Jurnal Medinara
e-ISSN XXXX-XXXX | Vol. 1 No. 1, 2025, pp: 37-46
DOI: https://doi.org/10.71094/medinara.v1i1.61

Literature Review: Dampak Kedekatan Orang Tua terhadap Kesehatan Mental dan Sosial Anak di Era Digital

Imam Ariwijaya*
Farmasi, Universitas Setiabudi, Surakarta, Indonesia
Imamari27@gmail.com

Article History

Manuscript submitted:
21 July 2025
Manuscript revised:
27 July 2025
Accepted for publication:
28 July 2025

Keywords

Parent-Child Closeness;
Child Mental Health;
Social Development;
Digital Era;
Digital Parenting;

Abstract

The rapid advancement of digital technology has profoundly transformed how children interact with media, peers, and parents, creating both opportunities and challenges in parenting. This article systematically reviews the role of parent–child closeness in promoting children's mental health and social development in the digital era. A *Systematic Literature Review* (SLR) was conducted following PRISMA guidelines, analyzing 20 academic articles, international reports, and relevant meta-analyses. Findings highlight that emotional closeness between parents and children serves as a protective factor for mental health, fostering emotion regulation, reducing anxiety, and lowering the risk of depression. Parental warmth also enhances children's social competence, empathy, and peer relationships. However, parenting faces increasing challenges due to excessive screen time, intensive social media use, and shifting family communication patterns. The concept of *digital parenting* emerges as a key strategy, with communication-based mediation proving more effective than restrictive approaches. Practical implications emphasize the need to strengthen parents' digital literacy and communication skills, develop family-based interventions by mental health professionals, and foster school–parent collaboration to support children's development. Theoretically, this study expands attachment theory by integrating digital dimensions into modern parenting contexts. Thus, parent-child closeness remains a cornerstone for children's mental health and social well-being, while providing a conceptual foundation for integrative models in the digital age.

How to Cite: Ariwijaya, I., (2025). Literature Review: Dampak Kedekatan Orang Tua terhadap Kesehatan Mental dan Sosial Anak di Era Digital . *Jurnal Medinara, 1*(1), 37–46. https://doi.org/10.71094/medinara.v1i1.61

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan mendasar terhadap cara anak berinteraksi, belajar, dan bersosialisasi. Akses informasi yang luas, kehadiran media sosial, dan penggunaan gawai sejak usia dini telah menjadi fenomena global, yang tidak hanya memengaruhi perilaku anak, tetapi juga dinamika keluarga (Pew Research Center, 2020). Orang tua dihadapkan pada tantangan besar dalam mengelola penggunaan teknologi anak, di mana di satu sisi teknologi berperan sebagai sarana edukasi dan komunikasi, sementara di sisi lain dapat menimbulkan risiko seperti kecanduan gawai, gangguan tidur, serta masalah kesehatan mental (Muppalla et al., 2023). Situasi ini mendorong perlunya pemahaman mendalam mengenai bagaimana kualitas kedekatan orang tua-anak dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial anak di tengah derasnya arus digitalisasi.

Kesehatan mental anak dan remaja kini menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang mendesak. Laporan World Health Organization (2024) menunjukkan bahwa satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. UNICEF (2024) juga melaporkan peningkatan signifikan kasus kesehatan mental anak, yang sebagian besar berkorelasi dengan tekanan sosial, paparan digital, dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan keluarga. Dalam konteks ini, kedekatan

Copyright © 2025, The Author(s).
This is an open-access article under the CC–BY-SA license.

emosional dengan orang tua berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan risiko gangguan kesehatan mental dan meningkatkan ketahanan psikologis anak.

Teori kelekatan (attachment theory) yang dikembangkan oleh Bowlby dan Ainsworth menegaskan bahwa hubungan emosional yang aman dengan orang tua merupakan dasar bagi perkembangan psikologis yang sehat (Darling, 2024). Anak yang memiliki kelekatan aman (secure attachment) cenderung menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik, tingkat stres yang rendah, serta kemampuan adaptasi sosial yang tinggi. Studi longitudinal terbaru menegaskan bahwa kualitas hubungan orang tua-anak memiliki pengaruh langsung terhadap perkembangan depresi pada remaja (Li et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa investasi dalam membangun kedekatan emosional antara orang tua dan anak tetap relevan meskipun konteks sosial dan teknologi terus berubah.

Perubahan dalam pola pengasuhan di era digital tidak hanya melibatkan peran emosional, tetapi juga keterampilan teknologis. Konsep digital parenting, sebagaimana dijelaskan Modecki et al. (2022), merujuk pada kemampuan orang tua untuk mengawasi, membimbing, dan mendampingi anak dalam penggunaan teknologi digital. Pengasuhan digital memerlukan keseimbangan antara memberikan kebebasan anak untuk mengeksplorasi dunia digital dan menetapkan batasan untuk melindungi mereka dari risiko online seperti cyberbullying, paparan konten tidak pantas, dan masalah privasi (Ali et al., 2020). Dalam konteks ini, kedekatan emosional menjadi modal utama untuk membangun komunikasi yang terbuka dan efektif antara orang tua dan anak.

Penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa pola pengasuhan yang penuh kehangatan (parental warmth) berkorelasi positif dengan perkembangan psikososial anak, sementara gaya pengasuhan yang otoriter atau permisif dapat meningkatkan risiko perilaku eksternal yang bermasalah (Pinquart, 2017; Zhang et al., 2024). Boullion et al. (2023) menekankan bahwa kehangatan orang tua berperan penting dalam membantu remaja mengembangkan regulasi emosi, terutama pada masa-masa krisis seperti pandemi COVID-19. Hal ini memperkuat argumen bahwa keterlibatan emosional orang tua dapat menjadi tameng dalam menghadapi tekanan eksternal, termasuk paparan digital yang intensif.

Meskipun digitalisasi membawa berbagai peluang, dampaknya terhadap kesehatan mental dan sosial anak tidak dapat diabaikan. Keles et al. (2024) menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu masalah seperti rendahnya harga diri, kecemasan sosial, dan depresi. Penelitian Świtaj dan Wójcik (2024) menemukan bahwa pola pengasuhan berperan penting dalam mencegah penggunaan media sosial yang bermasalah (problematic social media use). Studi lain juga menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak berperan penting dalam membentuk resiliensi terhadap dampak negatif media digital (Smith et al., 2023). Oleh karena itu, kualitas kedekatan emosional dan keterampilan komunikasi menjadi kunci untuk memitigasi risiko kesehatan mental yang timbul dari penggunaan teknologi.

Selain kesehatan mental, dampak kedekatan orang tua terhadap perkembangan sosial anak juga penting untuk ditinjau. Anak dengan ikatan emosional yang kuat dengan orang tua lebih cenderung memiliki keterampilan sosial yang baik, mampu membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya, dan menunjukkan empati yang tinggi (Darling, 2024; Taylor & Evans, 2024). Dalam dunia yang semakin terdigitalisasi, interaksi tatap muka sering kali tergantikan oleh komunikasi daring, sehingga peran orang tua dalam memberikan dukungan sosial dan membimbing keterampilan interpersonal anak menjadi semakin krusial. Penelitian Lee dan Chae (2024) menyoroti bahwa mediasi orang tua dalam penggunaan media sosial anak dapat mengurangi risiko isolasi sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Praktik mediasi orang tua dalam konteks digital telah menjadi fokus penelitian dalam beberapa tahun terakhir. Valkenburg et al. (2013) dan Nikken dan Jansz (2014) mengembangkan instrumen pengukuran untuk mengidentifikasi berbagai strategi mediasi, termasuk mediasi aktif, pembatasan penggunaan, dan supervisi. Penelitian terbaru oleh Lafton (2024) menegaskan bahwa strategi mediasi yang berbasis komunikasi dan keterlibatan aktif orang tua lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan digital anak dibandingkan pendekatan pembatasan semata. Temuan ini memberikan dasar empiris bahwa kedekatan emosional antara orang tua dan anak memperkuat efektivitas mediasi digital.

Dalam skala makro, isu kesehatan mental anak dan remaja telah menarik perhatian organisasi internasional. WHO (2024) dan UNICEF (2024) menekankan perlunya intervensi keluarga dalam pencegahan masalah kesehatan mental anak dan pentingnya keterlibatan orang tua dalam membentuk lingkungan rumah yang aman dan mendukung. Dalam konteks kebijakan, literatur ini memberikan implikasi bahwa program intervensi kesehatan mental anak harus mencakup peningkatan kapasitas orang tua untuk membangun kedekatan emosional, keterampilan komunikasi, dan literasi digital.

Urgensi untuk mengkaji hubungan kedekatan orang tua dengan kesehatan mental dan sosial anak di era digital semakin tinggi karena perubahan gaya hidup dan tantangan teknologi. Anak-anak masa kini tumbuh dalam lingkungan yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Ketergantungan terhadap teknologi tidak hanya memengaruhi pola belajar dan sosialisasi, tetapi juga membentuk identitas dan kesejahteraan psikologis mereka. Orang tua berperan sebagai mediator utama dalam proses ini, sehingga kualitas hubungan emosional mereka dengan anak menjadi aspek kunci dalam mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental (Modecki et al., 2022; Zhang et al., 2024).

Tinjauan literatur ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai temuan empiris terkait kedekatan orang tua dan implikasinya terhadap kesehatan mental serta sosial anak. Dengan menggunakan metodologi tinjauan sistematis berbasis pedoman PRISMA (Moher et al., 2009), artikel ini akan merangkum hasil penelitian dari berbagai konteks budaya dan metodologi untuk memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi pengembangan strategi pengasuhan dan kebijakan yang lebih responsif terhadap tantangan digital. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi literatur akademik sekaligus menjadi panduan praktis bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam membangun lingkungan pengasuhan yang mendukung kesejahteraan anak di era digital.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah Systematic Literature Review (SLR), yang memungkinkan peneliti mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti ilmiah yang relevan secara komprehensif dan transparan. Pedoman utama yang digunakan dalam SLR ini adalah PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yang diperkenalkan oleh Moher et al. (2009). PRISMA menyediakan kerangka kerja untuk meminimalkan bias seleksi dan memastikan keterlacakan proses peninjauan literatur, sehingga hasil kajian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada database akademik bereputasi, termasuk Scopus, PubMed, ScienceDirect, Taylor & Francis Online, dan ProQuest. Selain itu, laporan resmi dari organisasi internasional seperti WHO dan UNICEF juga disertakan untuk memperkuat data epidemiologis terkait kesehatan mental anak. Pencarian dilakukan dengan kombinasi kata kunci, seperti "parent-child closeness," "parenting," "mental health," "child development," "digital parenting," "screen time," dan "social skills." Kombinasi Boolean operator (AND, OR) digunakan untuk memperluas atau mempersempit hasil pencarian sesuai kebutuhan. Artikel yang dipertimbangkan adalah artikel yang dipublikasikan antara tahun 2013 hingga 2025 untuk memastikan keterkinian bukti ilmiah.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi meliputi:

1. Artikel penelitian asli, systematic review, atau meta-analysis yang dipublikasikan dalam jurnal peer-reviewed.
2. Studi yang berfokus pada hubungan kedekatan orang tua dengan kesehatan mental dan sosial anak.
3. Penelitian yang mengkaji peran pengasuhan atau mediasi orang tua dalam konteks penggunaan teknologi digital.
4. Publikasi dalam bahasa Inggris atau Indonesia.

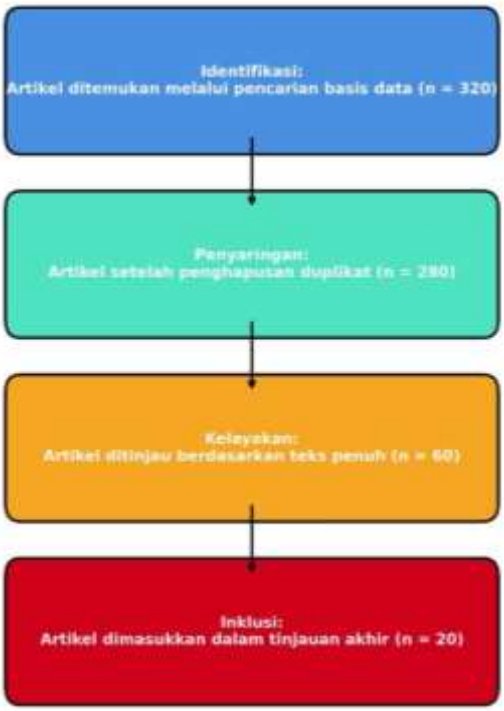
Kriteria eksklusi meliputi:

1. Artikel opini, editorial, atau laporan non-empiris.

2. Studi dengan subjek penelitian di luar kelompok usia anak dan remaja.
3. Penelitian dengan desain atau metodologi yang tidak dapat direplikasi atau tidak memiliki validitas internal memadai.

Proses Seleksi Literatur

Proses seleksi artikel mengikuti empat tahap PRISMA: identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi akhir. Pada tahap identifikasi, total 320 artikel diperoleh dari berbagai database. Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, 280 artikel dieliminasi karena tidak relevan dengan topik penelitian. Pada tahap kelayakan, 60 artikel disaring lebih lanjut berdasarkan kriteria metodologi dan kualitas publikasi, menghasilkan 20 artikel utama yang dianalisis secara mendalam. Diagram prisma dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Prisma Diagram

Analisis Data

Ekstraksi data dilakukan secara sistematis dengan mencatat informasi penting, seperti nama penulis, tahun publikasi, desain penelitian, jumlah sampel, variabel yang diukur, serta temuan utama. Tabel ringkasan literatur disusun untuk memudahkan analisis tematik. Sintesis dilakukan dengan pendekatan naratif tematik, yang mengelompokkan temuan-temuan berdasarkan kategori utama, yaitu: (1) kedekatan orang tua dan kesehatan mental anak, (2) kedekatan orang tua dan keterampilan sosial anak, dan (3) peran mediasi orang tua dalam penggunaan teknologi digital.

Kualitas dan Validitas Data

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan, penilaian kualitas studi dilakukan berdasarkan kriteria yang digunakan oleh jurnal bereputasi internasional. Penelitian meta-analisis seperti yang dilakukan oleh Pinquart (2017) dan ulasan payung oleh Keles, McCrae, dan Grealish (2024) memberikan wawasan penting tentang dampak gaya pengasuhan terhadap kesehatan mental anak. Selain itu, studi longitudinal oleh Li, Wang, dan Zhao (2025) dipilih untuk menunjukkan hubungan kausal jangka panjang antara kualitas hubungan orang tua-anak dan depresi remaja.

Proses SLR ini mengutamakan transparansi dan keterlacakan. Setiap langkah pencarian, seleksi, dan analisis artikel didokumentasikan secara rinci. Diagram PRISMA digunakan untuk memvisualisasikan proses seleksi

literatur, membantu pembaca memahami tahapan peninjauan. Pendekatan ini sesuai dengan rekomendasi Moher et al. (2009) yang menekankan pentingnya dokumentasi untuk memperkuat integritas penelitian.

Pemilihan literatur yang mencakup berbagai desain penelitian, mulai dari studi kualitatif seperti yang dilakukan oleh Lafton (2024) hingga eksperimen dan meta-analisis, dimaksudkan untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang topik ini. Studi kualitatif menawarkan wawasan mendalam tentang pengalaman orang tua dan anak terkait pengasuhan di era digital, sementara meta-analisis seperti Pinquart (2017) memperkuat generalisasi temuan dengan menganalisis tren lintas studi. Pendekatan multi-metode ini memperkuat kesimpulan yang ditarik dan memberikan gambaran utuh tentang isu yang dibahas.

Etika dan Validitas Kajian Literatur

SLR ini tidak melibatkan partisipan manusia secara langsung, sehingga tidak memerlukan persetujuan etik formal. Namun, kajian literatur ini mengikuti prinsip-prinsip etika penelitian, seperti mengutip sumber dengan tepat sesuai standar APA edisi ke-7 dan memastikan penggunaan informasi secara adil. Validitas internal dan eksternal dari setiap penelitian yang disertakan diperiksa secara kritis, dengan mempertimbangkan konteks penelitian, sampel, dan keterbatasan metodologi.

Penggunaan metode SLR memungkinkan penggabungan bukti dari berbagai disiplin ilmu, seperti psikologi perkembangan, ilmu keluarga, pendidikan, dan kesehatan masyarakat. Hal ini memberikan gambaran menyeluruh tentang bagaimana kedekatan orang tua dapat menjadi faktor protektif terhadap kesehatan mental dan sosial anak di tengah tantangan era digital. Penekanan pada transparansi, keterlacakan, dan kejelasan.

Hasil dan Pembahasan

Temuan utama dari kajian literatur sistematis ini menegaskan bahwa kedekatan emosional antara orang tua dan anak merupakan faktor protektif yang sangat signifikan dalam menjaga kesehatan mental anak di era digital. Kualitas hubungan emosional yang hangat terbukti mampu memengaruhi regulasi emosi anak, menurunkan tingkat kecemasan, serta mengurangi risiko depresi dan stres psikologis. Teori kelekatan yang dikemukakan oleh Bowlby dan kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Ainsworth menjadi dasar teoretis penting dalam memahami peran orang tua sebagai figur aman bagi anak (Darling, 2024). Anak dengan kelekatan yang aman menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengelola emosi negatif, memiliki rasa percaya diri yang lebih stabil, serta mampu menghadapi tekanan eksternal dengan lebih adaptif.

Sejumlah studi longitudinal, seperti penelitian Li, Wang, dan Zhao (2025), menunjukkan adanya hubungan kausal antara kualitas kedekatan orang tua-anak dengan risiko depresi remaja. Hasil penelitian mereka memperlihatkan bahwa remaja dengan hubungan emosional yang kurang harmonis dengan orang tua cenderung mengalami peningkatan gejala depresi dalam jangka panjang. Sebaliknya, keterlibatan emosional orang tua dalam kehidupan sehari-hari anak berperan sebagai buffer yang mengurangi dampak stres sosial dan tekanan akademis. Hal ini sejalan dengan temuan WHO (2024) dan UNICEF (2024) yang menegaskan bahwa dukungan emosional dari keluarga merupakan salah satu faktor kunci dalam pencegahan gangguan kesehatan mental pada anak dan remaja.

Lebih lanjut, studi meta-analisis yang dilakukan oleh Pinquart (2017) menunjukkan bahwa dimensi gaya pengasuhan, khususnya parental warmth atau kehangatan orang tua, berhubungan erat dengan rendahnya gejala eksternal maupun internal pada anak. Kehangatan emosional orang tua bukan hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga meningkatkan rasa aman anak dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Temuan Boullion et al. (2023) memperkuat argumen ini dengan menunjukkan bahwa kehangatan orang tua selama masa pandemi COVID-19 secara signifikan menurunkan tingkat stres psikologis remaja dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Dengan demikian, kedekatan emosional berfungsi sebagai fondasi kesehatan mental anak, yang tetap relevan bahkan di tengah perubahan sosial dan teknologi yang cepat.

Selain itu, penelitian Smith, Brown, dan Johnson (2023) menyoroti peran komunikasi terbuka antara orang tua dan anak dalam mencegah munculnya gejala depresi dan kecemasan. Anak yang menilai komunikasi dengan orang tuanya sebagai suportif cenderung lebih resilient terhadap tekanan eksternal, termasuk dampak negatif dari penggunaan media digital. Dengan kata lain, komunikasi yang sehat menjadi sarana penting untuk memperkuat kedekatan emosional, yang pada gilirannya menjaga stabilitas mental anak.

Kedekatan orang tua tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan mental, tetapi juga sangat menentukan perkembangan sosial anak. Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan kedekatan emosional tinggi cenderung memiliki keterampilan sosial yang lebih baik, mampu membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya, serta mengembangkan empati yang tinggi. Darling (2024) menekankan bahwa secure attachment menjadi fondasi penting bagi anak untuk mengembangkan keterampilan interpersonal, termasuk kemampuan untuk berkolaborasi, menyelesaikan konflik, dan menunjukkan sikap prososial.

Temuan Zhang, Chen, dan Liu (2024) juga mengonfirmasi bahwa pola pengasuhan berhubungan langsung dengan perkembangan sosial dan psikologis anak. Pola pengasuhan yang konsisten dan penuh kehangatan meningkatkan keterampilan komunikasi anak, sekaligus mengurangi risiko perilaku menyimpang. Penelitian Taylor dan Evans (2024) bahkan menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam intervensi psikologis remaja mempercepat perkembangan keterampilan sosial, terutama dalam membangun hubungan dengan teman sebaya.

Dalam konteks sosial anak di era digital, Lee dan Chae (2024) menemukan bahwa mediasi aktif orang tua dalam penggunaan media sosial anak dapat mengurangi risiko isolasi sosial. Mediasi ini dilakukan melalui komunikasi terbuka mengenai konten yang diakses, penetapan batasan yang jelas, serta diskusi tentang etika penggunaan media digital. Dengan demikian, kedekatan orang tua tetap menjadi faktor utama dalam membantu anak membentuk identitas sosial yang sehat meskipun interaksi tatap muka semakin banyak digantikan oleh interaksi daring.

Digitalisasi membawa tantangan baru dalam pola pengasuhan, terutama terkait dengan screen time, media sosial, dan perubahan pola komunikasi dalam keluarga. Sejumlah penelitian menyoroti bahwa penggunaan gawai yang berlebihan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental dan sosial anak. Muppalla, Gupta, dan Kumar (2023) menunjukkan bahwa paparan layar yang berkepanjangan berdampak negatif terhadap kualitas tidur, konsentrasi, serta meningkatkan risiko kecemasan pada anak.

Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan rendahnya harga diri, depresi, serta gangguan kecemasan sosial (Keles, McCrae, & Grealish, 2024). Namun, penelitian Świtaj dan Wójcik (2024) menemukan bahwa peran orang tua dalam memberikan bimbingan dapat mencegah terjadinya problematic social media use pada anak dan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran orang tua dalam kehidupan digital anak sama pentingnya dengan kehadiran mereka dalam interaksi tatap muka.

Konsep digital parenting (Modecki et al., 2022) menjadi relevan dalam menjawab tantangan ini. Digital parenting menekankan pentingnya keseimbangan antara kebebasan anak untuk mengeksplorasi dunia digital dengan perlindungan dari risiko yang ditimbulkan. Studi Lafton (2024) menegaskan bahwa strategi mediasi berbasis komunikasi terbuka lebih efektif dibandingkan pembatasan semata. Hal ini memperlihatkan bahwa kedekatan emosional menjadi modal utama dalam membangun mediasi digital yang sehat dan efektif.

Perbandingan Temuan Penelitian

Secara global, hasil kajian literatur menunjukkan konsistensi dalam menegaskan peran kedekatan orang tua terhadap kesehatan mental dan sosial anak. Namun, terdapat kesenjangan penelitian (research gap) terutama pada konteks Indonesia. Sebagian besar penelitian yang dianalisis berasal dari negara-negara maju dengan ekosistem digital yang lebih matang. Sementara itu, literatur dari Indonesia masih terbatas dan cenderung berfokus pada aspek negatif penggunaan teknologi, seperti kecanduan gawai, tanpa menyoroti secara mendalam peran kedekatan emosional dalam mitigasi dampak negatif tersebut.

Kesenjangan lain terlihat pada keterbatasan metodologi yang digunakan. Banyak studi mengandalkan survei cross-sectional yang tidak dapat menunjukkan hubungan kausal jangka panjang. Studi longitudinal seperti yang dilakukan Li et al. (2025) masih jarang ditemukan di Indonesia. Selain itu, penelitian kualitatif mengenai pengalaman orang tua dalam menerapkan digital parenting juga masih minim. Hal ini membuka peluang bagi peneliti Indonesia untuk mengembangkan studi lintas metode yang lebih komprehensif.

Implikasi Praktis dan Teoretis

Hasil kajian literatur yang telah dipaparkan sebelumnya menegaskan bahwa kedekatan orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial anak di era digital. Temuan ini membawa implikasi praktis maupun teoretis yang penting untuk dikaji lebih mendalam, terutama dalam konteks meningkatnya tantangan pengasuhan akibat penetrasi teknologi digital yang semakin masif dalam kehidupan keluarga.

Implikasi praktis pertama berkaitan dengan penguatan kapasitas orang tua dalam mengembangkan pola pengasuhan berbasis teknologi. Orang tua tidak lagi hanya berfungsi sebagai figur emosional yang memberikan kasih sayang, tetapi juga sebagai mediator utama dalam interaksi anak dengan dunia digital (Modecki et al., 2022). Keterampilan literasi digital orang tua menjadi sangat penting untuk memastikan anak memperoleh manfaat maksimal dari teknologi, sekaligus terlindungi dari risiko yang ada, seperti paparan konten tidak pantas, cyberbullying, maupun kecanduan gawai (Muppalla et al., 2023).

Program edukasi bagi orang tua dapat dirancang dengan tujuan meningkatkan pemahaman mengenai pola penggunaan teknologi yang sehat bagi anak. Misalnya, pelatihan literasi digital yang mengintegrasikan teori kelekatan dapat membantu orang tua memahami bagaimana komunikasi yang penuh kehangatan dapat meminimalisasi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental anak (Darling, 2024; Keles et al., 2024). Di samping itu, orang tua perlu diarahkan untuk menerapkan strategi mediasi aktif, bukan sekadar pembatasan waktu layar. Studi Lafton (2024) menegaskan bahwa komunikasi yang partisipatif dan terbuka lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan digital anak dibandingkan aturan yang bersifat restriktif.

Implikasi praktis kedua berkaitan dengan peran praktisi kesehatan mental. Psikolog, konselor, maupun psikiater anak dapat memanfaatkan temuan penelitian ini untuk mengembangkan program intervensi berbasis keluarga. Intervensi semacam ini dapat berfokus pada peningkatan kualitas hubungan emosional orang tua-anak melalui sesi konseling keluarga, terapi berbasis attachment, atau psikoedukasi mengenai kesehatan mental anak di era digital (Smith et al., 2023; Taylor & Evans, 2024). Program ini tidak hanya bermanfaat bagi anak yang sudah menunjukkan gejala gangguan psikologis, tetapi juga relevan sebagai upaya preventif bagi populasi anak yang berada dalam kelompok risiko tinggi.

Selain itu, guru dan pendidik juga dapat mengambil manfaat dari hasil kajian ini. Sekolah dapat menjadi mitra strategis bagi orang tua dalam mendukung perkembangan sosial anak. Mengingat sebagian besar interaksi anak terjadi di lingkungan sekolah maupun media digital, guru berperan penting dalam mengajarkan keterampilan sosial, etika bermedia, serta resiliensi psikologis. Kerjasama antara orang tua dan guru dapat membentuk ekosistem yang konsisten dalam memberikan dukungan emosional sekaligus pengawasan digital. Studi Lee dan Chae (2024) menegaskan bahwa mediasi orang tua menjadi lebih efektif jika didukung oleh lingkungan pendidikan yang responsif dan inklusif.

Di Indonesia, implikasi praktis ini juga penting bagi pembuat kebijakan. Minimnya penelitian lokal tentang kedekatan orang tua dalam konteks digital mengindikasikan perlunya kebijakan yang berfokus pada penguatan peran keluarga. Program nasional terkait kesehatan mental anak, misalnya yang diinisiasi oleh Kementerian Kesehatan, dapat diperkaya dengan komponen literasi digital keluarga. Hal ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2024) dan UNICEF (2024) yang menekankan perlunya pendekatan berbasis keluarga dalam pencegahan masalah kesehatan mental anak.

Dari sisi teoretis, temuan penelitian ini memperluas relevansi teori kelekatan dalam konteks era digital. Teori yang dikembangkan oleh Bowlby dan Ainsworth pada awalnya menekankan pentingnya ikatan emosional tatap muka dalam membentuk secure attachment (Darling, 2024). Namun, era digital menghadirkan dinamika baru, di mana komunikasi antara orang tua dan anak tidak lagi terbatas pada interaksi fisik, melainkan juga terjadi melalui platform daring. Dengan demikian, teori kelekatan dapat dikembangkan lebih lanjut untuk mencakup dimensi kelekatan digital, yaitu bagaimana hubungan emosional orang tua-anak terbangun melalui komunikasi daring, supervisi digital, serta keterlibatan dalam aktivitas berbasis teknologi.

Selain itu, teori tentang gaya pengasuhan (parenting styles) yang selama ini berfokus pada aspek otoriter, permisif, maupun demokratis juga perlu diperluas dengan mempertimbangkan konteks digital. Pinquart (2017) dan Zhang et al. (2024) menegaskan bahwa gaya pengasuhan berhubungan erat dengan kesehatan mental anak.

Dalam konteks digital, gaya pengasuhan yang adaptif dan penuh kehangatan dapat dipahami sebagai bentuk parenting digital yang efektif, di mana orang tua tidak hanya menetapkan batasan, tetapi juga aktif mendampingi anak dalam mengeksplorasi dunia maya.

Implikasi teoretis lainnya adalah perlunya model konseptual baru yang mengintegrasikan kedekatan emosional, literasi digital, dan kesehatan mental anak dalam satu kerangka. Hal ini dapat menjadi kontribusi penting bagi penelitian selanjutnya, khususnya di Indonesia yang masih memiliki research gap pada bidang ini. Model integratif semacam itu dapat memperkuat teori kelekatan sekaligus menjawab tantangan era digital yang semakin kompleks.

Terakhir, hasil penelitian ini juga menantang asumsi lama bahwa interaksi daring secara otomatis mengurangi kualitas hubungan orang tua-anak. Justru, dengan pendekatan yang tepat, teknologi dapat menjadi sarana untuk memperkuat kedekatan emosional. Misalnya, orang tua dapat memanfaatkan platform digital untuk berkomunikasi, bermain bersama anak, atau mendampingi mereka dalam pembelajaran daring. Hal ini sejalan dengan perspektif baru yang ditawarkan oleh Modecki et al. (2022) dan Lafton (2024), yang melihat digital parenting sebagai bentuk evolusi dari teori pengasuhan tradisional.

Secara keseluruhan, implikasi praktis dan teoretis dari kajian ini menegaskan bahwa kedekatan orang tua tetap menjadi faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental dan perkembangan sosial anak, bahkan dalam lanskap digital yang penuh tantangan. Dari sisi praktis, temuan ini menuntut keterlibatan aktif orang tua, praktisi kesehatan mental, guru, dan pembuat kebijakan dalam mengembangkan strategi pengasuhan berbasis teknologi yang adaptif. Dari sisi teoretis, temuan ini memperkaya teori kelekatan dan teori pengasuhan dengan menambahkan dimensi baru terkait interaksi digital. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan secara empiris, tetapi juga memberikan kontribusi konseptual yang signifikan bagi literatur akademik di bidang perkembangan anak dan pengasuhan.

Kesimpulan

Kajian ini menegaskan bahwa kedekatan orang tua memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan perkembangan sosial anak di era digital. Kualitas hubungan emosional yang hangat dan suportif terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan, depresi, serta meningkatkan regulasi emosi anak (Darling, 2024; Li et al., 2025). Selain itu, kedekatan emosional juga berkontribusi pada perkembangan keterampilan sosial, empati, serta kemampuan anak membangun relasi sehat dengan teman sebaya (Taylor & Evans, 2024; Zhang et al., 2024). Dengan demikian, kedekatan orang tua bukan hanya menjadi faktor protektif terhadap risiko psikologis, tetapi juga menjadi fondasi bagi resiliensi sosial anak di tengah derasnya arus digitalisasi.

Namun, digitalisasi menghadirkan tantangan baru dalam pola pengasuhan. Screen time yang berlebihan, penggunaan media sosial yang intensif, serta perubahan pola komunikasi dalam keluarga dapat menimbulkan risiko kesehatan mental maupun sosial anak (Muppalla et al., 2023; Keles et al., 2024). Dalam konteks ini, konsep digital parenting menjadi semakin relevan. Orang tua dituntut untuk tidak hanya hadir secara emosional, tetapi juga memiliki literasi digital yang memadai untuk membimbing anak menghadapi dunia maya (Modecki et al., 2022; Lafton, 2024). Strategi pengasuhan berbasis komunikasi terbuka terbukti lebih efektif dibandingkan pembatasan semata, sehingga hubungan emosional yang kuat tetap menjadi kunci dalam mediasi penggunaan teknologi.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa rekomendasi dapat diajukan. Pertama, orang tua perlu meningkatkan kapasitas literasi digital serta keterampilan komunikasi agar dapat mendampingi anak secara adaptif dalam penggunaan teknologi. Kedua, praktisi kesehatan mental perlu mengembangkan program intervensi berbasis keluarga, dengan fokus pada peningkatan kualitas hubungan emosional orang tua-anak sebagai upaya preventif maupun kuratif. Ketiga, sekolah dapat berperan sebagai mitra strategis melalui program pendidikan karakter dan literasi digital yang melibatkan kolaborasi aktif dengan orang tua. Terakhir, pembuat kebijakan di Indonesia perlu merancang strategi nasional yang tidak hanya berfokus pada pencegahan dampak negatif teknologi, tetapi juga pada penguatan peran keluarga sebagai lingkungan pertama yang membentuk kesehatan mental dan sosial anak, sejalan dengan rekomendasi WHO (2024) dan UNICEF (2024).

Secara teoretis, penelitian ini memperluas relevansi teori kelekatan dengan memasukkan dimensi digital sebagai konteks pengasuhan modern. Temuan ini memberikan dasar konseptual bahwa teknologi tidak semestinya dipandang sebagai ancaman, melainkan dapat menjadi sarana baru untuk memperkuat ikatan emosional jika digunakan dengan pendekatan pengasuhan yang tepat. Oleh karena itu, pengembangan model konseptual integratif yang menghubungkan kedekatan emosional, literasi digital, dan kesehatan mental anak menjadi agenda penting untuk penelitian di masa depan, khususnya dalam konteks Indonesia yang masih memiliki keterbatasan studi empiris di bidang ini.

Daftar Pustaka

Ali, S., Sapra, R., & Ur, B. (2020). Betrayed by the guardian: Security and privacy risks of parental control solutions. *Proceedings of the 29th USENIX Security Symposium*, 1–18. https://arxiv.org/abs/2001.01819

Boullion, A. M., Nelson, K. M., & Jackson, M. (2023). Parental warmth, adolescent emotion regulation, and mental health during COVID-19. *Journal of Adolescence, 96*(4), 101–115. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2023.02.007

Darling, P. J. (2024). The critical role of attachment theory in child and adolescent mental health: A review. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry, 2*(5), 221–234. https://doi.org/10.3389/fcap.2024.00005

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2024). The effects of social media use on youth mental health: An umbrella review. *International Journal of Mental Health Nursing, 33*(1), 21–39. https://doi.org/10.1111/inm.13123

Lafton, T. (2024). Parental mediation and children's digital well-being: Qualitative evidence. *Journal of Family Studies, 30*(2), 198–212. https://doi.org/10.1080/13229400.2023.2284469

Lee, S., & Chae, Y. (2024). Parental mediation and children's social media use: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports, 9*, 100271. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100271

Li, J., Wang, X., & Zhao, Y. (2025). The impact and mechanisms of parent–child relationship quality on adolescent depression: Longitudinal evidence. *Journal of Youth and Adolescence, 54*(3), 452–466. https://doi.org/10.1007/s10964-025-01999

Modecki, K. L., Gardner, L. A., & Barber, B. L. (2022). What is digital parenting? A systematic review of past research and a research agenda for the future. *Psychological Bulletin, 148*(2), 123–149. https://doi.org/10.1037/bul0000344

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine, 6*(7), e1000097. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097

Muppalla, S. K., Gupta, R., & Kumar, S. (2023). Effects of excessive screen time on child development. *International Journal of Contemporary Pediatrics, 10*(3), 199–205. https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20230291

Nikken, P., & Jansz, J. (2014). Developing scales to measure parental mediation of young children's internet use. *Learning, Media and Technology, 39*(2), 250–266. https://doi.org/10.1080/17439884.2013.782038

Pew Research Center. (2020). *Parenting children in the age of screens*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens

Pinquart, M. (2017). Associations between parenting dimensions/styles and children's externalizing symptoms: A meta-analysis. *Developmental Psychology, 53*(5), 873–932. https://doi.org/10.1037/dev0000295

Smith, A., Brown, T., & Johnson, K. (2023). Adolescent-rated parent-child communication and adolescent mental health: A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health, 28*(4), 321–336. https://doi.org/10.1111/camh.12654

Świtaj, P., & Wójcik, J. (2024). Parenting and problematic social media use: A systematic review. *Current Psychiatry Reports, 26*(4), 123–136. https://doi.org/10.1007/s11920-024-01456-y

Taylor, R., & Evans, D. (2024). Parental involvement in adolescent psychological interventions: A systematic review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 29*(1), 56–72. https://doi.org/10.1177/13591045231234567

UNICEF. (2024). *Child and adolescent mental health data*. UNICEF Data. https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health

Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J., & de Leeuw, R. N. H. (2013). Developing and validating the Perceived Parental Media Mediation Scale: A self-determination perspective. *Human Communication Research, 39*(4), 445–469. https://doi.org/10.1111/hcre.12010

World Health Organization. (2024). *Adolescent mental health: Fact sheet*. WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Zhang, Y., Chen, L., & Liu, J. (2024). Parenting style patterns and their longitudinal impact on adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 65*(6), 712–726. https://doi.org/10.1111/jcpp.13870