

Pola Asuh Model Gentle Parenting di Era Digital Ekosistem Kecerdasan Artifisial

Azizah Choirunisa Azzahra

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Jl. Airlangga 4-6, Surabaya 60286

E-mail: azizah.choirunisa.azzahra-2024@psikologi.unair.ac.id

Abstract— The development of information and communication technology, especially artificial intelligence (AI), has changed the way children interact with the world. The current digital era brings many opportunities, but also challenges, such as mental health risks and difficulties in social development. Therefore, parents need to adopt a relevant parenting approach. This study aims to explore the application of the Gentle Parenting parenting model in a digital context. This study uses the literature review method. This study shows that the application of the Gentle Parenting parenting pattern in the digital era, especially in the artificial intelligence (AI) ecosystem, provides an effective approach for parents in facing increasingly complex technological challenges. With an emphasis on the principles of empathy, open communication, and setting clear boundaries, Gentle Parenting not only helps children use technology wisely but also supports healthy emotional and social development.

Keywords—: Gentle Parenting; Empati; Artificial Intelligence;

I. PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, teknologi telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, dan kecerdasan buatan (AI) berperan besar dalam mempengaruhi cara anak-anak belajar, berinteraksi, dan berkomunikasi. Di Indonesia berdasarkan data BPS, jumlah pengguna gadget untuk anak usia dini di Indonesia sebanyak 33,44%, dengan rincian 25,5% pengguna anak berusia 0-4 tahun dan 52,76% anak berusia 5-6 tahun. Hal ini tidak menutup kemungkinan dapat memicu kecanduan gadget pada anak. Kecanduan gadget pada anak menjadi fenomena yang semakin terpengaruh di era digital ini. Menurut survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia, lebih dari 71,3% anak usia sekolah memiliki gadget dan memainkannya dalam porsi yang cukup lama dalam sehari serta sebanyak 79% responden anak boleh memainkan gadget selain untuk belajar. Namun terkadang hal ini tidak di sadari oleh para orang tua, sehingga banyak sekali anak-anak yang mengalami kecanduan gadget hingga membuat anak-anak yang menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar sering kali mengalami berbagai masalah, mulai dari gangguan tidur, penurunan prestasi akademik hingga masalah sosial dan emosional (<https://lldikti5.kemdikbud.go.id/>).

Dalam konteks ini, pola asuh Gentle Parenting muncul sebagai pendekatan yang relevan untuk membantu orang tua mengelola tantangan yang dihadapi anak-anak dalam lingkungan yang semakin kompleks ini. Gentle Parenting fokus pada empati, komunikasi yang efektif, dan pengertian, menawarkan alternatif yang lebih lembut dibandingkan metode pengasuhan tradisional. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan Gentle Parenting di era digital.

Dalam beberapa dekade terakhir, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah hampir setiap aspek kehidupan manusia, termasuk cara orang tua membesarkan anak-anak mereka. Era digital yang ditandai dengan hadirnya perangkat pintar dan kecerdasan buatan (AI) telah menciptakan lingkungan baru bagi anak-anak yang penuh dengan peluang dan tantangan. Kecerdasan artifisial telah memasuki berbagai bidang kehidupan sehari-hari, dari pembelajaran dan pendidikan hingga interaksi sosial dan hiburan. AI kini digunakan dalam aplikasi edukatif, asisten virtual, dan bahkan dalam pengambilan keputusan yang melibatkan anak-anak. AI telah mengubah cara anak-anak belajar dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Meskipun kemajuan ini membawa banyak manfaat, seperti akses ke informasi yang lebih cepat dan pembelajaran yang disesuaikan, teknologi juga menimbulkan risiko, termasuk masalah kesehatan mental dan kesehatan.

Gentle Parenting adalah pendekatan pengasuhan yang menekankan pada empati, komunikasi terbuka, dan disiplin positif. Tujuannya adalah membangun hubungan yang kuat dan sehat antara orang tua dan anak. Di era yang semakin didominasi oleh kecerdasan buatan (AI), pendekatan ini semakin relevan dan penting. Gentle Parenting Penting di Era Kecerdasan Buatan untuk mengimbangi dunia digital. Perkembangan teknologi yang cepat membuat anak-anak tumbuh di dunia yang terus berubah dengan pesat. Teknologi, terutama AI, menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Pola asuh yang lembut membantu anak beradaptasi dengan perubahan ini secara sehat dan seimbang. Ketergantungan pada perangkat dengan penggunaan gadget yang berlebihan dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional anak. Gentle parenting memberikan panduan bagi orang tua untuk membatasi penggunaan gadget dan mendorong interaksi sosial yang lebih banyak. Membangun kecerdasan emosional harus didasarkan pada pemahaman pentingnya empati. Dalam dunia yang semakin terhubung secara digital, kemampuan untuk memahami dan merespons perasaan orang lain menjadi semakin penting. Pola asuh yang lembut menanamkan nilai-nilai empati pada anak sejak dulu. Selain itu dibutuhkan kemampuan mengelola emosi.

Kecerdasan buatan tidak memiliki emosi, namun manusia perlu belajar untuk mengelola emosi mereka dengan baik. Pola asuh yang lembut membantu anak-anak untuk mengenali dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat.

Dalam mendorong kreativitas dan inovasi dibutuhkan kemampuan untuk berpikir di *out of the box*. AI dapat melakukan banyak tugas, tetapi kreativitas dan inovasi adalah hal yang khas manusia. Gentle parenting memberikan ruang bagi anak-anak untuk berpikir kreatif dan mengembangkan ide-ide baru. Untuk memecahkan masalah dalam menghadapi tantangan, AI dapat membantu mencari solusi. Namun, kemampuan untuk memecahkan masalah secara mandiri adalah keterampilan yang sangat berharga. Pengasuhan yang lembut membantu anak-anak untuk mengembangkan keterampilan ini.

Era digital juga dibutuhkan kemampuan untuk mampu membangun hubungan yang kuat. Kepercayaan hubungan yang kuat antara orang tua dan anak adalah fondasi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pola asuh yang lembut membangun kepercayaan dan rasa aman dalam keluarga. Selain itu dibutuhkan komunikasi terbuka yaitu komunikasi yang terbuka dan jujur sangat penting untuk membangun hubungan yang sehat. Pola asuh yang lembut mendorong komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak. Anak akan mencontoh dan mempelajari prilaku yang ditunjukkan/ditampilkan oleh orang tuanya, baik secara langsung maupun tidak. Apabila orang tua menunjukkan prilaku yang baik, maka otomatis akan ditiru oleh anak, begitu juga sebaliknya, jika orang tua menunjukkan prilaku yang negatif, maka akan berdampak pada perkembangan sikap sosial anak. Karena orang tua merupakan seseorang yang dekat dengan anak. Setiap anak selalu meniru orang tuanya, baik dari perkataan maupun perbuatan seperti mengekspresikan emosi, perasaan dan lainnya (Tridhonanto, 2014). Tetapi ada kebiasaan yang amat berbeda yang ditanamkan orang tua (Goleman, 2024). Menurut Ockwell-Smith, gentle parenting dapat terlihat berbeda untuk setiap keluarga karena semua orang tua dan anak adalah unik (Smith, 2016).

Gentle parenting Ockwell-Smith intinya terdiri dari empat kata yaitu empati, rasa hormat, pemahaman dan batasan. **Pertama**, empati, empati adalah mengasuh anak dengan mempertimbangkan perasaan anak se bisa mungkin. Menggunakan empati (atau apa yang oleh beberapa psikolog disebut 'mind-mindedness') untuk mendapatkan wawasan tentang perilaku anak dan menggunakan empati untuk memutuskan tindakan apa yang harus diambil sebagai tanggapan. Kuncinya di sini adalah berpikir "apakah saya akan senang jika seseorang melakukan ini kepada saya?" jika jawabannya adalah "tidak", lalu mengapa melakukannya kepada anak?. **Kedua**, rasa hormat, hargai anak sebagaimana menghargai orang dewasa, mengapa dalam masyarakat, kurang menghargai anak-anak. Orang tua terus-menerus memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan, apa yang mereka suka dan tidak suka, dan yang terburuk dari semuanya adalah perintah "diam" yang terus-menerus. Orang tua tidak benar-benar 'mendengarkan' mereka. Mengapa dia memukul anak lainnya? Mengapa dia menggigit? Mengapa dia menendang? Mengapa dia tidak mau tidur? Mengapa dia tidak mau makan? Mengapa dia tidak mau berenang hari ini? Anak-anak adalah manusia nyata, sama seperti orang tua. Jika kita ingin mereka menghargai orang tua, maka orang tua perlu menghargai mereka. **Ketiga**, pemahaman, tidak hanya bertujuan untuk memahami perilaku dan komunikasi anak-anak kita dan berkomunikasi dengan mereka dengan cara yang dapat mereka pahami, tetapi yang terpenting memahami apa yang normal bagi anak pada usia berapa-pun. Apakah anak benar-benar memiliki masalah tidur? Atau apakah tidak benar-benar memahami fisiologi tidur normal untuk anak seusianya? Apakah anak memiliki masalah dengan berbagi? Atau apakah tidak benar-benar memahami keterampilan sosial normal untuk anak seusianya? Apakah anak benar-benar 'clingy', atau apakah tidak benar-benar memahami perkembangan menenangkan diri dan mengatur emosi diri sendiri?. Ini juga tentang memahami orang lain dan tidak menghakimi pilihan pengasuhan mereka, meskipun pilihan itu berbeda dari pilihan kita. **Keempat**, batasan, pengasuhan yang lembut bukanlah pengasuhan yang permisif. Anak-anak tidak selalu 'mendapatkan keinginannya sendiri', orang tua tidak selalu mengatakan 'ya', takut akan kemarahan jika mereka mengatakan 'tidak'. Bahkan, mereka sering kali bisa lebih ketat, dengan lebih banyak batasan daripada yang lain. Saya adalah orang tua yang sangat 'ketat' dalam artian bahwa kami memiliki 'banyak' aturan keluarga dan banyak batasan dan batasan yang ditegakkan secara konsisten. Bagian terakhir ini penting. Tidak ada gunanya memiliki batasan jika tidak menegakkannya secara konsisten. Batasan-batasan ini memberi anak-anak rasa aman dan itu sangat penting (Ockwell-Smith, 2023).

Tujuan spesifik dari penelitian ini adalah memahami konsep gentle parenting, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam tentang konsep gentle parenting, termasuk prinsip-prinsip dasar, kelebihan, dan tantangannya. Menganalisis dampak perkembangan teknologi digital dan kecerdasan buatan terhadap pengasuhan anak, penelitian ini akan mengidentifikasi bagaimana teknologi digital dan kecerdasan buatan mempengaruhi interaksi antara orang tua dan anak, serta perkembangan anak secara keseluruhan. Mengetahui bagaimana prinsip gentle parenting dapat diterapkan dalam konteks digital, penelitian ini akan mencari cara-cara untuk menggabungkan prinsip-prinsip gentle parenting dengan penggunaan teknologi digital dan kecerdasan buatan dalam mengasuh anak. Mengingatkan model pengasuhan yang efektif di era digital, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pengasuhan yang dapat membantu orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era digital sambil tetap menerapkan prinsip-prinsip gentle parenting. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penerapan gentle parenting di era digital: Penelitian ini akan mengidentifikasi faktor-faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi keberhasilan penerapan gentle parenting di era digital, seperti karakteristik anak, dukungan sosial, dan akses terhadap teknologi. Menyebutkan rekomendasi kebijakan, penelitian ini dapat memberikan rekomendasi kebijakan terkait pengembangan teknologi yang ramah anak, serta dukungan bagi orang tua dalam menerapkan pola pengasuhan yang efektif di era digital.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam berbagai bidang, antara lain pendidikan, untuk memberikan wawasan baru bagi para pendidik dan praktisi pendidikan anak usia dini mengenai cara mengoptimalkan penggunaan teknologi dalam pembelajaran anak. Psikologi untuk memperkaya pemahaman tentang perkembangan anak di era digital dan pemberdayaannya bagi kesehatan mental anak. Kebijakan publik untuk memberikan bagi

dasar pengembangan kebijakan yang mendukung pengasuhan anak yang berkualitas di era digital. Kepada orang tua, Memberikan panduan praktis bagi orang tua dalam menerapkan pola pengasuhan yang efektif di era digital. Oleh karena itu, penelitian mengenai pola pengasuhan gentle parenting di era digital dan kecerdasan buatan memiliki potensi yang besar untuk memberikan manfaat bagi anak-anak, orang tua, dan masyarakat secara keseluruhan.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kepustakaan atau studi literatur dimana peneliti mengandalkan berbagai literatur untuk memperoleh data penelitian dan menggunakan pendekatan kualitatif karena data yang dihasilkan berupa kata atau deskripsi. Tujuan penelitian kualitatif adalah bukan untuk selalu mencari sebab akibat sesuatu, tetapi lebih berupaya memahami situasi tertentu (Hariyani, 2002). Literatur review merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya (Denney & Tewksbury, 2013). Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penulisan (Zed, 2008 dalam Nursalam, 2016).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut hasil penelitian Anne E. Pezalla dan Alice J. Davidson di New York, dikumpulkan dari sampel ($N = 100$) orang tua dari setidaknya satu anak berusia antara 2 dan 7 tahun dari Midwest, Tenggara, dan Barat Daya. Sekitar setengah ($n = 49$) dari sampel diidentifikasi sebagai "Gentle Parents". Analisis induktif ini mengidentifikasi pendekatan ini sebagai pendekatan yang menekankan tingkat kasih sayang orang tua yang tinggi dan regulasi emosi orang tua dan anak (Pezalla, 2024). Sedangkan hasil penelitian Najwa menunjukkan pola asuh yang diterapkan pada anak dalam bermain gadget pada umumnya menggunakan pola asuh demokratis. Perilaku pola asuh orang tua dalam menyikapi anak yang bermain gadget cenderung menggunakan cara yang lemah lembut, memberikan pengertian kepada anak tentang dampak negatif bermain gadget dan memberikan kebebasan kepada anak untuk berekspresi namun tetap dalam pengawasan dan kontrol yang ketat agar anak menggunakan gadget untuk hal-hal yang positif (Najwa, 2021). Menurut Rose Mini Agoes Salim, pola asuh merupakan pendekatan dalam mengasuh anak yang diterapkan orang tua secara konsisten dari waktu ke waktu (<https://psikologi.ui.ac.id/>)

Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak yang tumbuh di era ini mengalami paparan yang lebih intensif terhadap berbagai perangkat teknologi, seperti smartphone, tablet, dan perangkat elektronik lainnya (Mustafa, 2018). Anak-anak sudah menjadi pengguna aktif dari gadget dalam kehidupan sehari-hari mereka. (Batubara et al., 2023). Perkembangan ini mencerminkan pergeseran paradigma dalam pendidikan, dimana teknologi digital menjadi bagian integral dalam proses pembelajaran. Teknologi digital memberikan akses yang lebih mudah dan cepat terhadap berbagai informasi dan konten edukatif. Anak-anak dapat mengakses aplikasi, permainan, dan cerita interaktif yang dirancang khusus untuk mendukung perkembangan mereka (Hidayathi, 2018). Gadget menyediakan pengalaman belajar yang lebih interaktif. Aplikasi edukatif sering kali dirancang untuk merangsang partisipasi aktif anak dalam proses belajar, memperkaya pengalaman mereka dengan elemen interaktif. Melalui aplikasi dan permainan edukatif, anak-anak dapat meningkatkan keterampilan berbahasa dan kognitif mereka. Penggunaan gamifikasi (penerapan unsur permainan) dalam aplikasi dapat membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan efektif (Wifroh, 2019). Pendidikan anak usia dini yang melibatkan teknologi digital membantu mereka mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap perkembangan teknologi. Hal ini dapat mendukung kesiapan mereka menghadapi tuntutan teknologi di masa depan (Arianti, 2019). Penelitian ini mengungkapkan tentang penerapan pola asuh Gentle Parenting di tengah tantangan dan peluang yang ditawarkan oleh teknologi digital dan kecerdasan buatan (AI). Gentle Parenting didasarkan pada prinsip-prinsip teori keterikatan dan disiplin positif, yang menganjurkan untuk memahami dan memenuhi kebutuhan anak daripada mengelola perilaku mereka (Walters, 2024).

A. Batas Waktu Penggunaan Gadget

Menentukan batasan waktu penggunaan gadget untuk anak memang menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua di era digital seperti sekarang. Tidak ada aturan baku yang berlaku untuk semua anak, karena setiap anak memiliki kebutuhan dan perkembangan yang berbeda-beda. Namun, beberapa panduan umum dapat membantu Anda menentukan batas waktu yang sesuai. Usia anak balita sebaiknya hindari paparan layar yang sama sekali. Jika terpaksa, batas waktu sangat singkat dan selalu meredam anak. Anak usia prasekolah, Maksimal 1 jam per hari untuk konten berkualitas. Anak usia sekolah: Batas waktu dapat sedikit lebih fleksibel, namun tetap perlu dibatasi dan diawasi. Jenis aktivitas Prioritaskan aktivitas fisik, bermain, dan interaksi sosial, Batasi waktu untuk menonton video atau bermain game, Dorong penggunaan gadget untuk kegiatan yang bersifat edukatif atau kreatif. Konten yang dikonsumsi Pilih konten yang sesuai dengan usia dan minat anak. Awasi konten yang diakses anak untuk menghindari paparan konten yang tidak pantas. Lingkungan keluarga jadikan penggunaan gadget sebagai aktivitas keluarga, libatkan anak dalam kegiatan non-gadget bersama keluarga. Cara menentukan batas waktu, komunikasikan dengan Anak: menjelaskan pentingnya batasan waktu dan ajak anak membuat kesepakatan bersama. Berikan contoh orang tua juga perlu membatasi penggunaan gadget agar anak dapat mencontoh. Buat jadwal kegiatan sehari-hari yang seimbang, termasuk waktu bermain, belajar, dan menggunakan gadget. Temukan alternatif dengan menyediakan alternatif kegiatan yang menarik

bagi anak, seperti membaca buku, bermain outdoor, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Fleksibilitas terkadang ada ketidaknyamanan, terutama pada acara-acara khusus.

Selain itu juga penting dilakukan Pengawasan. Awasi penggunaan pantau aktivitas anak saat menggunakan gadget. Bicarakan isi konten, ajak anak berdiskusi tentang apa yang mereka lihat atau lakukan di dunia digital. Berikan dukungan dengan bantu anak memahami dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget. Perlu diingat bahwa tujuan utamanya adalah menyeimbangkan penggunaan gadget dengan aktivitas lainnya sehingga anak dapat tumbuh berkembang secara optimal. Faktor-faktor lain yang perlu dipertimbangkan kondisi kesehatan. Beberapa anak mungkin memiliki kondisi kesehatan tertentu yang memerlukan batasan penggunaan gadget yang lebih ketat. Selain itu pertimbangan lingkungan sosial bahwa teman sebaya juga dapat mempengaruhi kebiasaan penggunaan gadget anak. Batasan waktu mungkin perlu disesuaikan seiring dengan perkembangan teknologi dan minat anak.

B. Cara Mengajarkan Anak tentang AI

Mengajarkan anak tentang kecerdasan buatan (AI) sejak dini adalah langkah yang sangat baik untuk mempersiapkan mereka menghadapi masa depan. Berikut beberapa cara yang bisa dilakukan, pertama, mulai dengan contoh Sederhana, Menjelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami: Gunakan analogi sehari-hari untuk menjelaskan konsep AI. Misalnya, bandingkan AI dengan asisten pribadi yang sangat pintar dan bisa melakukan banyak tugas. Berikan contoh dalam kehidupan sehari-hari: menjelaskan bagaimana AI sudah ada di sekitar kita, seperti asisten suara di ponsel (Siri, Google Assistant), rekomendasi film di Netflix, atau mobil tanpa pengemudi. Kedua, gunakan permainan dan aktivitas menyenangkan. Permainan edukasi ada banyak permainan dan aplikasi yang dirancang khusus untuk mengajarkan anak tentang pemrograman dan AI, lakukan eksperimen sederhana: Saya suka membuat proyek sederhana bersama anak, seperti membuat robot sederhana menggunakan kit yang tersedia di pasaran, atau tonton video animasi: Banyak video animasi yang menjelaskan konsep AI dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami anak-anak. Ketiga, ajak anak membuat proyek kecil, seperti pemrograman dasar, ajarkan anak dasar-dasar pemrograman menggunakan bahasa yang mudah seperti Scratch atau Blockly, atau buat aplikasi sederhana, bantu anak membuat aplikasi sederhana yang menggunakan konsep AI, seperti aplikasi pengenalan wajah atau permainan yang bisa belajar dari perilaku pemain. Keempat, menjelaskan manfaat dan tantangan AI. Sisi positif menjelaskan bagaimana AI dapat membantu manusia dalam berbagai bidang, seperti kesehatan, pendidikan, dan lingkungan, selain itu tentang perihal negatif tentang potensi bahaya AI, seperti kemiskinan dan privasi data. Kelima, Dorong Kreativitas dan Kritis, Ajak anak berpikir kritis: Ajak anak untuk bertanya dan mencari tahu lebih lanjut tentang AI. Dorong kreativitas dengan membantu anak mengembangkan ide-ide baru tentang bagaimana AI dapat digunakan untuk memecahkan masalah.

Cara tambahan jadilah teladan, bagaimana menggunakan teknologi dengan bijak, buat suasana belajar yang menyenangkan, jangan membuat pembelajaran tentang AI terasa seperti pekerjaan rumah. Libatkan anak dalam diskusi, ajak anak untuk berbagi pendapat dan ide tentang AI. Tetap up-to-date dengan mengikuti perkembangan teknologi AI terbaru dan sesuaikan pembelajaran Anda dengan perkembangan tersebut. Setiap anak memiliki kecepatan belajar yang berbeda-beda. Yang terpenting adalah membuat proses pembelajaran menjadi menyenangkan dan menarik bagi anak. Manfaatkan sumber daya yang berguna seperti kursus online, banyak platform online yang menawarkan kursus pemrograman dan AI untuk anak-anak. Memanfaatkan buku dan majalah dengan mencari buku dan majalah anak-anak yang membahas tentang teknologi dan AI, atau ikut gabung komunitas online untuk berdiskusi dengan komunitas online yang membahas tentang pendidikan anak di bidang teknologi. Dengan pendekatan yang tepat akan dapat membantu anak-anak mengembangkan minat pada teknologi dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi masa depan yang semakin didominasi oleh kecerdasan buatan.

C. Keseimbangan Dunia Digital dan Dunia Nyata

Menyeimbangkan dunia digital dan dunia nyata adalah tantangan yang dihadapi banyak orang di era modern ini. Teknologi digital memang menawarkan banyak kemudahan dan manfaat, namun jika tidak dikelola dengan baik, dapat menghambat kehidupan sosial dan produktivitas. Tujuh cara menyeimbangkan dunia digital dan dunia nyata. Pertama tetapkan batasan waktu,jadwalkan waktu khusus untuk online, batasi waktu yang Anda habiskan untuk mengakses media sosial, bermain game, atau menonton video. Buat jadwal kegiatan offline, sisihkan waktu untuk kegiatan yang tidak melibatkan perangkat digital, seperti membaca buku, berolahraga, atau berkumpul dengan keluarga. Kedua, menciptakan ruang bebas gadget, yaitu zona bebas gadget dengan mentukan area di rumah yang bebas gadget, seperti ruang makan atau kamar tidur. Waktu tidur matikan semua perangkat elektronik setidaknya satu jam sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur. Ketiga, meningkatkan interaksi sosial, berkumpul dengan teman dan keluarga, luangkan waktu untuk bertemu dan berinteraksi langsung dengan orang-orang terdekat. Ikuti kegiatan sosial, seperti berlangganan dalam komunitas atau klub yang sesuai dengan minat. Keempat, kembangkan hobi, cari kegiatan yang disukai, hobi dapat membantu Anda mengalihkan perhatian dari dunia digital dan memberikan kepuasan tersendiri. Belajar hal baru dengan mengikuti kursus atau lokakarya dapat membantu mengembangkan keterampilan baru dan memperluas jaringan sosial. Kelima, sadari tanda-tanda kecanduan, dengan memperhatikan kebiasaan, jika merasa kesulitan untuk mengurangi penggunaan gadget atau merasa gelisah ketika tidak online, mungkin perlu mencari bantuan. Konsultasikan dengan profesional, jika merasa kecanduan gadget, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog. Keenam, ajarkan anak tentang Keseimbangan. Jadilah contoh pada anak-anak bagaimana menyeimbangkan dunia digital dan dunia nyata. Batasi penggunaan gadget anak tetapkan aturan yang jelas tentang penggunaan

gadget untuk anak-anak. Ketujuh, manfaatkan teknologi dengan bijak. Gunakan aplikasi produktivitas, manfaatkan aplikasi untuk membantu Anda mengatur waktu dan meningkatkan produktivitas. Cari informasi yang bermanfaat dengan menggunakan internet untuk mencari informasi yang bermanfaat dan memperluas pengetahuan Anda. Manfaat Menyeimbangkan Dunia Digital dan Dunia Nyata untuk meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres dan kecemasan, memperkuat hubungan sosial, membangun hubungan yang lebih baik dengan orang-orang di sekitar, meningkatkan produktivitas yang dapat membantu fokus pada tugas-tugas penting, dan dapat meningkatkan kualitas hidup sehingga dapat menikmati kehidupan yang lebih seimbang dan bahagia. Keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata adalah proses yang berkelanjutan. Perlu komitmen dan usaha untuk mencapai keseimbangan yang ideal.

Penelitian ini menunjukkan beberapa temuan menarik, pentingnya adaptasi, gentle parenting perlu diadaptasi untuk menghadapi tantangan dan peluang yang dihadirkan oleh teknologi digital dan AI. Prinsip-prinsip dasar gentle parenting seperti empati, komunikasi terbuka, dan disiplin positif tetap relevan, namun cara penerapannya perlu disesuaikan. Peran orang tua sebagai model, orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam mencontohkan penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab. Anak-anak cenderung meniru perilaku orang tua mereka. Keseimbangan antara dunia digital dan nyata yaitu penting untuk menciptakan keseimbangan antara waktu yang dihabiskan anak-anak di dunia digital dan aktivitas di dunia nyata. Gentle parenting pentingnya interaksi sosial langsung dan pengalaman belajar yang nyata, dan pentingnya Literasi Digital: Orang tua perlu membekali anak-anak dengan literasi digital yang baik agar mereka dapat menggunakan teknologi secara bijak dan aman.

Tantangan dan Peluang yang dihasilkan dari penelitian bahwa tantangan meliputi ketergantungan pada gadget, salah satu tantangan terbesar adalah bagaimana membatasi penggunaan gadget pada anak tanpa menghambat perkembangan mereka. Banyaknya konten negatif yang anak dapat dengan mudah mengakses konten yang tidak pantas di internet. Serta tantangan lain tentang privasi data anak menjadi isu yang semakin penting dengan semakin banyaknya data pribadi yang dikumpulkan oleh perusahaan teknologi. Sedangkan tentang peluang dapat dideskripsikan bahwa akses informasi yang lebih luas, karena teknologi digital memberikan akses yang lebih luas pada informasi dan sumber belajar, adanya perkembangan kreativitas, alat-alat digital dapat membantu anak-anak mengembangkan kreativitas dan keterampilan baru, dan terbangunnya koneksi global, teknologi memungkinkan anak-anak terhubung dengan teman-teman dari berbagai belahan dunia.

Penelitian di masa depan perlu lebih fokus pada **pengaruh jangka panjang**, bagaimana pola pengasuhan gentle parenting di era digital mempengaruhi perkembangan jangka panjang anak, seperti kesehatan mental, prestasi akademik, dan hubungan sosial; **peran AI dalam pengasuhan**, bagaimana AI dapat digunakan untuk mendukung orang tua dalam mengasuh anak, misalnya melalui aplikasi parenting yang cerdas; dan **kesenjangan digital**, bagaimana akses terhadap teknologi yang tidak merata mempengaruhi penerapan gentle parenting di berbagai kelompok masyarakat.

IV. KESIMPULAN

Gentle Parenting adalah pendekatan yang efektif untuk menghadapi tantangan pengasuhan di era digital. Dengan menerapkan prinsip-prinsipnya, orang tua dapat membantu anak mengembangkan keterampilan emosional dan sosial yang sehat, sambil tetap mengelola risiko yang terkait dengan teknologi. Di era kecerdasan buatan, pola asuh yang lembut bukan hanya sekadar pilihan, tetapi kebutuhan. Dengan menerapkan pendekatan ini, orang tua dapat membantu anak-anak mereka tumbuh menjadi individu yang cerdas, kreatif, dan memiliki hubungan sosial yang baik. Orang tua dapat membangun hubungan yang lebih kuat dengan anak-anak dalam menghadapi tekanan dari media sosial, game, dan alat digital lainnya yang sering kali sulit dikendalikan oleh anak. Melalui komunikasi yang baik, anak-anak diajarkan untuk bertanggung jawab atas perilaku mereka di dunia digital dan memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang penggunaan teknologi yang seimbang. Secara keseluruhan, Gentle Parenting di era kecerdasan artifisial berperan penting dalam mempersiapkan anak menghadapi tantangan dunia digital tanpa kehilangan aspek-aspek penting dalam perkembangan karakter dan keterampilan sosial. Gentle Parenting menjadi pendekatan pengasuhan yang relevan di era digital dan kecerdasan buatan. Namun, orang tua perlu beradaptasi dan mengembangkan strategi baru untuk menghadapi tantangan yang muncul. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana teknologi mempengaruhi perkembangan anak, orang tua dapat membuat keputusan yang lebih baik untuk masa depan anak-anak mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Agency, B., Tridhonanto, A. 2014. *Mengembangkan Pola Asuh Demokratis* (Al. Tridhonanto dan Beranda Agency, ed.). Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Batubara, M., Nasution, M. I. M., Syahrin, T. A., Lubis, M. Y., Nujaima, I., & Husna, A. U. 2023. *Pengaruh Gadget terhadap Anak Usia Dini*. Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(4), 8106–8112.
- Denney, A. S., & Tewksbury, R. 2013. *How to write a literature review*. Journal of criminal justice education, 24(2), 218-234.
- Goleman, Daniel. 2024. *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia.
- Hariyani, Nunik. 2020. *Konstruksi Konten Vlog Penerima Diamond Play Button di Youtube Indonesia*. Sosial: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial, Volume 21 Nomor 1 Maret 2020.

- Hidayathi. 2018. *Menelisik Pengaruh Penggunaan Aplikasi Gadget Terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini*. Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan.
- Mustafa. (2018). *Dari Literasi Dini ke Literasi Teknologi*. Jakarta: Yayasan CREST.
- Najwa, N. 2021. *Pola Asuh Orangtua dalam Mengantisipasi Dampak Penggunaan Gadget di Masa Pandemi Covid-19*. Islamic Counseling. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Vol 5. No 1 (2021).
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selamba Medika.
- Ockwell-Smith, S. 2023. *The Gentle Parenting Book: How to raise calmer, happier children from birth to seven*. London: Piatkus.
- Pezalla AE, Davidson AJ .2024. “*Trying to remain calm.. .but I do reach my limit sometimes*”: An exploration of the meaning of gentle parenting. PLOS ONE 19(7): e0307492. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307492>.
- Walters, Anne.S. 2024. *Gentle Parenting: A new parenting approach?*. The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter.
- Wifroh. 2019. *Meningkatkan Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia Dini Melalui Alat Permainan Edukatif*. Jurnal PG PAUD Trunojoyo, 103-113.
<https://psikologi.ui.ac.id/2024/01/08/peran-ibu-dalam-pengasuhan/>
<https://lldikti5.kemdikbud.go.id/home/detailpost/penyuluhan-dampak-kecanduan-gadget-pada-anak>