Pengaruh Pola Asuh terhadap Kontrol Diri Remaja dalam Penggunaan Media Sosial di Era Digital: Sebuah Tinjauan Literatur Naratif

Nudia Dwi Izza Salsabilah, Valestient Ashiila Amour Vanryan, Ahmad Depri Kurniawan, Meiyasa Anggraini, Made Duananda Kartika Degeng, Deka Dyah Utami*

Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Indonesia
*Corresponding author, email: deka.dyah.utami.fip@um.ac.id

https://doi.org/10.17977/2549-7774.006687

Riwayat artikel
Submitted: 13 Juni 2026
Revised: 16 Juni 2026
Accepted: 29 Juni 2026
Published: 26 Juli 2026

Kata kunci
Pola asuh
Kontrol diri
Media sosial

Abstrak

Perkembangan media sosial di era digital menghadirkan tantangan bagi remaja dalam mengembangkan kontrol diri, khususnya dalam mengelola durasi penggunaan, perilaku impulsif, dan tekanan sosial di lingkungan digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pola asuh orang tua dalam pembentukan kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial melalui perspektif perkembangan ekologis dan pengasuhan digital. Penelitian menggunakan metode narrative literature review dengan menelaah berbagai publikasi ilmiah yang diperoleh melalui Google Scholar dan ScienceDirect serta dianalisis secara deskriptif. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola asuh demokratis yang mengintegrasikan komunikasi terbuka, dukungan emosional, dan pengawasan proporsional cenderung lebih mendukung pembentukan regulasi diri remaja dibandingkan pola asuh otoriter maupun permisif. Dalam perspektif chronosystem Bronfenbrenner, transformasi lingkungan sosial akibat perkembangan teknologi menuntut adaptasi praktik pengasuhan menuju digital parenting melalui mediasi aktif, peningkatan literasi digital orang tua, dan keteladanan perilaku. Pendekatan tersebut berperan dalam membantu remaja mengelola screen time, mengurangi kecenderungan perilaku impulsif, serta menghadapi tekanan psikososial seperti fear of missing out (FOMO), perbandingan sosial, dan kecemasan sosial. Kajian ini menyimpulkan bahwa pembentukan kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial tidak hanya bergantung pada pembatasan akses digital, tetapi juga pada kualitas komunikasi keluarga, dukungan emosional, dan keterlibatan aktif orang tua. Temuan ini menegaskan pentingnya pengasuhan digital yang adaptif dalam mendukung penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab.

1. Introduction

Generasi remaja saat ini hidup dalam lingkungan digital yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Kehadiran media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja, baik sebagai sarana komunikasi, hiburan, maupun pembentukan identitas sosial. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memunculkan berbagai persoalan baru, seperti kecanduan smartphone, gangguan tidur akibat penggunaan media sosial di malam hari, hingga munculnya fear of missing out (FOMO). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri menjadi aspek penting yang harus dimiliki remaja agar mampu menggunakan media sosial secara sehat dan seimbang. Dalam konteks ini, keluarga dan pola asuh orang tua memiliki peran besar dalam membentuk perilaku digital remaja (Kuss & Griffiths, 2017; Boer et al., 2021).

Pola asuh merupakan bentuk interaksi orang tua dengan anak yang mencakup pengawasan, komunikasi, pemberian aturan, dan dukungan emosional. Di era digital, pola asuh tidak lagi hanya berfokus pada perilaku sosial secara langsung, tetapi juga mencakup bagaimana orang tua mengawasi aktivitas anak di ruang digital.

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh demokratis atau authoritative parenting cenderung lebih efektif dalam membantu remaja mengembangkan kontrol diri karena adanya keseimbangan antara kebebasan dan pengawasan. Orang tua yang memberikan aturan jelas namun tetap mendukung komunikasi terbuka mampu membantu anak memahami batas penggunaan media sosial secara lebih bijak. Sebaliknya, pola asuh permisif cenderung membuat remaja lebih sulit mengontrol penggunaan smartphone karena minimnya batasan dan pengawasan (Wartberg et al., 2019).

Kontrol diri menjadi kemampuan penting bagi remaja dalam menghadapi derasnya arus informasi digital. Remaja dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu membatasi durasi penggunaan media sosial, menghindari perilaku impulsif, serta tidak mudah terdistraksi oleh notifikasi digital. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial secara berlebihan dan meningkatnya risiko kecanduan internet. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat berdampak pada kesehatan mental remaja, seperti meningkatnya kecemasan, stres, dan menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung (Boer et al., 2021). Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri perlu ditanamkan sejak dini melalui pembiasaan dalam lingkungan keluarga.

Selain memberikan aturan, orang tua juga perlu menjadi pendamping digital bagi anak. Pendampingan digital dapat dilakukan melalui komunikasi terbuka mengenai manfaat dan risiko media sosial, pemberian contoh penggunaan teknologi yang sehat, serta keterlibatan aktif dalam aktivitas digital anak. Pendekatan yang komunikatif membuat remaja merasa lebih nyaman untuk berdiskusi mengenai pengalaman mereka di media sosial. Penelitian dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa kualitas komunikasi keluarga memiliki hubungan positif dengan kemampuan kontrol diri remaja dalam penggunaan internet dan media sosial (Çimke & Yıldırım, 2018). Dengan demikian, hubungan emosional yang baik antara orang tua dan anak menjadi faktor penting dalam membangun perilaku digital yang sehat.

Perkembangan teknologi yang sangat cepat membuat tantangan pola asuh semakin kompleks. Banyak orang tua mengalami kesenjangan digital dengan anak karena perbedaan pemahaman terhadap teknologi dan tren media sosial. Kondisi ini menyebabkan pengawasan terhadap aktivitas digital anak menjadi lebih sulit dilakukan. Oleh sebab itu, orang tua perlu meningkatkan literasi digital agar mampu memahami pola penggunaan media sosial remaja dan memberikan arahan yang sesuai dengan perkembangan zaman. Pola asuh yang adaptif, demokratis, dan komunikatif menjadi salah satu strategi penting dalam membantu remaja membangun kontrol diri di era digital. Dengan kontrol diri yang baik, remaja tidak hanya mampu menghindari dampak negatif media sosial, tetapi juga dapat memanfaatkan teknologi secara produktif dan bertanggung jawab (Odgers & Jensen, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam artikel ini adalah bagaimana pengaruh pola asuh orang tua terhadap kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial di era digital. Artikel ini juga mengkaji bentuk pola asuh yang paling berperan dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi diri terhadap penggunaan media sosial. Adapun tujuan artikel ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pola asuh orang tua dengan kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial serta menjelaskan pentingnya peran keluarga dalam membentuk perilaku digital yang sehat pada remaja.

2. Method

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan memperoleh data dari berbagai jurnal dan artikel ilmiah yang membahas pola asuh, kontrol diri remaja, penggunaan media sosial, dan digital parenting. Artikel diperoleh melalui database Google

Scholar dan ScienceDirect dengan menggunakan kata kunci “parenting style”, “self-control”, “social media”, dan “digital parenting”. Artikel yang digunakan merupakan jurnal yang relevan dengan topik penelitian dan dipublikasikan pada tahun 2018–2026. Data yang telah diperoleh kemudian dibaca, dipahami, dan dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui hubungan antara pola asuh orang tua terhadap kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial di era digital.

3. Results and Discussion

3.1. *Lensa Chronosystem Bronfenbrenner pada Era Digital*

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada remaja tidak dapat dipahami hanya sebagai perilaku individual, tetapi juga sebagai hasil perubahan lingkungan sosial yang berkembang seiring waktu. Dalam perspektif Teori Ekologi Bronfenbrenner, khususnya pada dimensi chronosystem, perkembangan individu dipengaruhi oleh perubahan sosio-historis dan transisi lingkungan sepanjang kehidupan manusia Urie Bronfenbrenner (Bronfenbrenner, 1979; Santrock, 2024). Remaja SMP dan SMA saat ini hidup dalam era digital pascapandemi yang menormalisasi aktivitas daring dan kehidupan serba terhubung (hyper-connected). Kondisi tersebut menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam aktivitas belajar,

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

komunikasi, hiburan, dan pembentukan identitas sosial remaja (Santrock & Roehrig, 2024; Valkenburg & Peter, 2011).

Literatur juga menunjukkan adanya pergeseran lingkungan mikrosistem remaja, terutama dalam relasi keluarga dan teman sebaya. Interaksi yang sebelumnya lebih banyak dilakukan secara langsung kini berpindah ke ruang digital melalui media sosial dan aplikasi komunikasi. Perubahan ini menyebabkan orang tua tidak hanya menghadapi pengaruh lingkungan nyata, tetapi juga pengaruh lingkungan virtual yang turut membentuk perilaku remaja (Livingstone & Helsper, 2008; Guan et al., 2019). Dalam konteks tersebut, pola asuh yang tidak mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi cenderung mengalami kesulitan dalam membimbing remaja menghadapi arus informasi digital yang semakin luas dan cepat. Beberapa penelitian dalam tinjauan ini memperlihatkan bahwa pola asuh demokratis dan komunikasi yang terbuka memiliki pengaruh positif terhadap kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial. Orang tua yang memberikan pendampingan, pengawasan yang proporsional, serta hubungan emosional yang hangat cenderung membantu remaja lebih mampu mengatur durasi penggunaan media sosial, menghindari perilaku impulsif, dan lebih selektif dalam menerima informasi digital (Steinberg, 2020; Adamson et al., 2021). Sebaliknya, pola asuh yang terlalu otoriter atau permisif dapat membuat remaja lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan media sosial dan lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan digital.

Selain itu, perkembangan teknologi juga memengaruhi kebutuhan psikososial remaja. Media sosial tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga tempat mencari pengakuan sosial, membangun relasi, dan mengekspresikan diri. Dalam kondisi tersebut, kontrol diri menjadi kemampuan penting agar remaja mampu menggunakan media sosial secara sehat dan seimbang. Kemampuan metakognitif dan pengendalian diri memiliki hubungan dengan kemampuan individu dalam mengatur perilaku belajar maupun aktivitas digital (Teng dan Zhang, 2021). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Guan et al. (2019) yang menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi aspek emosional dan empati remaja (Guan et al., 2019).

Dengan demikian, hasil tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa dimensi chronosystem dalam teori Bronfenbrenner menjadi landasan penting dalam memahami perubahan perilaku remaja di era digital. Perubahan sosial pascapandemi, perkembangan teknologi komunikasi, serta migrasi interaksi sosial ke ruang digital menuntut pola asuh yang lebih adaptif terhadap kebutuhan perkembangan remaja masa kini. Oleh karena itu, penguatan kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial perlu dilakukan melalui pola asuh yang komunikatif, responsif, dan relevan dengan dinamika kehidupan digital modern.

3.2. Evolusi menuju Digital Parenting

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pola asuh tradisional seperti otoriter, permisif, dan otoritatif mulai berkembang menjadi konsep digital parenting seiring meningkatnya penggunaan media digital pada remaja. Pengasuhan digital tidak hanya berfokus pada aturan atau larangan bermain smartphone, tetapi juga bagaimana orang tua mendampingi dan memahami aktivitas digital anak sehari-hari (Santrock, 2024; Steinberg, 2020). Di era digital saat ini, orang tua juga perlu memiliki literasi digital agar dapat membantu remaja menggunakan media sosial dengan lebih sehat dan bertanggung jawab.

Literatur menunjukkan bahwa pola asuh yang terlalu restriktif cenderung kurang efektif pada remaja SMP dan SMA. Orang tua yang hanya memberikan batasan tanpa komunikasi dan diskusi sering kali membuat remaja mencari cara lain untuk tetap menggunakan media sosial secara diam-diam (Livingstone & Helsper, 2008). Pada usia remaja, rasa ingin tahu dan kebutuhan untuk mendapatkan kebebasan cukup tinggi sehingga pendekatan yang terlalu mengekang justru dapat memicu konflik antara orang tua dan anak (Santrock & Roehrig, 2024). Sebaliknya, mediasi aktif dianggap lebih efektif dalam membantu remaja membangun kontrol diri di era digital. Orang tua tidak hanya memberi aturan, tetapi juga mengajak anak berdiskusi tentang konten media sosial, risiko penggunaan internet, dan etika dalam menggunakan media digital. Pendekatan ini membantu remaja lebih memahami dampak dari perilaku mereka di media sosial serta lebih mampu mengontrol penggunaan smartphone (Valkenburg & Peter, 2011; Steinberg, 2020). Komunikasi yang terbuka juga membuat anak merasa lebih nyaman untuk bercerita tentang pengalaman digital yang mereka alami.

Selain itu, hasil literatur menunjukkan bahwa perilaku orang tua juga menjadi contoh bagi anak. Remaja tidak hanya melihat aturan yang diberikan, tetapi juga meniru kebiasaan orang tua dalam menggunakan smartphone. Fenomena phubbing, yaitu ketika orang tua lebih fokus pada ponsel dibanding berinteraksi langsung dengan anak, dapat membuat remaja merasa bingung karena adanya perbedaan antara aturan dan perilaku yang dicontohkan (Guan et al., 2019). Kondisi tersebut dapat memengaruhi efektivitas pengasuhan karena anak cenderung mengikuti apa yang mereka lihat dalam lingkungan keluarga.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang hangat dan suportif memiliki hubungan dengan kemampuan regulasi diri remaja. Remaja yang memiliki hubungan komunikasi yang baik dengan orang tua cenderung lebih mampu mengontrol emosi, perilaku impulsif, dan penggunaan media sosial secara berlebihan (Adamson et al., 2021). Dengan demikian, digital parenting tidak hanya berkaitan dengan

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

pengawasan teknologi, tetapi juga bagaimana orang tua membangun hubungan yang sehat, terbuka, dan konsisten dengan anak di tengah perkembangan era digital.

3.3. *Screen Time dan Pembentukan Regulasi Diri*

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa kontrol diri dalam penggunaan smartphone berkaitan erat dengan kemampuan regulasi diri pada remaja. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol dorongan impulsif dan mempertimbangkan dampak perilaku terhadap tujuan jangka panjang (Santrock, 2024). Dalam konteks penggunaan media digital, kemampuan ini penting karena remaja berada pada fase perkembangan yang masih rentan terhadap distraksi dan penggunaan media sosial secara berlebihan.

Pada awalnya, pengaturan screen time biasanya berasal dari regulasi eksternal yang diberikan oleh orang tua melalui aturan dan batasan penggunaan smartphone. Namun, seiring bertambahnya usia, remaja membutuhkan penjelasan dan dialog yang rasional agar aturan tersebut dapat dipahami dan diterapkan sebagai kontrol diri dari dalam diri mereka sendiri (Steinberg, 2020). Pendekatan pengasuhan yang hanya berfokus pada larangan tanpa komunikasi sering kali membuat remaja sulit memahami alasan di balik pembatasan penggunaan media digital.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tidak mampu mengatur screen time cenderung mengabaikan aktivitas penting lainnya, seperti waktu tidur, konsentrasi belajar, dan interaksi sosial secara langsung (Valkenburg & Peter, 2011). Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memengaruhi kesehatan emosional dan kemampuan fokus remaja dalam kehidupan sehari-hari (Guan et al., 2019). Oleh karena itu, pola asuh yang suportif dan empatik diperlukan agar remaja mampu mengenali kondisi tubuh dan emosinya sendiri ketika mulai merasa lelah atau jenuh terhadap layar.

Menurut John W. Santrock (2024), komunikasi keluarga yang baik dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan pengendalian diri secara bertahap. Hal ini diperkuat oleh penelitian Adamson et al. (2021) yang menunjukkan bahwa hubungan emosional yang hangat dalam keluarga membantu anak lebih terbuka dalam mendiskusikan kebiasaan penggunaan media digital mereka. Penelitian oleh Yusufhadi Miarso Miarso (2011) juga menekankan bahwa perkembangan teknologi harus diimbangi dengan kemampuan individu dalam mengontrol penggunaan media agar teknologi tetap memberikan dampak positif bagi perkembangan diri. Selain itu, Punaji Setyosari (2016) menjelaskan bahwa lingkungan belajar dan lingkungan keluarga memiliki pengaruh terhadap pembentukan perilaku serta pengendalian diri peserta didik. Pendapat serupa disampaikan oleh Dede Rahmat Hidayat (2020) yang menyatakan bahwa pendampingan orang tua dalam penggunaan media digital menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan psikologis remaja.

3.4. Media Sosial dan Risiko Kecemasan Sosial

Hasil literatur menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tanpa regulasi diri yang baik memiliki hubungan dengan meningkatnya kecemasan sosial pada remaja. Pada usia SMP dan SMA, penerimaan dari teman sebaya menjadi kebutuhan sosial yang sangat penting sehingga remaja cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial di media digital (Santrock & Roehrig, 2024). Kondisi ini membuat media sosial sering digunakan sebagai sarana mencari pengakuan sosial melalui jumlah likes, komentar, maupun jumlah pengikut. Literatur juga menunjukkan bahwa media sosial sering memunculkan standar kehidupan yang tidak realistis melalui unggahan yang telah dikurasi sedemikian rupa. Hal ini memicu upward social comparison, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik atau lebih sempurna, sehingga dapat menurunkan rasa percaya diri remaja (Valkenburg & Peter, 2011). Ketika hal tersebut terjadi secara terus-menerus, remaja berisiko mengalami kecemasan sosial, merasa tertinggal, dan takut tidak diterima dalam lingkungan pertemanan.

Menurut John W. Santrock (2024), kondisi emosional remaja sangat dipengaruhi oleh hubungan sosial dan penerimaan dari lingkungan sebaya. Oleh karena itu, pola asuh orang tua menjadi faktor penting sebagai penyangga (buffer) dalam menghadapi tekanan sosial dari media digital. Remaja yang memiliki komunikasi terbuka dengan orang tua cenderung lebih nyaman menceritakan pengalaman negatif di media sosial, termasuk cyberbullying maupun perasaan takut tertinggal atau fear of missing out (FOMO).

Selain itu, orang tua yang responsif dan validatif membantu remaja memahami bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh popularitas di media sosial. Dukungan emosional dari keluarga membantu anak membangun rasa aman dan harga diri yang lebih stabil (Steinberg, 2020). Penelitian Adamson et al. (2021) juga menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang hangat dapat membantu anak lebih mampu mengelola tekanan emosional dalam kehidupan sosialnya.

Pandangan tersebut diperkuat oleh Miarso (2011) yang menyebutkan bahwa perkembangan teknologi perlu diimbangi dengan kemampuan berpikir kritis dan pengendalian diri agar individu tidak mudah terdampak secara psikologis. Sementara itu, Punaji Setyosari (2016) menegaskan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam membentuk lingkungan belajar dan perkembangan sosial anak di era digital. Pendapat serupa juga

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

disampaikan oleh Dede Rahmat Hidayat (2020) yang menjelaskan bahwa pendampingan dan komunikasi positif dari orang tua dapat membantu remaja menghadapi tekanan sosial akibat penggunaan media digital secara berlebihan.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pola asuh memiliki peran penting dalam membentuk kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial di era digital. Penggunaan media sosial pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh perubahan lingkungan sosial yang terus berkembang. Dalam perspektif teori ekologi Urie Bronfenbrenner Bronfenbrenner, perubahan sosial dan perkembangan teknologi menjadi bagian dari chronosystem yang memengaruhi perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi pascapandemi yang menormalisasi aktivitas daring membuat media sosial menjadi bagian penting dalam komunikasi, hiburan, hingga pembentukan identitas sosial remaja (Bronfenbrenner, 1979; Santrock, 2024)

Dalam konteks pola asuh, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pengasuhan yang demokratis dan komunikatif lebih efektif dalam membantu remaja membangun kontrol diri dibandingkan pola asuh yang terlalu otoriter maupun permisif. Orang tua yang memberikan pendampingan, komunikasi terbuka, dan pengawasan yang proporsional cenderung membantu remaja lebih mampu mengontrol penggunaan media sosial serta menghindari perilaku impulsif dalam aktivitas digital. Sebaliknya, pola asuh yang terlalu membatasi tanpa adanya komunikasi justru dapat membuat remaja mencari kebebasan secara diam-diam dan kurang mampu mengembangkan kontrol diri dari dalam dirinya sendiri (Steinberg, 2020)

Selain itu, perkembangan teknologi juga mendorong munculnya konsep digital parenting sebagai bentuk adaptasi pola asuh di era digital. Pengasuhan digital tidak hanya berkaitan dengan pembatasan penggunaan smartphone, tetapi juga bagaimana orang tua mendampingi aktivitas digital anak dan membantu mereka memahami risiko penggunaan media sosial. Literasi digital

orang tua menjadi faktor penting karena orang tua perlu memahami lingkungan digital yang dihadapi remaja agar proses pendampingan dapat berjalan lebih efektif. Dalam hal ini, mediasi aktif melalui diskusi tentang konten media sosial, etika digital, dan risiko internet dinilai lebih efektif dibandingkan pembatasan sepihak (Livingstone & Helsper, 2008).

Pada aspek regulasi diri, hasil kajian menunjukkan bahwa kemampuan mengontrol screen time memiliki hubungan dengan kemampuan remaja dalam mengatur perilaku dan emosinya. Remaja yang mampu meregulasi penggunaan media sosial cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dengan aktivitas penting lainnya seperti belajar, tidur, dan interaksi sosial secara langsung. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi konsentrasi belajar, kesehatan emosional, serta kualitas hubungan sosial remaja. Oleh karena itu, pola asuh yang suportif dan komunikasi keluarga yang hangat menjadi faktor penting dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi diri secara bertahap (Santrock, 2024).

Selain komunikasi dan pengawasan, perilaku orang tua juga menjadi contoh yang memengaruhi penggunaan media sosial pada remaja. Fenomena phubbing, yaitu kondisi ketika orang tua lebih fokus pada smartphone dibandingkan berinteraksi langsung dengan anak, dapat menyebabkan ketidaksesuaian antara aturan dan perilaku yang dicontohkan. Remaja cenderung meniru kebiasaan penggunaan smartphoneyang mereka lihat dalam lingkungan keluarga sehingga konsistensi perilaku orang tua menjadi bagian penting dalam keberhasilan pengasuhan digital. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri remaja tidak hanya dibentuk melalui aturan, tetapi juga melalui observasi terhadap perilaku orang tua sehari-hari (Guan et al., 2019).

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tanpa regulasi diri yang baik memiliki hubungan dengan meningkatnya kecemasan sosial pada remaja. Pada usia SMP dan SMA, penerimaan dari teman sebaya menjadi kebutuhan sosial yang sangat penting sehingga remaja lebih sensitif terhadap penilaian sosial di media digital. Budaya perbandingan sosial melalui jumlah likes, komentar, dan pengikut dapat memunculkan rasa tidak percaya diri, fear of missing out (FOMO), hingga kecemasan sosial. Dalam kondisi ini, pola asuh yang hangat dan terbuka berperan sebagai buffer atau pelindung psikologis bagi remaja dalam menghadapi tekanan sosial dari media digital (Valkenburg & Peter, 2011).

Dengan demikian, hasil kajian literatur ini menunjukkan bahwa pola asuh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial di era digital. Pengasuhan yang komunikatif, suportif, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi membantu remaja lebih mampu menggunakan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Selain itu, keterlibatan orang tua melalui komunikasi yang terbuka, pendampingan digital, dan keteladanan perilaku menjadi faktor penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan sosial maupun psikologis akibat penggunaan media sosial yang semakin meningkat.

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

4. Conclusion

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa pola asuh memiliki pengaruh terhadap kemampuan kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial di era digital. Perkembangan teknologi dan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial membuat remaja semakin rentan terhadap penggunaan media digital secara berlebihan, sehingga peran orang tua menjadi penting dalam proses pembentukan regulasi diri. Pola asuh yang demokratis, komunikatif, dan suportif dinilai lebih efektif dalam membantu remaja mengontrol penggunaan media sosial dibandingkan pola asuh yang terlalu otoriter maupun permisif.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konsep digital parenting menjadi pendekatan pengasuhan yang relevan pada era digital saat ini. Orang tua tidak hanya memberikan batasan penggunaan perangkat digital, tetapi juga perlu membangun komunikasi terbuka, melakukan pendampingan, serta memberikan contoh penggunaan media sosial yang sehat. Pendekatan tersebut membantu remaja lebih mampu mengatur screen time, menghindari perilaku impulsif, serta menghadapi tekanan sosial di media digital seperti fear of missing out (FOMO) dan kecemasan sosial.

Selain itu, komunikasi keluarga yang hangat dan hubungan emosional yang baik menjadi faktor penting dalam membantu remaja membangun rasa aman, kemampuan regulasi diri, dan kesehatan psikologis dalam penggunaan media sosial. Dengan demikian, penguatan kontrol diri remaja di era digital tidak hanya bergantung pada aturan penggunaan media sosial, tetapi juga pada kualitas pola asuh, komunikasi keluarga, dan keterlibatan orang tua dalam kehidupan digital remaja.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena menggunakan metode studi literatur sehingga hasil penelitian diperoleh dari analisis berbagai penelitian sebelumnya tanpa pengujian langsung di lapangan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian empiris atau eksperimen mengenai pola asuh digital dan kontrol diri remaja agar diperoleh hasil yang lebih spesifik sesuai dengan kondisi sosial dan perkembangan teknologi saat ini.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ketersediaan Data

Data yang mendukung temuan penelitian ini dapat diperoleh melalui penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang beralasan. Data tidak tersedia secara terbuka untuk menjaga kerahasiaan informasi dan melindungi privasi partisipan. Akses dapat diberikan untuk keperluan ilmiah dengan tetap memperhatikan ketentuan etika penelitian dan perlindungan data.

Deklarasi Penggunaan AI

Penulis menyatakan tidak menggunakan AI atau alat berbantuan AI dalam penyusunan naskah ini.

Acknowledgement

Terimakasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang yang telah mendanai publikasi artikel ini.

References

Adamson, L., et al. (2021). Mother-child communication and the language development of Mexican-American children from low-income environments. Connecting Through Research.

Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., van den Eijnden, R. J. J. M., & ter Bogt, T. F. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. Computers in Human Behavior, 116, 106645.

Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.

Çimke, S., & Yıldırım, G. (2018). Determination of internet addiction and affecting factors in adolescents. Journal of Psychiatric Nursing, 9(2), 138–147.

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

DeRosier, M. E., & Marcus, S. R. (2005). Building friendships and combating bullying: Effectiveness of S.S.GRIN at one-year follow-up. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 34(1), 140–150. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_13

Guan, et al. (2019). Social media use and affective empathy: A meta-analysis. Connecting with Learning.

Hidayat, D. R. (2020). Pendampingan orang tua dalam penggunaan media digital pada remaja.

Jakarta: Prenadamedia Group.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311.

Livingstone, S., & Helsper, E. (2008). Parental mediation of children's internet use. Journal of Broadcasting & Electronic Media, 52(4), 581–599.

Miarso, Y. (2011). Menyemai benih teknologi pendidikan. Jakarta: Kencana.

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

Santrock, J. W. (2024). Life-span development (19th ed.). McGraw Hill LLC.

Santrock, J. W., & Roehrig, A. D. (2024). Educational psychology (8th ed.). McGraw Hill LLC.

Setyosari, P. (2016). Metode penelitian pendidikan dan pengembangan. Jakarta: Prenadamedia Group.

Steinberg, L. (2020). Adolescence (12th ed.). McGraw Hill Education.

Teng, & Zhang. (2021). Metacognitive knowledge and reading-writing performance: A longitudinal study. Connecting Through Research.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. Journal of Adolescent Health, 48(2), 121–127.

Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2019). Internet gaming disorder and problematic social media use in adolescents: The role of parenting behavior. Addictive Behaviors Reports, 9, 100148.

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774