & Acitelli, L.K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701-731.

Susanto, A. (2015). *Bimbingan dan konseling di taman kanak-kanak*. Jakarta: Prenada Media.

Twenge, J.M., Spitzberg, B.H., & Campbell, W.K (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892-1913.

Twenge J.M & Martin G.N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal*

*of Adolescence* 79 (2), 91–102.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014. *Perlindungan Anak*. Presiden Republik Indonesia. Jakarta

Waley, J., & Sons, Ltd. (2008). *What can parents do? new insights into the role of parents in adolescent problem behavior*. England: West Sussex.

Wiratmo, L.B. (2020). Kompetensi literasi digital orangtua dan pola pendampingan pada anak dalam pemanfaatan media digital. *Jurnal Representamen*, 6(2), 81-87.

Yau J.C., & Reich, S.M. (2018). “It’s just a lot of work”: Adolescents’ self-presentation norms and practices on Facebook and Instagram. *Journal of Research on Adolescence*, 29(1), 196-209.

Yildiz, M., Orak, U., Walker, M. H., & Solakoglu, O. (2018). Suicide contagion, gender, and suicide attempts among adolescents. *Death Studies*, 43(6), 365-371