

Pola Asuh Orang Tua pada Era Generasi Z tentang Pengasuhan Digital, Komunikasi, dan Perkembangan Anak: Tinjauan Literatur

Farika Riyanti ^{1*} dan Heni Sudarmini ¹

¹ Program Studi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Prestasi Agung, Jln. Rangka Lawe Komp. Kampus Kel. Dwi Warga Tunggal Jaya Kec. Banjar Agung Kab. Tulang Bawang, Prov. Lampung Indoensia 34682

* e-mail korespondensi penulis: farikariyanti1991@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi dalam keluarga dan memengaruhi cara orang tua mengasuh anak pada era Generasi Z. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang sangat dekat dengan internet, media sosial, telepon pintar, dan berbagai platform digital sehingga membutuhkan pola asuh yang mampu menyeimbangkan pengawasan, komunikasi, kebebasan, dan perlindungan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pola asuh orang tua yang sesuai pada era Generasi Z, khususnya dalam aspek pengasuhan digital, komunikasi orang tua-anak, dan perkembangan anak. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan pendekatan naratif. Artikel diperoleh melalui Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, dan ProQuest menggunakan kata kunci terkait pola asuh, Generasi Z, *digital parenting*, komunikasi keluarga, penggunaan media sosial, dan perkembangan anak. Artikel yang ditelaah merupakan publikasi tahun 2020–2026 yang relevan dan tersedia dalam bentuk teks lengkap. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola asuh demokratis atau otoritatif yang dipadukan dengan pengasuhan digital merupakan pendekatan yang paling sesuai bagi Generasi Z. Pola asuh ini ditandai dengan hubungan yang hangat, komunikasi dua arah, aturan penggunaan teknologi yang jelas, pendampingan aktif, keteladanan digital, perlindungan privasi, serta pemberian kebebasan yang bertanggung jawab. Pola asuh yang suportif berhubungan dengan kesehatan mental, kemandirian, kemampuan berpikir kritis, dan penggunaan teknologi yang lebih sehat. Sebaliknya, pola asuh yang terlalu otoriter, tidak konsisten, mengabaikan kebutuhan emosional, atau terlalu protektif dapat meningkatkan konflik keluarga, ketergantungan internet, serta hambatan perkembangan sosial dan emosional anak. Dengan demikian, orang tua perlu meningkatkan literasi digital dan menyesuaikan pola asuh dengan usia, karakter, kebutuhan, dan tingkat perkembangan anak.

Kata kunci: pola asuh, Generasi Z, pengasuhan digital, komunikasi orang tua-anak, perkembangan anak.

ABSTRACT

The development of digital technology has changed the pattern of interaction within the family and influenced the way parents raise children in the Generation Z era. This generation grew up in an environment very close to the internet, social media, smartphones, and various digital platforms, thus requiring parenting patterns that are able to balance supervision, communication, freedom, and protection. This study aims to analyze appropriate parenting patterns in the Generation Z era, especially in the aspects of digital parenting, parent-child communication, and child development. The method used is a literature review with a narrative approach. Articles were obtained through Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, and ProQuest using keywords related to parenting, Generation Z, digital parenting, family communication, social media use, and child development. The articles reviewed were relevant publications from 2020–2026 and available in full text. The study results indicate that democratic or authoritative parenting combined with digital parenting is the most appropriate approach for Generation Z. This parenting style is characterized by warm relationships, two-way communication, clear rules for technology use, active mentoring, digital

role modeling, privacy protection, and responsible freedom. Supportive parenting is associated with mental health, independence, critical thinking skills, and healthier technology use. Conversely, parenting that is overly authoritarian, inconsistent, neglectful of emotional needs, or overprotective can increase family conflict, internet dependency, and hinder children's social and emotional development. Therefore, parents need to improve digital literacy and adapt parenting styles to their children's age, character, needs, and developmental level.

Keywords: parenting, Generation Z, digital parenting, parent-child communication, child development..

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan keluarga, terutama dalam proses pengasuhan anak. Internet, telepon pintar, media sosial, permainan daring, dan berbagai platform digital telah menjadi bagian dari aktivitas belajar, komunikasi, interaksi sosial, serta hiburan anak dan remaja. Generasi Z tumbuh dalam lingkungan yang sangat dekat dengan teknologi sehingga memiliki pola komunikasi, cara memperoleh informasi, dan kebiasaan sosial yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Perubahan tersebut menuntut orang tua untuk menyesuaikan pola asuh dengan karakteristik dan kebutuhan anak pada era digital (Tan et al., 2025).

Pola asuh merupakan proses interaksi antara orang tua dan anak yang mencakup pemberian kasih sayang, perlindungan, pengawasan, pendidikan, aturan, serta dukungan terhadap perkembangan fisik, psikologis, sosial, dan emosional anak. Pada era Generasi Z, pola asuh tidak hanya berlangsung melalui interaksi langsung di dalam keluarga, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana orang tua mendampingi anak ketika menggunakan teknologi. Orang tua perlu memahami bahwa lingkungan digital telah menjadi salah satu lingkungan perkembangan anak sehingga pengawasan terhadap aktivitas daring memiliki kedudukan yang sama pentingnya dengan pengawasan dalam kehidupan sehari-hari (Tan et al., 2025; Vossen et al., 2024).

Penggunaan teknologi memberikan berbagai manfaat bagi Generasi Z, seperti kemudahan memperoleh informasi, mendukung proses pembelajaran, mengembangkan

kreativitas, memperluas komunikasi, dan meningkatkan keterampilan digital. Namun, penggunaan yang tidak terkendali juga dapat menimbulkan risiko berupa ketergantungan internet, penggunaan media sosial bermasalah, gangguan interaksi sosial, paparan informasi palsu, perundungan siber, pelanggaran privasi, dan akses terhadap konten yang tidak sesuai dengan usia. Meta-analisis menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital pada anak memiliki hubungan dengan beberapa aspek kesejahteraan psikososial, fungsi sosial, perilaku, dan kualitas hubungan orang tua-anak, meskipun besarnya hubungan dapat berbeda menurut konteks dan pola penggunaannya (Harverson et al., 2025).

Kondisi tersebut menyebabkan pola asuh konvensional yang hanya menekankan kepatuhan, larangan, dan pengawasan langsung menjadi kurang memadai. Orang tua perlu menerapkan pola asuh yang responsif terhadap perkembangan teknologi dengan tetap memberikan batasan yang jelas. Hasil kajian menunjukkan bahwa hubungan orang tua-anak yang hangat, komunikasi terbuka, responsivitas, dukungan emosional, dan penerapan aturan yang konsisten berkaitan dengan lebih rendahnya kecenderungan penggunaan media sosial bermasalah. Sebaliknya, pola asuh yang penuh penolakan, tidak konsisten, terlalu keras, atau menggunakan kontrol psikologis berlebihan dapat meningkatkan masalah perilaku digital pada anak dan remaja (Vossen et al., 2024).

Pola asuh demokratis atau otoritatif dipandang lebih sesuai dengan karakteristik Generasi Z karena menggabungkan kasih sayang, komunikasi dua arah, pengawasan, dan

pemberian kebebasan yang bertanggung jawab. Dalam pola asuh ini, orang tua memberikan kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pendapat, menjelaskan alasan di balik aturan, serta melibatkan anak dalam pengambilan keputusan sesuai tingkat perkembangannya. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa pola asuh suportif berhubungan dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik, sedangkan pola asuh negatif, tidak jelas, atau minim keterlibatan orang tua berkaitan dengan meningkatnya masalah internalisasi dan eksternalisasi pada remaja (Kassis et al., 2025).

Komunikasi antara orang tua dan anak menjadi salah satu komponen penting dalam pengasuhan Generasi Z. Anak memerlukan ruang yang aman untuk menyampaikan pengalaman di media sosial, masalah pertemanan, tekanan akademik, dan kondisi emosional tanpa takut langsung disalahkan. Komunikasi yang terbuka dapat membantu orang tua mengenali masalah sejak dini dan memberikan arahan yang sesuai. Dukungan sosial keluarga juga diketahui berhubungan dengan lebih rendahnya penggunaan internet bermasalah karena dapat mengurangi perasaan tertekan, depresi, dan permusuhan yang mendorong remaja menggunakan internet sebagai sarana pelarian (Doğrusever & Bilgin, 2025).

Selain komunikasi, orang tua perlu menerapkan pengasuhan digital atau *digital parenting*. Pengasuhan digital mencakup pendampingan ketika anak mengakses internet, penetapan batas waktu penggunaan gawai, diskusi mengenai konten digital, perlindungan data pribadi, pencegahan perundungan siber, dan pemberian pemahaman mengenai jejak digital. Meta-analisis terhadap 88 penelitian menunjukkan bahwa pengasuhan digital secara umum berkaitan dengan lebih rendahnya dampak negatif penggunaan teknologi. Mediasi positif melalui diskusi, penjelasan, dan pendampingan juga lebih berkaitan dengan kesejahteraan digital yang positif dibandingkan dengan pembatasan tanpa komunikasi (Tan et al., 2025).

Penetapan aturan penggunaan teknologi perlu dilakukan secara konsisten dan disepakati sebelum muncul perilaku penggunaan media yang bermasalah. Pembatasan yang diberikan secara tiba-tiba sebagai reaksi terhadap penggunaan media sosial berlebihan dapat menimbulkan konflik dan penolakan. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa peningkatan gejala penggunaan media sosial bermasalah dapat diikuti oleh berkurangnya penetapan aturan dan meningkatnya pembatasan yang bersifat reaktif. Hal ini menunjukkan pentingnya aturan yang dibuat sejak awal, diterapkan secara konsisten, dan disertai penjelasan yang dapat dipahami oleh anak (Geurts et al., 2024).

Orang tua juga harus menjadi teladan dalam penggunaan teknologi. Larangan menggunakan gawai secara berlebihan akan sulit diterima apabila orang tua sendiri terus menggunakan telepon pintar ketika makan, berbicara, atau melakukan kegiatan bersama anak. Ketidaksesuaian antara aturan dan perilaku orang tua dapat mengurangi efektivitas pengasuhan serta kualitas interaksi keluarga. Oleh karena itu, aturan penggunaan perangkat digital sebaiknya berlaku bagi seluruh anggota keluarga agar tercipta keseimbangan antara aktivitas daring dan interaksi langsung (Vossen et al., 2024).

Tantangan lain dalam pola asuh pada era Generasi Z adalah kebiasaan orang tua membagikan foto, video, identitas, prestasi, atau informasi pribadi anak di media sosial yang dikenal sebagai *sharenting*. Praktik tersebut dapat memberikan manfaat sosial bagi orang tua, tetapi juga berpotensi menimbulkan risiko terhadap privasi, keamanan, dan jejak digital anak. Orang tua perlu menerapkan *mindful sharenting* dengan mempertimbangkan persetujuan anak, jenis informasi yang dibagikan, pihak yang dapat mengaksesnya, serta dampaknya terhadap kehidupan anak pada masa mendatang (Walrave et al., 2023).

Pola asuh pada era Generasi Z juga perlu memberikan ruang bagi perkembangan kemandirian anak. Pengawasan yang terlalu

ketat dapat menyebabkan anak kurang percaya diri, sulit mengambil keputusan, dan cenderung menyembunyikan aktivitas digitalnya. Sebaliknya, kebebasan tanpa batas dapat meningkatkan risiko paparan konten berbahaya dan penggunaan teknologi yang tidak terkendali. Oleh karena itu, orang tua perlu menyeimbangkan pengawasan dan kepercayaan dengan memberikan kebebasan secara bertahap sesuai usia, kematangan, serta kemampuan anak dalam bertanggung jawab (Kassis et al., 2025; Vossen et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, pola asuh orang tua pada era Generasi Z merupakan isu penting karena berkaitan dengan perkembangan psikologis, sosial, emosional, kemandirian, serta kesejahteraan digital anak. Berbagai penelitian telah membahas pola asuh, komunikasi keluarga, penggunaan media sosial, dan pengasuhan digital, tetapi hasilnya masih tersebar dalam berbagai fokus penelitian. Oleh karena itu, tinjauan literatur diperlukan untuk menyintesis hasil penelitian mengenai bentuk pola asuh yang sesuai, peran komunikasi orang tua-anak, strategi pengasuhan digital, serta pengaruhnya terhadap perkembangan anak pada era Generasi Z.

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan naratif untuk mengidentifikasi, menelaah, dan menyintesis berbagai hasil penelitian mengenai pola asuh pada era Generasi Z. Kajian difokuskan pada pola asuh orang tua, komunikasi orang tua dan anak, pola asuh digital, penggunaan media sosial, kesehatan mental, serta perkembangan kemandirian anak dan remaja.

Penelusuran artikel dilakukan melalui beberapa basis data elektronik, yaitu Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, dan ProQuest. Kata kunci yang digunakan meliputi “pola asuh Generasi Z”, “pola asuh digital”, “orang tua dan remaja”, “penggunaan

media sosial pada remaja”, “digital parenting”, “parenting style”, “Generation Z”, “parent-adolescent communication”, dan “problematic internet use”. Kata kunci dikombinasikan menggunakan operator **AND** dan **OR** untuk memperoleh artikel yang sesuai dengan topik penelitian.

Artikel yang dimasukkan dalam kajian adalah artikel penelitian yang diterbitkan pada tahun 2020–2026, tersedia dalam bentuk teks lengkap, menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, serta membahas pola asuh pada anak, remaja, atau Generasi Z dalam konteks perkembangan teknologi digital. Artikel yang tidak sesuai dengan topik, tidak tersedia secara lengkap, berupa opini, berita, atau ditemukan dalam bentuk duplikasi dikeluarkan dari kajian.

Proses pemilihan artikel dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi artikel berdasarkan kata kunci, pemeriksaan judul dan abstrak, penilaian kesesuaian isi artikel secara lengkap, serta penetapan artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis. Kualitas artikel dinilai berdasarkan kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian desain penelitian, karakteristik sampel, metode pengumpulan data, analisis data, serta relevansi hasil penelitian dengan topik pola asuh pada era Generasi Z.

Data dari setiap artikel diekstraksi menggunakan lembar pencatatan yang memuat nama penulis, tahun publikasi, negara atau lokasi penelitian, desain penelitian, jumlah dan karakteristik responden, variabel yang diteliti, serta hasil utama penelitian. Data yang telah diperoleh kemudian dikelompokkan berdasarkan kesamaan tema.

Analisis dilakukan menggunakan metode sintesis tematik, yaitu mengelompokkan hasil penelitian ke dalam tema pola asuh demokratis atau otoritatif, komunikasi orang tua dan anak, pola asuh digital, keteladanan penggunaan teknologi, pengembangan kemandirian, kesehatan mental, serta tantangan pengasuhan pada era digital. Hasil dari setiap artikel dibandingkan untuk menemukan persamaan, perbedaan, dan kecenderungan hasil penelitian,

kemudian disajikan secara deskriptif dalam bentuk narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa pola asuh pada era Generasi Z mengalami perubahan seiring dengan meningkatnya penggunaan internet, telepon pintar, media sosial, permainan daring, dan berbagai platform digital. Teknologi telah menjadi bagian dari aktivitas belajar, komunikasi, interaksi sosial, dan hiburan anak serta remaja. Kondisi tersebut menyebabkan tanggung jawab orang tua tidak lagi terbatas pada pengasuhan dalam lingkungan fisik, tetapi juga mencakup pendampingan dan perlindungan anak dalam lingkungan digital. Oleh karena itu, orang tua dituntut memiliki literasi digital agar mampu memahami manfaat dan risiko teknologi bagi perkembangan anak (Tan et al., 2025).

Pola Asuh yang Sesuai pada Era Generasi Z

Hasil sintesis literatur memperlihatkan bahwa pola asuh yang paling sesuai pada era Generasi Z adalah pola asuh demokratis atau otoritatif. Pola asuh ini ditandai dengan hubungan yang hangat, penerimaan terhadap anak, komunikasi dua arah, pemberian kebebasan yang bertanggung jawab, serta penerapan aturan yang jelas dan konsisten. Orang tua tetap memiliki kendali terhadap perilaku anak, tetapi anak diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat dan memahami alasan di balik setiap aturan yang diterapkan dalam keluarga (Kassis et al., 2025).

Pola asuh suportif memberikan manfaat terhadap kesehatan mental dan perkembangan psikososial anak serta remaja. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa pola pengasuhan yang memberikan dukungan, pemantauan, keterlibatan, dan penguatan positif berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, pengasuhan yang tidak konsisten, mengabaikan kebutuhan anak, menggunakan hukuman berlebihan, atau penuh kekerasan dapat meningkatkan risiko gangguan

emosional dan masalah perilaku pada remaja (Kassis et al., 2025).

Literatur juga menunjukkan bahwa pola asuh otoriter kurang sesuai diterapkan secara dominan kepada Generasi Z. Larangan yang ketat tanpa penjelasan dapat menimbulkan konflik, perlawanan, rendahnya keterbukaan, dan kecenderungan anak menyembunyikan aktivitasnya dari orang tua. Sebaliknya, aturan yang disusun melalui kesepakatan bersama lebih mudah diterima karena anak memahami tujuan dan konsekuensi dari aturan tersebut. Dengan demikian, orang tua perlu menggabungkan ketegasan dengan kasih sayang, keterbukaan, dan penghargaan terhadap pendapat anak (Vossen et al., 2024).

Komunikasi Orang Tua dan Anak

Komunikasi merupakan unsur penting dalam pola asuh pada era Generasi Z. Anak membutuhkan ruang yang aman untuk menyampaikan pengalaman, masalah pertemanan, tekanan pendidikan, kondisi emosional, dan aktivitasnya di media sosial tanpa merasa langsung disalahkan atau dihakimi. Komunikasi dua arah membantu orang tua mengenali kebutuhan anak sekaligus memberikan arahan mengenai nilai, etika, tanggung jawab, dan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri (Vossen et al., 2024).

Hubungan orang tua dan anak yang positif berperan sebagai faktor perlindungan terhadap penggunaan internet dan media sosial yang bermasalah. Dukungan emosional, perhatian, kedekatan, serta keterbukaan dalam keluarga dapat mengurangi kecenderungan anak menggunakan internet sebagai sarana pelarian dari stres, konflik, kesepian, atau tekanan psikologis. Sebaliknya, rendahnya dukungan keluarga dapat meningkatkan perasaan tertekan dan mendorong penggunaan internet secara berlebihan (Doğrusever & Bilgin, 2025).

Penelitian Doğrusever dan Bilgin menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berhubungan secara negatif dengan penggunaan internet bermasalah pada remaja. Dukungan keluarga dapat menurunkan tingkat permusuhan dan gejala depresi yang menjadi

perantara munculnya penggunaan internet berlebihan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengawasan penggunaan teknologi harus disertai dengan perhatian emosional dan hubungan keluarga yang hangat, bukan hanya berupa pembatasan waktu penggunaan perangkat digital (Doğrusever & Bilgin, 2025).

Penerapan Pola Asuh Digital

Pola asuh pada era Generasi Z perlu mengintegrasikan konsep *digital parenting*, yaitu upaya orang tua dalam memahami, mendampingi, mendukung, dan mengatur aktivitas digital anak. Pola asuh digital meliputi penetapan waktu penggunaan gawai, pendampingan saat mengakses informasi, diskusi mengenai konten digital, perlindungan data pribadi, pencegahan perundungan siber, serta pengajaran tentang cara membedakan informasi yang benar dan informasi palsu. Pendampingan tersebut bertujuan agar anak dapat menggunakan teknologi secara aman, sehat, produktif, dan bertanggung jawab (Tan et al., 2025).

Meta-analisis terhadap 88 penelitian menunjukkan bahwa pola asuh digital berhubungan dengan menurunnya dampak negatif penggunaan teknologi pada anak. Mediasi positif, seperti berdiskusi mengenai konten digital dan memberikan penjelasan tentang manfaat serta risikonya, memiliki hubungan yang lebih baik dengan kesejahteraan digital anak dibandingkan dengan pembatasan semata. Meskipun demikian, tidak terdapat satu strategi pola asuh digital yang sesuai untuk seluruh anak karena penerapannya perlu mempertimbangkan usia, jenis kelamin, kematangan, karakter, dan lingkungan sosial anak (Tan et al., 2025).

Penetapan aturan penggunaan teknologi sebaiknya dilakukan sebelum muncul masalah dan disepakati oleh seluruh anggota keluarga. Aturan dapat meliputi durasi penggunaan, jenis konten yang boleh diakses, waktu tanpa gawai, larangan menggunakan gawai saat makan bersama, serta pembatasan penggunaan sebelum tidur. Pembatasan yang diterapkan secara konsisten dan disertai penjelasan

cenderung lebih efektif dibandingkan pembatasan mendadak yang diberikan ketika anak sedang menggunakan media sosial secara berlebihan (Geurts et al., 2024; Vossen et al., 2024).

Orang tua sebaiknya tidak hanya menerapkan mediasi restriktif berupa larangan dan pembatasan, tetapi juga melakukan mediasi aktif. Mediasi aktif dilakukan dengan berdiskusi mengenai pengalaman anak di internet, menjelaskan risiko media sosial, mendampingi anak ketika menghadapi konten bermasalah, dan membantu anak mengembangkan kemampuan berpikir kritis. Pendekatan ini dapat meningkatkan keterbukaan anak dan mencegah anak menyembunyikan aktivitas digitalnya dari orang tua (Tan et al., 2025; Vossen et al., 2024).

Orang Tua sebagai Teladan Digital

Perilaku digital orang tua merupakan contoh yang akan diamati dan ditiru oleh anak. Orang tua yang meminta anak mengurangi penggunaan gawai, tetapi terus menggunakan telepon ketika makan atau berkomunikasi dengan anak, dapat menimbulkan ketidakkonsistenan dalam pengasuhan. Oleh sebab itu, aturan penggunaan perangkat digital perlu diterapkan kepada seluruh anggota keluarga agar anak melihat adanya kesesuaian antara aturan yang disampaikan dengan perilaku orang tua sehari-hari (Vossen et al., 2024).

Penggunaan telepon pintar secara berlebihan oleh orang tua ketika sedang bersama anak dapat mengurangi kualitas komunikasi dan kedekatan emosional dalam keluarga. Perilaku mengabaikan anak karena terlalu fokus pada telepon atau *parental phubbing* dapat membuat anak merasa kurang diperhatikan dan mendorongnya mencari dukungan atau hiburan melalui media sosial. Dengan demikian, orang tua perlu menyediakan waktu khusus untuk berinteraksi secara langsung tanpa gangguan perangkat digital (Vossen et al., 2024).

Orang tua juga perlu berhati-hati ketika mengunggah foto, video, prestasi, identitas,

atau masalah pribadi anak ke media sosial. Praktik *sharenting* yang tidak terkendali dapat menimbulkan risiko pelanggaran privasi dan membentuk jejak digital anak tanpa persetujuannya. Konsep *mindful sharenting* menekankan bahwa orang tua perlu mempertimbangkan keamanan, privasi, persetujuan anak, dan dampak jangka panjang sebelum membagikan informasi mengenai anak melalui media sosial (Walrave et al., 2023).

Pengembangan Kemandirian Anak

Generasi Z membutuhkan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, pengendalian diri, dan kemandirian dalam mengambil keputusan. Orang tua tetap memberikan pengawasan, tetapi tidak mengambil alih seluruh keputusan dan persoalan anak. Kebebasan perlu diberikan secara bertahap sesuai usia, kemampuan, kematangan emosional, dan tanggung jawab yang telah ditunjukkan oleh anak (Kassis et al., 2025).

Pola asuh yang terlalu melindungi atau *helicopter parenting* dapat menghambat perkembangan kemandirian anak. Pengawasan yang berlebihan dapat membuat anak kurang percaya diri, sulit mengambil keputusan, takut melakukan kesalahan, dan bergantung kepada orang tua dalam menyelesaikan masalah. Penelitian menunjukkan bahwa persepsi terhadap pola asuh helikopter berkaitan dengan rendahnya kemampuan mengambil keputusan secara mandiri pada usia dewasa muda (Yilmaz et al., 2025).

Pengawasan digital juga dapat berubah menjadi kontrol berlebihan apabila orang tua terus-menerus memeriksa pesan, lokasi, akun media sosial, dan aktivitas anak tanpa kesepakatan yang jelas. Meskipun dilakukan untuk melindungi anak, pengawasan yang tidak proporsional dapat mengurangi kepercayaan dan membuat anak menyembunyikan aktivitasnya. Oleh karena itu, pengawasan perlu dilakukan secara terbuka, disertai alasan yang jelas, dan secara bertahap dikurangi ketika anak mampu menunjukkan tanggung jawab (Vossen et al., 2024; Yilmaz et al., 2025).

Tantangan Pola Asuh pada Era Generasi Z

Tantangan utama pola asuh pada era Generasi Z meliputi tingginya paparan media sosial, penggunaan internet berlebihan, perundungan siber, penipuan daring, konten kekerasan dan seksual, informasi palsu, serta pelanggaran privasi. Selain itu, terdapat kesenjangan kemampuan digital antara orang tua dan anak karena anak sering kali lebih cepat memahami perkembangan teknologi. Kondisi tersebut mengharuskan orang tua terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya dalam menggunakan teknologi digital (Tan et al., 2025).

Tantangan lainnya adalah menjaga keseimbangan antara pengawasan dan kepercayaan. Pengawasan yang terlalu rendah dapat meningkatkan risiko anak terpapar konten berbahaya, sedangkan pengawasan yang terlalu ketat dapat menghambat kemandirian dan merusak hubungan orang tua-anak. Oleh sebab itu, strategi pengasuhan perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat perkembangan setiap anak karena tidak terdapat satu pendekatan yang dapat diterapkan secara sama pada semua keluarga (Tan et al., 2025; Vossen et al., 2024).

Teknologi tidak hanya perlu dipandang sebagai ancaman karena juga memberikan manfaat bagi pendidikan, komunikasi, kreativitas, akses informasi, dan pengembangan keterampilan. Orang tua perlu membantu anak memanfaatkan teknologi untuk kegiatan produktif, seperti mencari bahan pembelajaran, mengikuti pelatihan, menghasilkan karya kreatif, dan berkomunikasi secara positif. Dengan demikian, tujuan pola asuh digital bukan menghilangkan teknologi dari kehidupan anak, tetapi membantu anak mencapai keseimbangan antara aktivitas daring dan aktivitas kehidupan nyata (Tan et al., 2025).

Sintesis Hasil Literatur Review

Secara keseluruhan, hasil literatur menunjukkan bahwa pola asuh yang efektif pada era Generasi Z bukan pola asuh yang sepenuhnya membebaskan maupun pola asuh

yang terlalu mengontrol. Pola asuh yang direkomendasikan adalah pola asuh demokratis atau otoritatif yang dikombinasikan dengan pola asuh digital. Pendekatan tersebut ditandai dengan hubungan yang hangat, komunikasi dua arah, aturan penggunaan teknologi yang jelas, pendampingan aktif, perlindungan privasi, keteladanan digital, dan pemberian kesempatan kepada anak untuk belajar bertanggung jawab (Kassis et al., 2025; Tan et al., 2025).

Pola asuh yang suportif dapat membantu Generasi Z mengembangkan kesehatan mental, kemampuan mengelola emosi, literasi digital, kemandirian, dan kemampuan menghadapi risiko dunia daring. Sebaliknya, pola asuh yang otoriter, tidak konsisten, mengabaikan kebutuhan emosional, atau terlalu protektif berpotensi meningkatkan konflik keluarga, ketergantungan terhadap internet, rendahnya kemampuan mengambil keputusan, dan kesulitan dalam perkembangan sosial serta emosional anak (Doğrusever & Bilgin, 2025; Kassis et al., 2025; Yilmaz et al., 2025).

Sebagian besar penelitian yang ditelaah masih dilaksanakan di luar Indonesia serta menggunakan desain potong lintang. Kondisi tersebut menyebabkan hubungan sebab-akibat antara pola asuh dan perilaku digital anak belum sepenuhnya dapat dipastikan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian longitudinal di Indonesia yang mempertimbangkan budaya keluarga, kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan orang tua, ketersediaan teknologi, dan perbedaan lingkungan tempat tinggal (Vossen et al., 2024; Tan et al., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literatur review, pola asuh yang paling sesuai pada era Generasi Z adalah pola asuh demokratis atau otoritatif yang dipadukan dengan pola asuh digital. Pola asuh ini menekankan hubungan yang hangat, komunikasi dua arah, pemberian kebebasan yang bertanggung jawab, serta penerapan aturan yang jelas dan konsisten dalam penggunaan teknologi. Orang tua tidak hanya

berperan sebagai pengawas, tetapi juga sebagai pendamping, pelindung, dan teladan dalam membentuk perilaku digital anak.

Pola asuh yang suportif, terbuka, dan responsif dapat membantu Generasi Z mengembangkan kesehatan mental, kemandirian, kemampuan berpikir kritis, pengendalian diri, serta literasi digital. Sebaliknya, pola asuh yang terlalu otoriter, tidak konsisten, mengabaikan kebutuhan emosional, atau terlalu protektif dapat meningkatkan konflik keluarga, ketergantungan terhadap internet, dan rendahnya kemampuan anak dalam mengambil keputusan.

Dengan demikian, keberhasilan pola asuh pada era Generasi Z sangat ditentukan oleh kemampuan orang tua dalam menyeimbangkan pengawasan dan kepercayaan, meningkatkan literasi digital, menjaga komunikasi yang terbuka, serta menyesuaikan pendekatan pengasuhan dengan usia, karakter, kebutuhan, dan tingkat perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Doğrusever, C., & Bilgin, M. (2025). From family social support to problematic internet use: A serial mediation model of hostility and depression. *BMC Psychology*, 13, Article 178. doi:10.1186/s40359-025-02535-0
- Elkatmış, M. (2024). Examination of social media usage habits of Generation Z. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1370823. doi:10.3389/fpsyg.2024.1370823
- Geurts, S. M., Vossen, H. G. M., Van den Eijnden, R. J. J. M., & Koning, I. M. (2024). Bidirectional within-family effects of restrictive mediation practices and adolescents' problematic social media use. *Journal of Youth and Adolescence*, 53, 1928–1938. doi:10.1007/s10964-024-01990-z
- Harverson, J., Paatsch, L., Anglim, J., & Horwood, S. (2025). Digital technology use and well-being in young children: A systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 168, Article 108660. doi:10.1016/j.chb.2025.108660

- Kassis, W., Vasiou, A., Aksoy, D., Favre, C. A., Talmon-Gros Artz, S., & Magnusson, D. (2025). Parenting style patterns and their longitudinal impact on mental health in abused and nonabused adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1548549. doi:10.3389/fpsyt.2025.1548549
- Tan, C. Y., Xu, N., Liang, M., & Li, L. (2025). Meta-analysis of associations between digital parenting and children's digital wellbeing. *Educational Research Review*, 48, Article 100699. doi:10.1016/j.edurev.2025.100699
- Vossen, H. G. M., Van den Eijnden, R. J. J. M., Visser, I., & Koning, I. M. (2024). Parenting and problematic social media use: A systematic review. *Current Addiction Reports*, 11, 511–527. doi:10.1007/s40429-024-00559-x
- Walrave, M., Robbé, S., Staes, L., & Hallam, L. (2023). Mindful sharenting: How millennial parents balance between sharing and protecting. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1171611. doi:10.3389/fpsyg.2023.1171611
- Yilmaz, Y., Artan, T., Gurbanova, F., & Aliyeva, N. (2025). From the nest to the world: Helicopter parenting and challenges in young adult social integration. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1432859. doi:10.3389/fpsyg.2025.1432859